

★「献血」のこと、知っていますか？★

病気やケガで輸血を必要としている患者さんのために、1日平均 14,000人の献血協力が必要です。血液はまだ人工的に作ることはできません。

「献血」は、そんな血液を安定して患者さんに届けるためのたった一つの方法です。

◆献血って何歳からできるの？◆

種類	全血献血		成分献血	
	200mL献血	400mL献血	血漿成分献血	血小板成分献血
年齢	男女ともに 16～69歳	男性 17～69歳 女性 18～69歳	男女ともに 18～69歳	男性 18～69歳 女性 18～54歳
体重	男性 45kg以上 女性 40kg以上	男女ともに 50kg以上	男性 45kg以上 女性 40kg以上	

※65～69歳までの方は、60～64歳までに献血の経験がある方。



★献血の手順★

①献血受付・質問への回答



②問診・血圧測定



③ヘモグロビン濃度測定



④採血



⑤休憩



献血に行く前は…

- ・前日は十分な睡眠を!!
- ・しっかりとご飯を食べて行こう!!



★献血をもっと知ろう！広げよう！★

献血についてもっと知りたい！と思っている方は日本赤十字社のホームページ等でもたくさんの情報を得ることができます。また、献血について伝えたいことを3分間にまとめた『What's KENKETSU?～よくわかる献血のはなし～』という動画も公開されています。



👉2次元コードを読み込んで、
YouTubeの掲載ページにアクセスできます。



事情があって献血できないという方も、家族や友達に献血について話したり、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など、様々な献血への参加の仕方があります。ぜひ、ご協力をお願いします。