

教えて!



けんけつちゃん

中学生に知ってほしい、
献血のはなし



献血って何だろう？

献血とは、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健康な人が血液を提供することです。16歳からできます。

例えばこんな時に血液を必要としている患者さんがいます。



- 血液は人工的に造れない
- 血液は長期保存ができない
- 献血の回数・量には制限がある

だから
多くの方の
協力が必要！



QUESTION

2

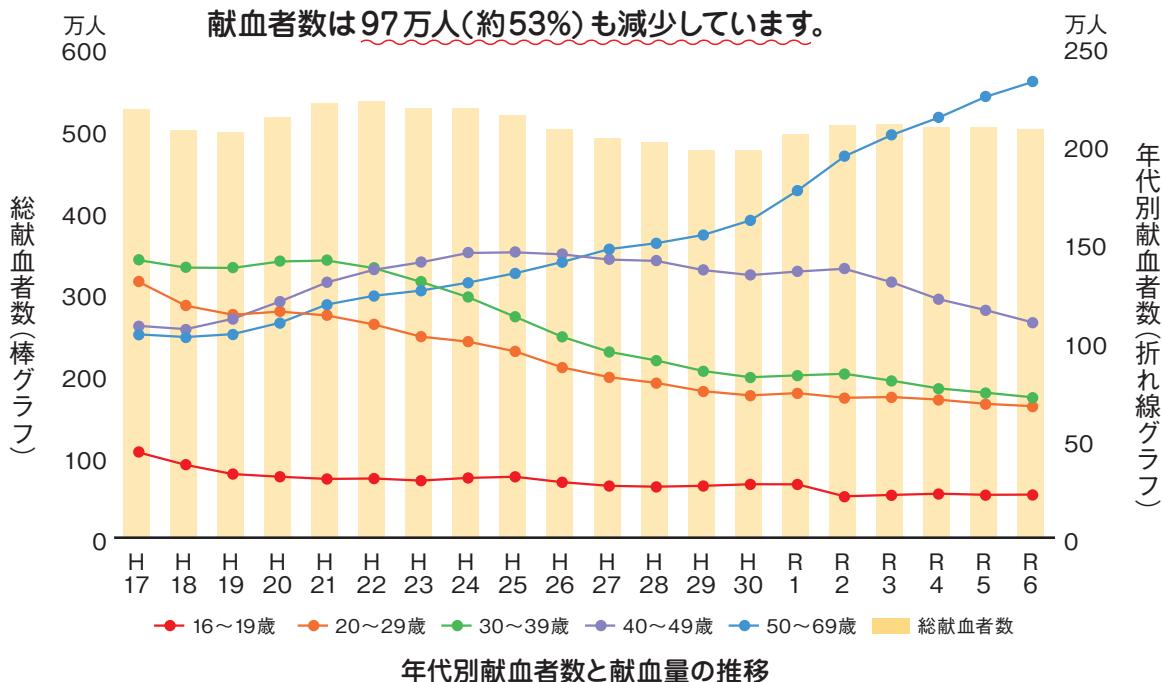
日本で1日に必要とされる 献血者は何人でしょうか？

- A 2,000人 B 7,000人 C 14,000人**

答えは**Cの14,000人**です。

年間になると約500万人の献血が必要です。

献血は、日本の保健・医療制度を維持していくために
必要不可欠なものです。この20年で10代から20代の
献血者数は97万人(約53%)も減少しています。



家族や友達に献血について話したり、SNSで拡散したり、献血の呼びかけを行う献血推進ボランティアに参加したりするとか、いろいろな献血への参加の仕方があるっち。

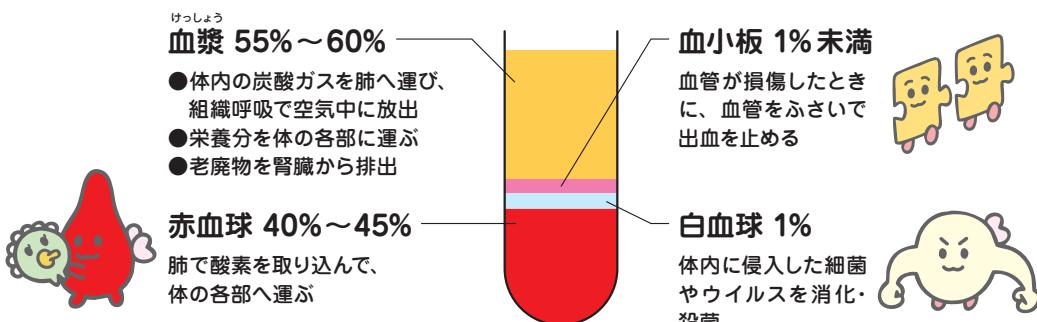
中学生はまだ献血ができないけれど、何かできることはないかな？

献血は必要不可欠なものなのに、10代・20代の献血者数は減っているんだね。

そもそも、 血液って何だろう？

血液は、酸素や栄養の運搬、けがをしたときの止血、病原菌の撃退といった役割があり、人間が生きていくうえで欠くことのできないものです。

血液の成分



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。

輸血だけじゃない！ 血液ができる薬のはなし

献血で集められた血液は、交通事故などでけがをしたときの

輸血に使われるイメージがあると思いますが、半分ほどは、

血漿分画製剤という医薬品をつくるために使用されています。



血漿分画製剤

血液中の血漿とよばれる成分から
製造される医薬品

輸血用血液製剤

がん、白血病などの病気やけが
をしたときの輸血に使用



QUESTION

4

血を抜いても 貧血にはならないの？

献血で採血する量には基準があり、400mLが最も一般的です。

ヒトの血液の量は体重の約13分の1と言われており、
大人が400mL献血しても健康上問題はありません。

高校男子18歳／平均体重58.2kg



高校女子18歳／平均体重52.6kg



採血可能な血液量（目安）

| 体重 | 血液の量 (体重の13分の1) | 採血可能な血液の量 (血液量の12%) |
|------|--------------------|------------------------|
| 50kg | 3800mL | 450mL |
| 65kg | 5000mL | 600mL |
| 78kg | 6000mL | 720mL |

献血の針の直径は1.2mmで「つまようじ」よりも細いです。

針先端部はするりと入り込む工夫もされています。

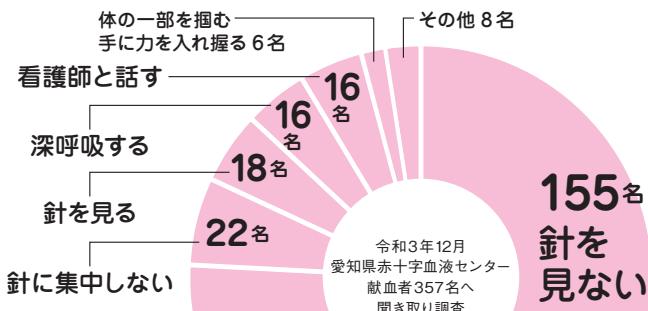
献血経験者の声

初めての献血で正直不安もありましたが、
スタッフの皆さんのか細やかな声かけで
安心できました。むしろ
くつろぎすぎてしまったような…(笑)。
また来ます！(26歳・女性)

ちょっと痛いけど、応援があって
がんばれました。(18歳・女性)

大学生にして、人生初の献血をしました。
少し痛いけど、人のためになると思えば
全然大丈夫です！
また献血に協力したいです。(18歳・女性)

献血経験者からのアドバイス



献血経験者の
先輩からの
アドバイスも
紹介するね！





献血の説明動画やCMを視聴したり、献血ルームの見学をしたりしてどのようなことを感じましたか？

- 献血することで自己肯定感が上がったという感想を聞いて、献血は献血者と血液を必要とする人の双方に有益であると感じた
- 献血は気軽にできる人助け（社会貢献）だということが分かった
- 人それぞれ献血に対する感じ方や目的が違うことが印象的だった
- 献血は怖いイメージがあったが、気軽に人を助けることができるのだということが分かり、勇気が出た



若年層の献血率を増加させるためにはどのようにしたら良いと思いますか？

- 中学生も視聴するTVやYouTubeなどにCMを流す
- 人気のアニメとコラボする
- 献血が怖いと感じるのは「トラウマがあつて怖い」「知らないから怖い」という2パターンがあると思う。「知らないから怖い」と感じている人に向けて啓発すると効果があると思う

中学生による
献血に関する
座談会

@横浜SKY献血ルーム

献血に関する 座談会

中学生と献血について知ったきっかけや若年層の献血率を増加させるための解決策などについて話し合いました。



献血について知ったきっかけは何ですか？

- 姉が献血に行ったこと
- ショッピングモールで献血の呼びかけをしているのを見かけたこと
- 母親と輸血の話をしたこと
- 小さいときに献血のバスを見かけたこと



横浜市立義務教育学校 霧が丘学園の皆さんにご協力いただきました



ブックカフェをイメージした
「横浜 Leaf 献血ルーム」(神奈川)

献血ルームって どんなところ?



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、
お菓子などを置いているルームもあります。



水辺の公園にいるような空間
「献血ルーム ピース」(広島)



動画で学ぼう、 献血のこと

動画やWEBで献血の説明や
輸血を受けた方の声などを
紹介しています。



「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
メッセージを紹介しています。



「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。



「僕たちは巡っていく」

世代を超えて、献血という
優しいバトンが巡り、運命の人とも
巡り会うストーリーです。

もっと詳しく、献血のこと

献血はどこでできるの？

全国の献血バス・
献血ルーム一覧はこちら

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



献血バス

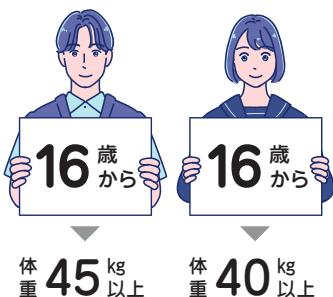


献血ルーム



献血基準の主なものは？

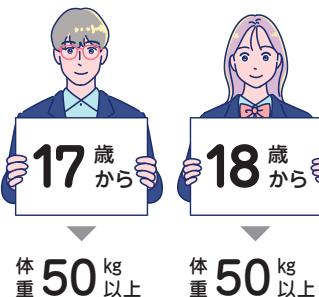
200mL献血



16歳から

体重 45kg以上

400mL献血



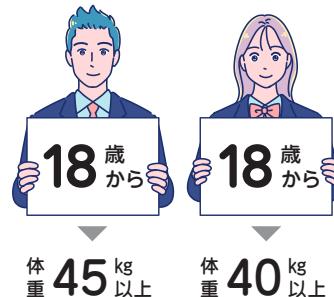
17歳から

体重 50kg以上

18歳から

体重 50kg以上

成分献血



18歳から

体重 45kg以上

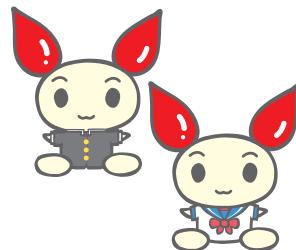
18歳から

体重 40kg以上



詳しくは
こちらから

※献血には、血液中のすべての成
分を採血する全血献血(200mL・
400mL)と特定の成分だけを採血
する成分献血があります。



献血の大切さについて、分かってくれたかな？

将来にわたり安定的に血液を確保するためには、

若い世代の理解と協力が必要です。

献血ができる年齢になったら、

血液を必要とする人のために、ご協力をお願いします！

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
TEL 03-5253-1111(代表)

2025年10月印刷