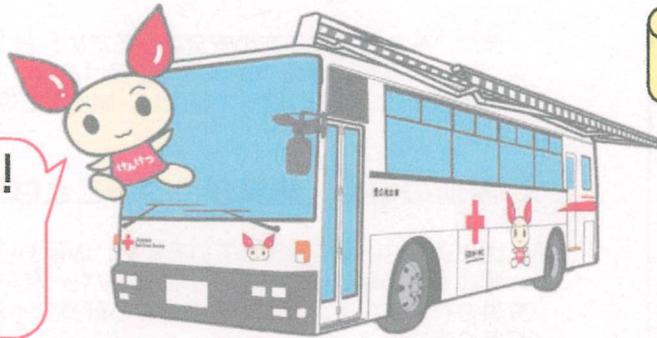




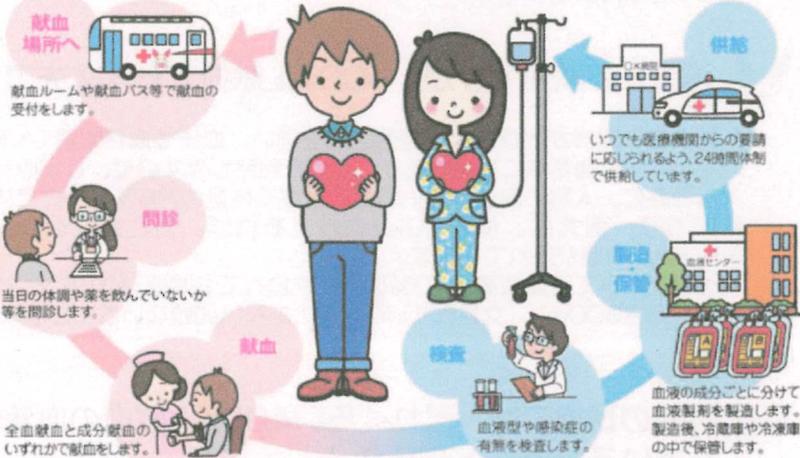
人間を救うのは、人間だ。

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

献血がやってきます！
4月3日(金)
13:30~15:30



400mL
献血できる方
【年齢】
18~69歳
男性は17歳もOK
65歳以上の方は60歳以降
献血したことある方
【体重】
50kg以上



献血のご協力が
急激に減っています！
未来の患者さんの為にも
初めての方、若い世代の方の
ご協力が必要です。



10代~30代の献血者数



献血の日です。

★献血前★ これだけは確認リスト！

- ①「3日以内」に「歯医者」に行っていないか？
…出血を伴う歯科治療でなければ献血できます。
- ②「3日以内」に「薬」を飲んでいませんか？
…薬の種類によっては、当日飲んでいても献血OKです。
血圧の薬 コレステロールの薬 アレルギーの薬(ステロイド除く)
痛風の薬 漢方薬 低・中用量ピル など 献血できます。
※かぜ薬・痛み止め・抗生物質・糖尿病のお薬は献血NGです。
- ③「4週間以内」に「海外から帰国(入国)」していませんか？
…海外から帰国(入国)して4週間は献血をお休みいただきます。
(滞在先や期間により、献血NG期間が延長されることがあります。)
- ④今までに「輸血」や「臓器移植」を受けていませんか？
…過去に輸血(自己血を除く)や臓器移植を受けた方は、献血は
できませんが周りの方に、献血の大切さを伝えてみてください。

看護師からのお願い(安心安全な献血のために)

スムーズな採血のためご理解とご協力をお願いいたします。

献血する日は…



しっかりと… 睡眠 食事 水分

献血は痛くありません！(想像よりは…)
一般的なピアスよりも細い針1.2mmを使用しています。
泣くほど痛いということは、まずありません。
献血で貧血にはなりません！
事前に1滴の血液で貧血かどうかを調べます。
医学的に献血しても体調に影響がない方のみ、
献血にご協力いただきます。

安心
安全

愛知県赤十字血液センター

自然保護のため再生紙を使用しています。

献血の基準について

健康な方ならば、献血による身体への影響はほとんどありません。しかし、体調をくずしていたり、健康状態の良くない時に献血をすると健康を損ねる場合もあります。献血者の健康を守るためにさまざまな基準を設けています。

(献血基準)

項目	全血献血		成分献血	
	400mL献血	200mL献血	血漿成分献血	血小板成分献血
1回献血量	400mL	200mL	600mL以下 (循環血液量の12%)	
年齢	男性:17~69歳*1 女性:18~69歳*1	16~69歳*1	18~69歳*1	男性:18~69歳*1 女性:18~54歳
体重	男女とも50kg以上	男性:45kg以上 女性:40kg以上		
最高血圧	90mmHg以上 180mmHg未満			
最低血圧	50mmHg以上 110mmHg未満			
脈拍	40回/分以上 100回/分以下			
体温	37.5℃未満			
血色素量 (ヘモグロビン濃度)	男性:13.0g/dL以上 女性:12.5g/dL以上	男性:12.5g/dL以上 女性:12.0g/dL以上	12.0g/dL以上 (赤血球数が標準域にある 女性は11.5g/dL以上)	12.0g/dL以上
血小板数	—	—	—	15万/μL以上
1年*2に献血できる回数 (1年は52週として計算)	男性:3回以内 女性:2回以内	男性:6回以内 女性:4回以内	血小板成分献血1回を2回分に換算して 血漿成分献血と合計で24回以内	

*1 65歳から69歳までの方は、60歳から64歳までの間に献血の経験がある方に限られます。

*2 期間の計算は直近の採血を行った日から起算します。

(献血の間隔)

今回の献血	全血献血		成分献血	
	400mL献血	200mL献血	血漿成分献血	血小板成分献血*
200mL献血	男女とも4週間後の同じ曜日から献血できます			
400mL献血	男性は12週間後、女性は16週間後の 同じ曜日から献血できます		男女とも8週間後の同じ曜日から 献血できます	
血漿成分献血	男女とも2週間後の同じ曜日から献血できます			
血小板成分献血				

*血漿を含まない場合には、1週間後に血小板成分献血が可能になります。ただし、4週間に4回実施した場合には次回までに4週間以上あけてください。

献血Q&A

献血は誰でもできるの？

A. 献血者の健康面の安全を確保するため、また、輸血を受ける方の安全を守るために、献血を行っていただけるかの問診を行います。献血基準の主なものは、左図のとおりです。

また、輸血を受ける方の安全を守るため、HIV(エイズの原因となるウイルス)感染が疑われる方、輸血や臓器移植を受けた方、一定の期間に英国などへの海外滞在歴がある方等については問診で確認し、献血をご遠慮いただいています。

献血の際に、病気がうつることはありませんか？

A. 衛生環境は厳重に管理しているため、心配ありません。

献血をする時に使われる針や血液のバッグなどは、献血者一人ごとに新しいものと交換されますので、ほかの献血者から肝炎ウイルスやHIVなどがうつる心配は絶対にありません。

初めての献血ですが、400mL献血でも大丈夫ですか？

A. 献血前に医師が問診により健康状態を伺い、血圧や血色素量(ヘモグロビン濃度)を測定して、採血基準に適合するかどうかを判断しますので、ご安心ください。

ちなみに、人間の血液量は一般的に男性で体重の約8%、女性で体重の約7%といわれており、例えば、体重50kgの方であれば、男性は約4,000mL、女性は約3,500mL血液が流れています。

医学的にみて全血液量の15%以内が失われても問題がないことが報告されていますので、男性600mL、女性525mLまでの献血は問題ないこととなります。

医療の現場では、どれくらい400mL献血の血液製剤を必要としているのでしょうか？

A. 全国の医療機関への赤血球製剤の供給は、97%以上が400mL献血由来の血液製剤となっております。



愛知県赤十字血液センターのホームページはこちら！
<https://www.bs.jrc.or.jp/tkhr/aichi/>



献血手帳と献血カードの 新規発行及び更新は

令和8年1月4日(日)

で終了しました!

献血カードからアプリに変更になりました!

- ★タブレット問診がスマホでできる!
- ★検査結果がスマホで見れる!
- ★ポイント獲得で献血オリジナルグッズと交換できる!

献血Web会員サービス

ラブラッド

アプリ
ダウンロード
はこちら



- Q** 献血Web会員サービス「ラブラッド」の会員になると、具体的にどのようなメリットがありますか。
A 全国の献血ルームにおいて献血予約ができるほか、血液検査結果が献血後2～5日程度でラブラッドから確認できるようになります。また、キャンペーン情報、次回献血可能日などのお知らせが届くほか、予約や献血への協力でためたポイントを記念品と交換することができます。
- Q** 会員登録せずにラブラッドを利用し続けたい。
A 会員登録せずに予約登録はできますが、検査結果のWeb閲覧ができない、アプリ版ラブラッドの献血カード機能など一部のサービスをご利用いただけません。

献血当日の流れの変更

受付時の献血カードの提示が
なくなりました!

職員が「ラブラッド」のマイページに表示されるバーコードを読み取ります。
 ※「ラブラッド」の登録がない方は、「受付確認票」に必要事項をご記入いただき、受付します。
 当日までに「ラブラッド」にご登録をしていただくと受付がスムーズです。

献血後の献血カードの
お渡しがなくなりました!

十分な休憩をお取りいただいた後、職員より記念品などをお渡しして献血終了となります。
 次回献血可能日はマイページに表示されます。また「ラブラッド」の登録がない方へは、ご案内いたします。

「ラブラッド」の機能

献血予約



事前問診回答



血液検査の確認



その他にもポイントで「オリジナル記念品」と交換など…

ご自身の献血者コードが確認できます

献血経験がある方で「ラブラッド」にご登録いただく際には献血者コード(10桁)、生年月日、メールアドレスが必要です。

今までの献血の受付などでご登録いただいた携帯電話番号またはメールアドレスと、生年月日でご自身の献血者コードが確認できます。

詳しくはコチラ



献血とSDGsの課題

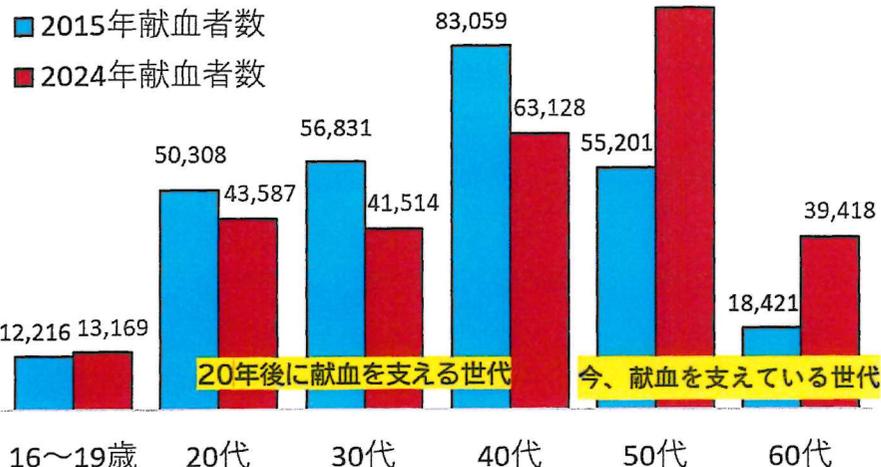
3 健康と福祉
課題 すべての人に健康と福祉を
 安心して必要な医療を受けられる

4 質の高い教育をみんなに
課題 若い世代へ献血の意義を伝える

17 パートナリシップで目標を達成しよう
課題 得意を生かして一緒に取り組む課題

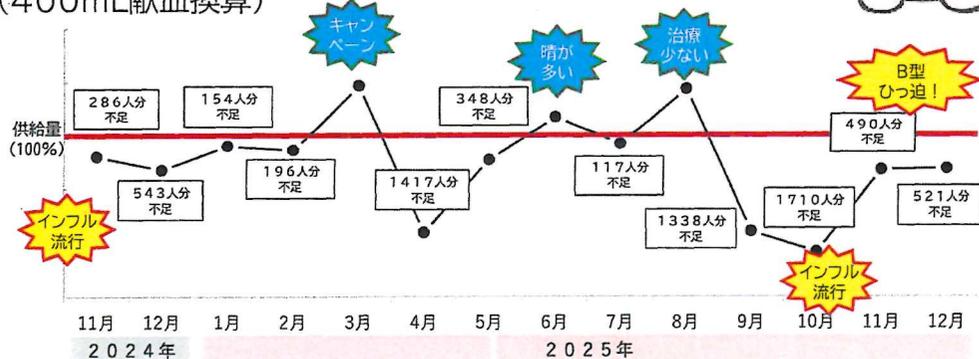
課題 献血をしている方が多くが40歳以上。20代～40代の献血者が減少しています。

愛知県内の年代別献血者数の比較

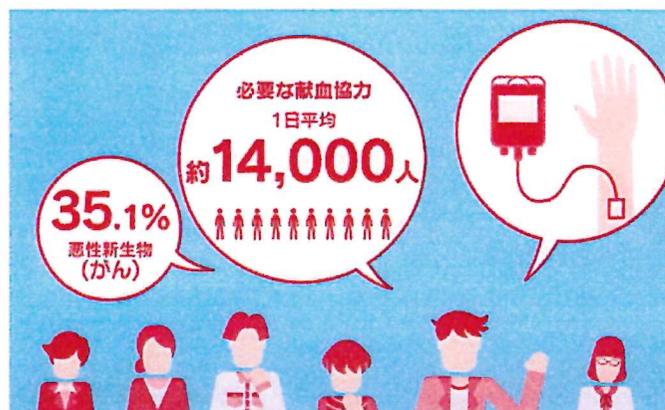


課題 献血が計画どおり確保できていません。様々な要因で献血者数が安定しません。

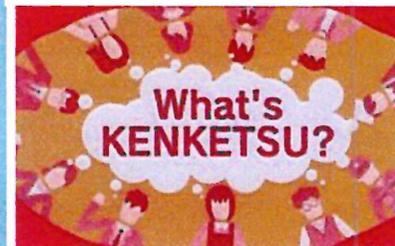
愛知県内における全血献血の協力状況 (400mL献血換算)



課題 献血をやったことがない人が増えています。献血を「広める人」が必要です。

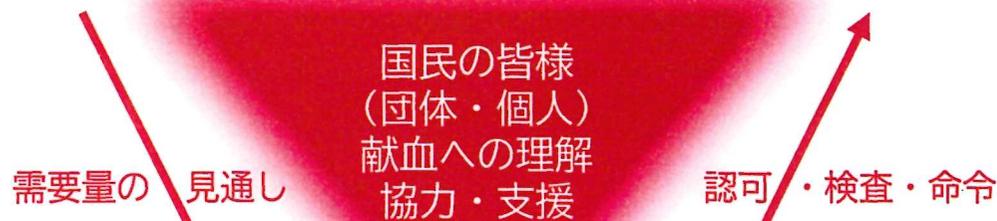
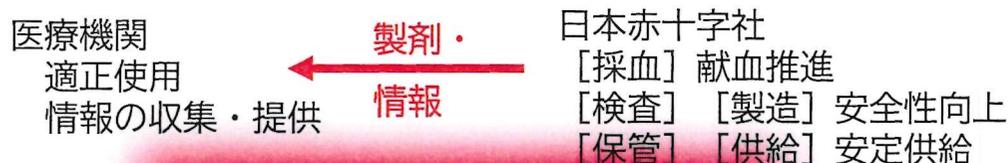


○動画
 「What's KENKETSU?」
 ～3分でわかる献血のはなし～
 「What's KENKETSU?～3分でわかる献血のはなし～」では、献血についてわかりやすく説明しています。



YouTubeの『献血推進プロモーションチャンネル_日本赤十字社』で視聴できます

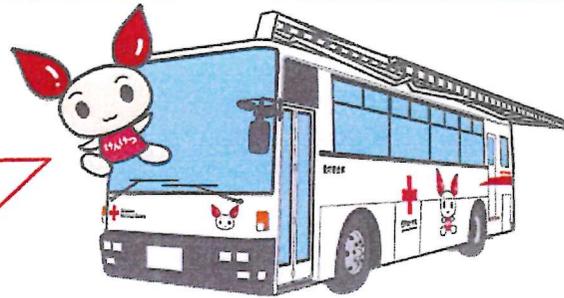
課題 患者さんを救うため、行政、日本赤十字社、医療機関、献血に協力して下さる企業やボランティア、国民の皆さまの協力が必要です。



厚生労働省: 国民への献血思想の普及
 安全で安定な輸血を確保する施策の策定・実施
 都道府県: 住民への献血理解の促進
 献血の受入れが円滑に実施されるよう措置

献血の前に（事前周知）

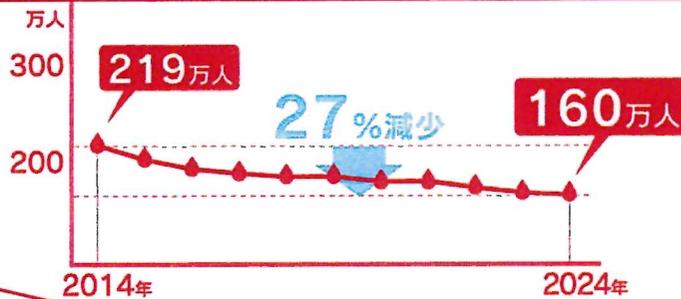
献血が
やってきます！
ご協力
お願いします！



20年後を支える
献血者が減っています！
若い世代の方の助けが
必要です。



10代～30代の献血者数



未来の患者さんを救うため、
1会場あたり**2名**の**初回**献血者に
ご協力いただくと助かります！

看護師からのお願い(安心安全な献血のために)

安心
安全

ご理解とご協力をお願いいたします。

献血する日は…



しっかりと…睡眠

食事

水分



もしも気分が悪くなったら…
しゃがんだり横になって、30分ほど休憩しましょう。
※貧血ではなく、緊張による一時的な血圧低下の場合がほとんどです。

★献血前★これだけは確認リスト！

安全な血液をお届けし、安全な献血を行うため、
献血には様々な条件があります。※医師が総合的に判断し、献血の適否を決めます。

①年齢は「16～69歳」ですか？ 体重は「50kg以上」ですか？

- …400mL献血は「男性17歳、女性18歳から」、
60～64歳の間に献血経験があれば、「69歳まで」献血OKです。
- …400mL献血は「体重50kg以上」の方をお願いしております。
(200mL献血は16歳以上、体重は男性45kg以上、女性40kg以上で献血OKです。)

②「3日以内」に「歯医者」に行ってませんか？

- …3日以内に出血を伴う歯科治療(抜歯、歯石除去など)を受けた方は献血NGです。

③「6ヶ月以内」に「ピアス」又は「いれずみ」をしてませんか？

- …ピアスを耳朶や臍部などに他人と器具を共有せずにあけた場合、
1ヶ月目以降で炎症が無ければ、献血OKです。
- …6ヶ月以内に、いれずみ(アートメイク含む)を入れた方は献血NGです。

④今までに「輸血」や「臓器移植」を受けてませんか？

- …過去に輸血(自己血を除く)や臓器移植を受けた方は献血NGです。
- …輸血歴が分からない場合は、当日は献血NGです。
(輸血歴が無いと確認が取れば、献血OKです。)

⑤「4週間以内」に「海外から帰国(入国)」してませんか？

- …海外から帰国(入国)して4週間は献血NGです。
(滞在先や期間により、献血NG期間が延長されることがあります。)

⑥「3日以内」に「薬」を飲んでませんか？

「1年以内」に「予防接種」を受けてませんか？

- …薬の種類によっては、当日飲んでいても献血OKです。
血圧の薬 コレステロールの薬 アレルギーの薬(ステロイド除く)
痛風の薬 漢方薬 サプリメント 低・中用量ピル など 献血OKです。
※その他のお薬について検索できるようになりました → → →
- ※かぜ薬・痛み止め・抗生物質・糖尿病のお薬は献血NGです。
- …薬の名前が分かれば、献血受付でお調べいたします。
予防接種の種類によって、献血NG期間が異なります。



献血カードからアプリに変更になりました。

献血カードは取り扱い終了
になりました。



アプリから予約・
検査結果の確認
ができます。



※当日、献血カード・アプリをお持ちでなくても受付できます。



看護師からのお願い (安心安全な献血のために)

体の中の血液量は体重の13分の1とされています。
体重50kgの方なら約4ℓ、75kgの方なら約6ℓの
血液が体の中に流れています。



献血の前に、問診と血圧・行い採血基準を
満たしていれば**安全に採血ができます**が、
睡眠不足や食事を取っていない、水分の摂取不足などは
気分不良の要因になるため**注意が必要**です。



献血に伴う気分不良について

どんな症状が起きるの？

吐き気、めまいが140人に1人程度、
失神に伴う転倒が12,500人に1人程度で発生しています。
採血中～採血後2時間以内に多く発生しています。

なぜ気分が悪くなるの？

緊張やストレスなどにより、血圧が低下したり、
脈拍の減少したりするために気分不良が起きます。

どうしたらいいの？

頭を低くし、**30分程度安静**にすることで軽快します。
気分不良を感じたら、すぐにしゃがんだり、
横になったりして動かずに待ちましょう。

献血をする前に…

献血当日は下記を参考に、体調を整えてご参加ください



十分な睡眠



食事摂取



水分補給



事前の排尿

また、針を刺されることによる不安や恐怖心をやわらげ、
安心した気持ちで献血に参加いただくことが大切です。

私たち看護師は、皆様方の血液事業へのご理解に感謝し、
安心して献血にご協力いただけるよう**最大限にサポート**
します。



気になることがありましたら、
遠慮なく看護師にお声かけください。

献血の針は太い？

つまようじ
1.6mm以上

一般的なピアス
1.4mm

献血の針
1.2mm



実は、献血で使用する針は、数年前からさらに
細くなり、太さは**わずか1.2mm**です。
世界的に見ても細い針で先端部の工夫で、
引っかかりが少なく、採血時間が
短くなっています。

針先端部の工夫



1mm

採血基準(全血献血)

採血量	400mL	200mL
年齢	男性:17~69歳 女性:18~69歳	男女とも16~69歳
	65~69歳の方については、 60歳~64歳の間に採血が行われた方に限る。	
体重	男女とも50kg以上	男性:45kg以上 女性:40kg以上
最高血圧	90mmHg以上180mmHg未満	
最低血圧	50mmHg以上110mmHg未満	
脈拍	40回/分以上100回/分以下	
体温	37.5℃未満	
血色素量	男性:13.0g/dL以上 女性:12.5g/dL以上	男性:12.5g/dL以上 女性:12.0g/dL以上
採血間隔	男性:12週間後の 同じ曜日から 女性:16週間後の 同じ曜日から	男女とも4週間後の 同じ曜日から
年間採血回数	直近1年を52週として換算 男性:1,200mL以内 = 400mL3回まで採血可 女性: 800mL以内 = 400mL2回まで採血可	
採血不可	①妊娠していると認められる方、又は過去6ヵ月以内に妊娠していたと認められる方 ②採血により悪化するおそれのある循環系疾患、血液疾患その他の疾患に罹っていると認められる方 ③有熱者その他健康状態が不良であると認められる方	

【輸血リスク軽減のため献血をご遠慮いただく場合】

- ①3日以内に出血を伴う歯科治療(抜歯、歯石除去等)を受けた方
- ②4週間以内に海外から帰国(入国)した方
- ③1ヵ月以内にピアスの穴をあけた方
- ④輸血(自己血を除く)や臓器の移植を受けた方

※記載の内容以外にも、医師の判断で献血をお休みいただくことがあります。

【重要】400mL献血のお願い

人間一人ひとりの血液は、たとえ血液型が同じでも微妙に違って
います。
このため複数の献血者の血液をあわせて患者さんに輸血するほど、
副作用(発熱、発疹など)発生の可能性が高くなります。



400mL献血は、200mL献血に比べて献血量が多いことから、
少ない献血者からの輸血を可能にし、安全性を向上させる献血の
種類といえます。



献血いただく方のご意思を尊重し、
献血によって体調を崩すことのないよう、
問診により健康状態について慎重に確認し、
400mL献血のご協力をお願いしています。

内服薬と献血適否について

いずれも薬の成分による献血の可否判断であり、治療中の病気の状態や当日の体調から、**医師が総合的に判断**します。

献血OK	降圧剤 (血圧を下げる薬)	合併症がなく、血圧がほぼ正常にコントロールされている方は献血OK。
	高脂血症治療薬 (コレステロールを下げる薬)	以前は献血NGでしたが、献血OKになりました。
	抗アレルギー剤 (花粉症、鼻炎、アトピー等)	【注意】 ステロイド含有のお薬を服用の方は、3日間献血NG。 (セレスタミンなど)
	痛風・高尿酸血症治療薬 (尿酸値を下げる薬)	以前は献血NGでしたが献血OKになりました。
	胃腸薬	潰瘍治療薬は予防的服用の方は献血OK。
	緩下剤(便秘の薬、下剤)	健康診断などでバリウムを飲んだ方は、当日献血NG。
	中・低用量ピル	月経困難症等のホルモン補充療法の方は献血OK。緊急ピルは献血NG。
	前立腺肥大治療薬	アボダート、ザガーロ・プロスカール・プロペシアなど一部献血NG。

※お薬の採血基準をご自身で確認できる
チャットボットが新登場！
ぜひご活用ください。

(既往歴・予防接種も確認できます)



前日までの服用 献血OK	解熱鎮痛消炎剤 (痛みどめ、熱さまし)	当日の体調がすぐれない方は献血NG。 ※成分献血がNGになるお薬もあります。
	睡眠薬・抗不安薬	
市販のかぜ薬		
献血NG	病院処方のかぜ薬	3日間献血NG。
	抗生物質 抗真菌剤・抗ウイルス剤	
	抗うつ薬	3日間献血NG。
	強心薬・抗不整脈薬・ 狭心症治療薬	循環器系の病気のため 献血NG。
	糖尿病薬	食事療法のみの方で、 糖尿病性腎症 糖尿病性網膜症 糖尿病性神経症 を合併していなければ 献血OK。
	脱毛症治療薬	プロペシア・プロスカール (1ヵ月NG) アボダート、アボルブ (6ヵ月NG)
	輸血 ヒト由来プラセンタ注射薬	自己血輸血の方は献血OK。 動物由来プラセンタ注射薬 の場合、3ヵ月献血NG。
	【その他】	漢方薬…原則、献血OK(原疾患によっては献血NG) 注射薬…当日献血NG(原疾患によって一定期間献血NG)

検査結果通知について

献血にご協力いただいた方々への感謝の気持ちとして、検査成績についてお知らせしています。(希望者のみ)

生化学検査成績(7項目)	
ALT(GPT)	肝臓に最も多く含まれる酵素です。肝細胞が破壊されると血液中に流れ出すので、 急性肝炎 で最も多く上昇し、 慢性肝炎 や 脂肪肝 (肥満)などでも上昇します。激しい運動の後に一過性の上昇がみられることがあります。
γ-GTP	肝、胆道、膵、腎などに多く含まれる酵素です。上昇する疾患は 閉塞性黄疸 、 肝炎 、 アルコール性肝障害 などです。病気がなくても長期飲酒者では上昇することが多く、1カ月くらい禁酒するとある程度正常化します。
TP 総蛋白	血清中には80種類以上の蛋白が含まれ、種々の機能を持ち、生命維持に大きな役割を果たします。その総量を総蛋白として測定しています。
ALB アルブミン	血清蛋白の50%以上を占めるアルブミンは、病気などで 栄養が悪くなると減少 するため、健康診断のスクリーニングとして大きな意味があります。
A/G アルブミン対 グロブリン比	血清蛋白はアルブミン(A)とグロブリン(G)に分けられ、その比率は健康な人では一定の範囲にあります。病気によってはその比率が変化(主として減少)してきます。
CHOL コレステロール	血清脂質の一つで、一般に脂肪の多い食事を続けていると上昇します。また肝臓などで作られ、 肝、胆道、腎、甲状腺の病気 でその値が上下することがあります。血清コレステロールが多くなると 動脈硬化 を起こしやすいとされています。
GA グリコ アルブミン	糖尿病の検査の一つです。過去2週間の血糖値が低い状態が続いていると低下し、高い状態が続いていると上昇します。 糖尿病 では標準値より上昇します。標準値範囲内でも、15.6%以上の場合は注意が必要です。

血球計数検査成績(8項目)		
RBC 赤血球数	赤血球は血液の主な細胞成分で、酸素を肺から各組織に運ぶ働きを持っています。	貧血の有無
Hb ヘモグロビン量	血液の赤い色は赤血球に含まれるヘモグロビン(血色素)によるもので、赤血球の働きの中心となっています。	
Ht ヘマトクリット量	ヘマトクリット値は、一定の血液量に対する赤血球の割合(容積)をパーセントで表したものです。	貧血の種類
MCV 平均赤血球容積	赤血球1個の平均的容積、すなわち赤血球の大きさの指標となるもので、赤血球数とヘマトクリット値から算出したものです。	
MCH 平均赤血球 ヘモグロビン量	赤血球1個に含まれるヘモグロビン量を平均的に表したもので、赤血球数とヘモグロビン量から算出したものです。	
MCHC 平均赤血球 ヘモグロビン 濃度	赤血球の一定容積に対するヘモグロビン量の比をパーセントで表したもので、ヘモグロビン量とヘマトクリット値から算出したものです。	
WBC 白血球数	白血球は細菌などを貪食し、免疫情報を伝達し、さらに免疫能を発現して生体防御にかかわっています。 細菌感染症があると一般に白血球数は増加しますが、ウイルス感染症の場合はかえって減少することもあります。	
PLT 血小板数	血小板は出血を止めるための重要な働きを持ち、この値が 極端に減少すると出血を起こしやすくなります。	

受付時に、B型・C型・E型肝炎検査、梅毒検査、HTLV-1抗体検査の結果通知を希望された方には、異常を認めた場合、献血後1カ月以内に親展(書簡の郵便)にてお知らせします。

献血Web会員サービス「ラブラッド」の会員の方は、献血後2～5日程度でアプリ・Web上で検査成績を確認できます。

ラブラッド非会員の方で、献血受付時に郵送による通知を希望された方は、献血後おおむね2週間程度で親展にてお知らせしています。

顕彰・表彰の紹介

継続的に献血にご協力いただいた方々への感謝の意を表するため、その功労に対し次のとおり規定しています。

表彰制度	
献血団体	支部長感謝状 銀杯 活動年数5年以上 金杯 活動年数10年以上 有功章（銅板楯） 銀色 活動年数15年以上 金色 活動年数20年以上
	感謝状 金色有功章受章後、10年ごと
献血者	有功章（ガラス盃） 銀色 献血回数 70回以上 金色 献血回数100回以上 但し、旧制度で受賞していない方

献血者顕彰規定	
選択制 記念品 (献血時に贈呈)	(1) 献血10回に到達した方 (2) 献血30回に到達した方 (3) 献血50回に到達した方
感謝状	(4) 献血200回到達者で 以後100回毎に到達した方 (5) 献血50回以上の献血者で 満60歳を迎えた後に献血をした方 (6) 献血50回以上の献血者で 満68歳を迎えた後に献血をした方



日赤以外の表彰（要約）	
愛知県知事 感謝状	・ 献血300回に到達した方 ・ 7年以上にわたり献血に 協力している団体
厚生労働 大臣表彰	感謝状 通算10年以上献血に 協力している団体又は個人 表彰状 通算20年以上献血に 協力している団体又は個人

毎年7月に「愛の献血助け合い運動」の一環として、愛知県献血運動推進大会を開催し、表彰を贈呈いたします。紹介した制度、規定などは一部です。贈呈対象者の決定については各審査会等で審査があります。規定は改訂されることがあります。