

…… 生徒用 ……

けんけつ
H O P
S T E P
J U M P

献血は命を
つなぐ
ボランティア



ひと、暮らし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

2025年度版



献血にご協力を！



献血は、病気の治療や手術などで血液を必要としている人のために、自ら進んで血液を提供する“身近なボランティア”です。

200mL献血は男女ともに**16歳**からできます。

詳しくは3ページへ！▶

献血ってどうして必要なの？

○血液を必要としている患者さんが大勢いる

例えばこんなときに…

・がん ・白血病 ・感染症 ・血友病 ・手術 ・出産

○血液は…

・人工的に造れない ・長期保存ができない

○一人あたりの献血の回数・量には制限がある



多くの方のご協力が必要！



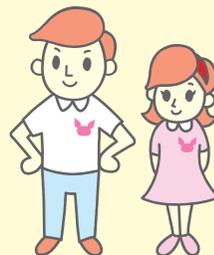
少子化の影響は献血にも…

この20年間で10代から20代の献血者数は約108万人(約55%)※も減少しています。

これからも血液を確保し、患者さんの命を助けるためには、

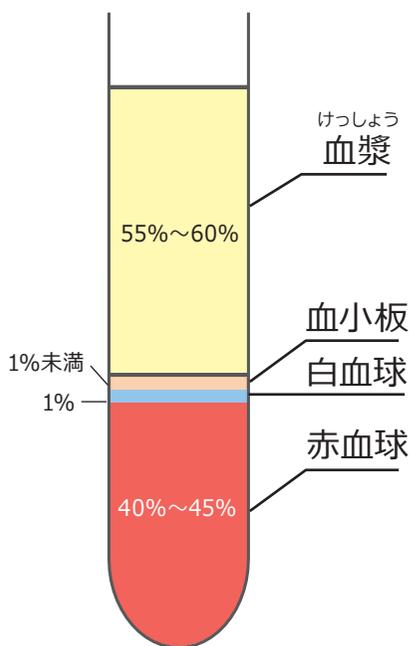
若い世代のみなさんの協力が必要です。

※196.2万人(平成15年度)から88.6万人(令和5年度)に減少



■ 血液の成分

血液は、人間の体に必要な酸素や栄養分を体中に運んでいます。



血漿

- 体内の炭酸ガスを肺へ運び、組織呼吸で空気中に放出
- 栄養分を体の各部に運ぶ
- 老廃物を腎臓から排出

赤血球

- 肺で酸素を取り込んで、体の各部へ運ぶ



白血球

- 体内に侵入した細菌やウイルスを消化・殺菌



血小板

- 血管が損傷したときに、血管をふさいで出血を止める



■ 血液の量

体の中に流れている血液は、体重のおよそ13分の1です。

■ 血液型

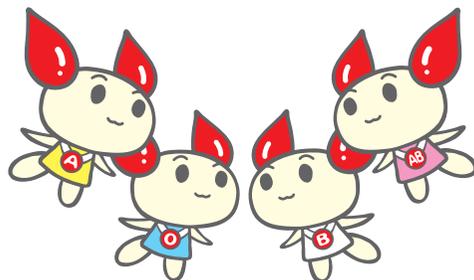
血液には、いろいろな型があります。

【主な血液型】

- 赤血球の型: ABO型、Rh型
- 白血球の型: HLA型

輸血をするときは、誰の血液でも良いというわけではありません。同じ血液型の血液を輸血しないと、重い副作用が生じてしまいます。原則的に、ABO型とRh型は同じ型のものを合わせて輸血します。

日本人の血液型は多い順からA型、O型、B型、AB型となっています。



献血の種類

献血には4つの種類があります。

全血献血

400mL
献血

200mL
献血

血液中の全ての成分を採血する方法です。

成分献血

血小板
成分献血

血漿
成分献血

血小板や血漿だけを採血する方法です。体内で回復するのに時間のかかる赤血球は再び体内に戻します。

**献血種別の構成比
(令和5年度)**

献血種別	構成比
400mL献血	66%
成分献血	31%
200mL献血	3%

(日本赤十字社調べ)

献血基準

献血基準に当てはまる場合に献血ができます。(問診などの結果では献血できないこともあります。)

これは、献血者の健康を保護するために設定されています。

献血基準の主なもの

		200mL献血	400mL献血	成分献血
年齢	男	16歳から	17歳から	18歳から
	女		18歳から	
体重	男	45kg以上	50kg以上	45kg以上
	女	40kg以上		40kg以上

16歳から献血
できるっち!



■ 血液製剤の種類

献血で集められた血液は、さまざまな薬となって、患者さんのもとに届きます。

いただいた
献血血液

輸血用血液製剤

血漿分画製剤

赤血球製剤



出血および赤血球が不足する状態、またはその機能低下による酸素欠乏のある場合に使われます。

- 保存温度 2～6℃
- 有効期間 採血後28日間

血小板製剤



血小板の減少またはその機能低下による出血ないし出血傾向のある場合に使われます。

- 保存温度 20～24℃
- 有効期間 採血後4日間
- ※令和7年度内に採血後6日間に変更予定
- 要振とう

血漿製剤



複数の血液凝固因子の欠乏による出血ないし出血傾向のある場合に使われます。

- 保存温度 -20℃以下
- 有効期間 採血後1年間

全血製剤



大量出血などすべての成分が不足する状態で、赤血球と血漿の同時補給を要する場合に使われます。

- 保存温度 2～6℃
- 有効期間 採血後21日間

血液凝固因子製剤



血液が固まりにくい血友病などに使われます。

アルブミン製剤



やけどやショックなどの場合に使われます。

免疫グロブリン製剤



ある種の神経疾患、川崎病、重症感染症などに使われます。

その他

献血血液は、輸血に使用される輸血用血液製剤と、血漿分画製剤という医薬品を作るために使われています。





献血前の注意

- 問診事項には正確にお答えください。
- 副作用予防のため、献血前に水分を補給してください。
- 献血のパフレットや同意説明書をしっかり読んでください。



01 | 受付



受付をします。
本人確認のため、ご自身を証明できるものを提示します。

学生証も有効なの？

「氏名」「生年月日」「顔写真」が揃っていれば有効です。
3つ揃わない場合は他の証明書も必要です。



02 | 健康診断



健康状態に関する質問に正確に回答します。



回答に基づき、問診と血圧・体温・体重測定などを行います。

ご飯は食べたかな？
昨日はちゃんと寝れたかな？
熱はないかな？





少量の採血※を行い、血液の濃さなど、献血ができるかどうかを事前に調べます。

※全国的に全血献血は指先穿刺、成分献血は静脈穿刺にて少量の採血を行う。

血液型の判定もするよ



03 | 採血



診断結果に問題が無ければ、採血します。

04 | 休憩



十分に水分を取り、**少なくとも10分以上**休憩します。

05 | 献血終了

！
献血後の
注意

- 当日は激しい運動を避けてください
- エレベーターや階段などは注意してください
- 重い荷物を採血側の腕で持たないでください
- 採血直後のトイレは座ってください
- ▶気分が悪くなったらすぐにしゃがむか、横になってください!!





■ 献血はどこでできるの？

日本赤十字社の献血ルームや献血バスで献血できます。
詳しくは、日本赤十字社のホームページをご覧ください。

日本赤十字社 献血

検索



■ 献血ルームってどんなところ？



大阪平野などの絶景が眺望できる上質な空間
「阪急グランドビル24献血ルーム」(大阪)



ブックカフェをイメージした
「横浜Leaf 献血ルーム」(神奈川)



大きな窓から東京八重洲の景色が一望できる
「東京八重洲献血ルーム」(東京)
※完全予約制・血漿成分献血専用



水辺の公園にいるような空間
「献血ルーム ピース」(広島)



献血後に十分な休憩と水分補給をするため、
ジュースやお茶を提供しています。
漫画や雑誌、お菓子等を置いているルームもあります。

ラブラッドについて

ラブラッドは日本赤十字社と献血者をつなぐ、Web会員サービスです。
Webサイト・スマートフォンアプリ、どちらからでも献血の予約、事前の問診回答などが可能です。

■ 会員になると



- ▶ Webやアプリでの予約が可能になります
- ▶ ポイントを貯めて記念品と交換ができます
- ▶ 血液の検査結果等の献血記録がWebやアプリにて確認できます
- ▶ メールやLINE、プッシュ通知で次回献血可能日、イベント、キャンペーン情報、「献血のお願い」などが届きます

■ プレ会員とは

献血可能年齢未満や献血未経験の方用の会員サービスで、
献血可能年齢までのカウントダウンが表示！

プレ会員の方は…

ラブラッドアプリ内の献血に関するクイズに答えると、ポイントを貯めることができ、
ポイントは献血をしたときに記念品と交換できます。



その他…

- ▶ 献血可能年齢に到達すると初回献血の予約ができます
- ▶ イベントやボランティア情報を検索し、応募いただくことができます

※プレ会員の登録にはラブラッドアプリのダウンロードが必要です。ブラウザ版ラブラッドでは対応しておりません。

ラブラッドは、
こちらのページからご登録ください。



日本赤十字社HP

Q1 献血をして病気になったり、うつることはないの？



A

心配ありません。献血をして病気になることはありません。

献血をするときに使われる針や血液バッグなどは、献血者一人ひとり新しいものを使用しています。

Q2 採血する時間はどれくらいなの？

A

採血時間は人によりますが、全血献血(200mL・400mL)で**10分~15分**くらい、成分献血は採血量によりますが、**40分~90分**くらいです。



Q3 献血をすると、自分の体のことが分かるって本当？



A

献血にご協力いただいた方々への感謝の気持ちとして、血液の検査結果をお知らせしています。

ぜひ、健康管理に役立ててください。

なお、HIVの検査結果は通知されません。エイズの検査は保健所で匿名・無料で受けることができます。

!

感染症検査目的の
献血は絶対にダメ!



Q4 献血できない場合もあるの？

※令和6年12月時点

A

血液には病原体が含まれていることがあります。

患者さんの安全を守るため、以下に当てはまる方は献血できません。

歯科治療

- 3日以内に出血を伴う治療を受けた人



薬を飲んでいるとだめなの？

病気や薬の種類によって、献血できない場合があるので相談してね。

海外渡航

- 4週間以内に海外から帰国(入国)した人
- 特定の時期に一定期間イギリスなどへの海外滞在歴がある人



ピアス

- 唇や口の中、鼻など粘膜を貫通してピアスをしている人
- 1カ月以内に医療機関等で穴を開けた人
- 6カ月以内に安全ピンや針を友達と共有して穴を開けた人



予防接種

- 接種後24時間: インフルエンザ、HPV(子宮頸がん)、A型肝炎
- 接種後2週間: B型肝炎
- 接種後4週間: 経鼻インフルエンザワクチン
- 新型コロナウイルスワクチンは以下のとおり
 - 接種後24時間 ノババックス社製
 - 接種後48時間 ファイザー社製、モデルナ社製、第一三共社製、MeijiSeikaファルマ社製
 - 接種後6週間 アストラゼネカ社製、J&J(ヤンセンファーマ)社製



※上記の他にも献血できない場合があります。
詳しくは日本赤十字社HPをご覧ください。

日本赤十字社 献血

検索





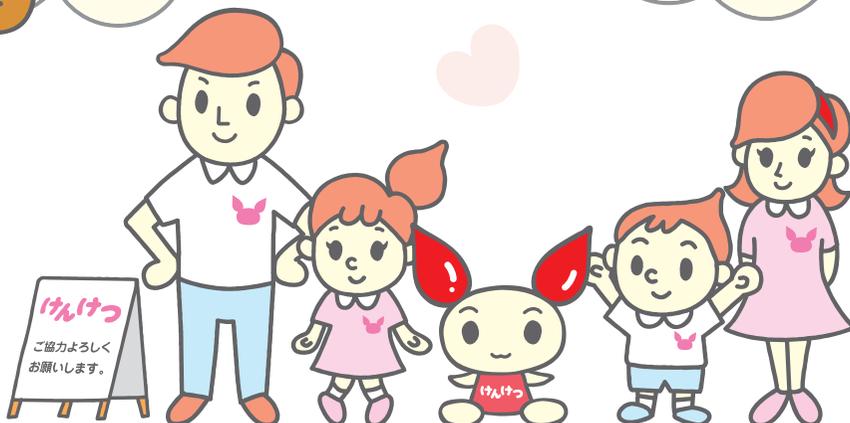
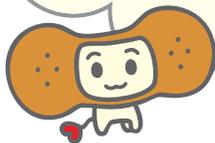
はじめての献血でしたが、幅広い年代の方がいてとても明るい雰囲気には驚きました。

採血後は、飲み物を飲んだり、お菓子を食べてりして過ごしました。漫画も置いてあったので楽しく休憩できました！

思っていたより痛みも無くて、待ち時間も快適に過ごせました。

献血常連の友だちと初の献血。誰かの力になれた実感がわきました。

初めての献血でしたが丁寧に対応して頂き、嬉しかったです！



輸血をしてもらう

小学校3年生の時に体調不良の日が続き、病院に行き検査をすると「急性骨髄性白血病」とわかり入院をしました。

抗がん剤治療と骨髄移植をするために1年3か月入院をしました。治療中、数えきれないぐらいの輸血をしました。輸血しないで、抗がん剤治療だけしていても、私は、今ここにいることができません。



北東 紗輝さん

献血呼びかけボランティアをはじめて

私は、輸血をしたので、献血はすることができませんが、「何か手伝えることはないかな?」と探しているときに、「献血呼びかけボランティア」というのを見つけました。献血ルームに行くと、献血に来てくれている人が大勢いて、私と同級生ぐらいの高校生も大勢いたので、びっくりしたと同時に、「献血ルームに来てくれる人がいるから、輸血ができたんだな。」と感謝しかありません。これからも、多くの人に献血を知ってもらい、献血したり、他の人に広めてほしいです。



恒川 礼子さん

40歳で診断された難病

仕事や子育てに走りまわっていた40歳の時に自己免疫の病気「重症筋無力症」と診断されました。全身の筋肉に力が入りにくく、すぐに疲れてしまう。その時服用していた薬の副作用に悩まされ、気持ちと身体をだましながら毎日を過ごしていました。



救ってくれたのは、献血から生まれた薬

そんな時新たな治療法として免疫グロブリン療法を取り入れることになりました。この治療の薬はみなさんが献血してくださった血液からつくられます。免疫系の病気の仲間もこの薬のおかげで命をつなぎ、学校生活や社会生活を送ることができるようになっています。献血をしてくださったみなさんに心より感謝申し上げます。

「ありがとうの手紙」(動画)

急性リンパ性白血病を発症し、輸血を経験された友寄 蓮さんの体験談を紹介しています。

詳しくはこちら



献血推進プロモーション
チャンネル



学生献血推進ボランティアとは？



全国学生献血推進実行委員会
委員長 近藤 諒汰朗さん

献血の大切さや現状を広めている学生ボランティアです！主に若年層（10代～30代）の方に向けて、献血にご協力いただけるよう活動しています。大学・短期大学・専門学校などに通っている全国の学生で構成されており、約5,000人が所属しています！

学生献血推進ボランティアってどんなことなの？

主に3つの活動を行っています！

- ①献血ルーム・献血バス付近での協力呼びかけ
 - ②大学や奉仕団での献血セミナーの実施
 - ③InstagramやXなどSNSでの広報
- SNSでの広報については、ぜひ下の二次元コードからチェックしてみてください！



活動の中で印象に残っていることは？

自分が思っているよりも多くの方が献血・輸血のお世話になっていると感じたことです。呼びかけをしていると、一般の方から「自分や家族が助けられている、ありがとう。」とお声がけいただくことが多くあります。輸血を受けた方は献血をすることが出来なくなってしまうため、申し訳なさそうにしているのが印象的でした。そういった方々のためにも活動を続けていこうと思えます。

やりがいを感じる時は？

やはり多くの方にご協力いただけた時ですね！呼びかけが終わって職員さんに「今日は〇〇の方にご協力していただけました、ありがとう！」と報告いただくと、頑張った意味があったな～と達成感ややりがいを感じます。他にも呼びかけをしているときに一般の方々にお声をかけていただいたり、ボランティアの仲間が楽しんでいる様子を見るとやりがいを感じます！



メッセージをお願いします！！

私は16歳の頃から献血も呼びかけもしており、それが趣味になり、いつの間にかこんな文章まで書くようになっていました笑

活動を頑張れば頑張るほど全国に同じ志の仲間が増え、貴重な経験もたくさんさせていただきました。あの日献血をして、活動を始めて良かったなと何度も思います。このテキストを読んで少しでも献血への興味を持っていただければ、そして私たちの仲間になってくれたら嬉しいです！

どんな活動をしているの？
もっと知りたい方はこちら！



@ZENKOKU.GAKUSUI

全国学生献血推進実行委員会
Instagram

キャンペーン一覧

1月 2月 「はたちの献血」キャンペーン

毎年1月～2月に「はたちの献血」キャンペーンを実施しています。キャンペーン期間中は、ポスターやインターネットなどによる広報のほか、全国各地でさまざまなイベントを開催します。



7月 愛の血液助け合い運動

毎年7月に「愛の血液助け合い運動」月間を実施しています。メインの行事として、献血運動推進全国大会を開催します。

季節の
キャンペーンも!



献血普及啓発

○Webサイト 「全国のありがとうの声」

献血によって命を支えられた全国の方々からの、ありがとうのメッセージをご紹介します。

詳しくは
こちら



日本赤十字社HP



動画『献血の先にある、感動を知っていますか?』については、令和7年4月25日より公開を中止しております。

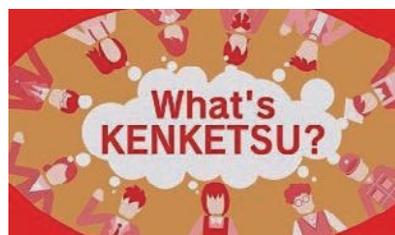
○動画 「献血推進プロモーション チャンネル」

献血の説明や輸血を受けた方の声、CM動画などを紹介しています。

詳しくは
こちら



日本赤十字社
YouTubeチャンネル



けんけつちゃんに
ついてはこちら→



厚生労働省HP



厚生労働省

お問い合わせ先

厚生労働省 医薬局血液対策課

東京都千代田区霞が関1-2-2

〒100-8916 TEL03-5253-1111(代表)

2025年2月印刷