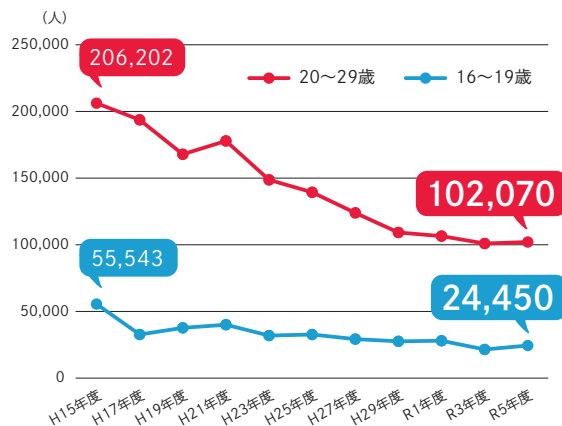


若い世代の献血者が  
減っています。

年代別献血者数の推移(都内)



出典:東京都赤十字血液センター「資料年報」(平成15年度から令和5年度)

10代・20代の協力が  
もっと必要です

20年前の献血者数と比べると、

10代では**56%**、20代では**51%**も減少しています。

現在献血を支えている年代は40代から50代。

10年・20年後には献血できる年齢を

超えてしまいます。将来の医療を

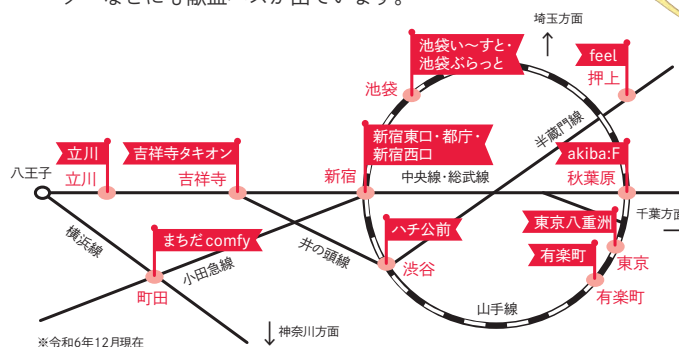
支えるためにも、若い皆さまに

継続的に献血していただく必要があります。

どこで献血できるの？

## 都内の13か所(※)の献血ルーム

カフェのようなきれいな空間で、お菓子や飲み物、雑誌もあります。場所も駅前など、アクセス抜群。放課後やお買いもの帰りのひとやすみにはもってこい。学校やショッピングセンターなどにも献血バスが出ています。



新宿東口献血ルーム



東京八重洲献血ルーム



くわしい日時や場所はWebで検索！

東京都 献血

検索



令和6年12月発行

【編集・発行】東京都保健医療局保健政策部疾病対策課

〒163-8001 東京都新宿区西新宿2丁目8番1号

【登録番号】(6)111

【TEL】03-5320-4506

【HP】<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/>



古紙パルプ配合率60%再生紙を使用

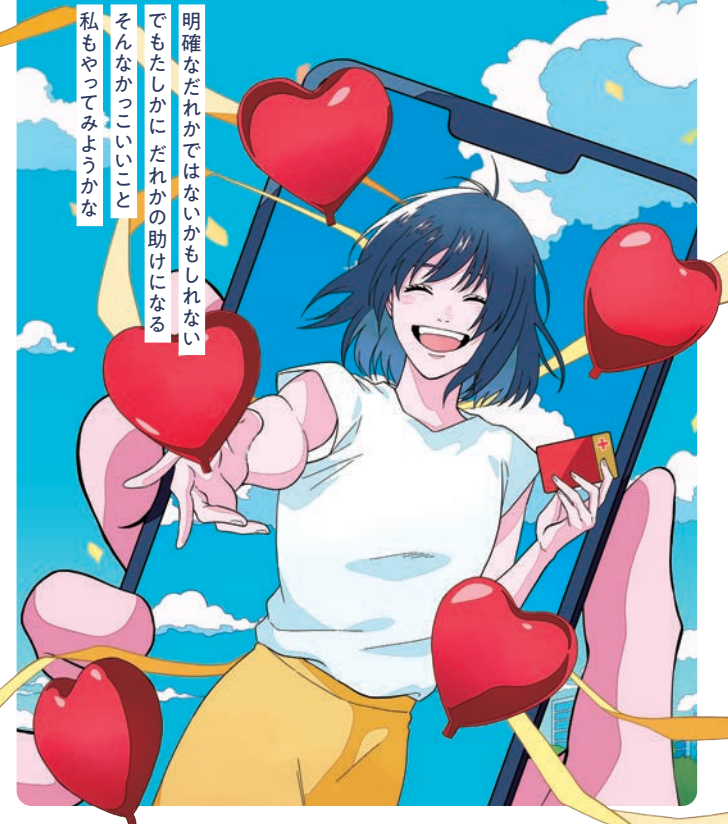


この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



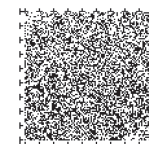
ひとを  
救ってきました！って  
言いたい

明確なだれかではないかもしれない  
でもたしかにだれかの助けになる  
そんなかっこいいこと  
私もやってみようかな



献血をしたことは  
ありますか？

実はいま、若い世代で  
献血をする人が減っています。



このリーフレットには、音声コードが開いた四角の両面に印刷されています。  
専用の読み上げ装置で読み取ると、記録されている情報を音声で聞くことができます。

## どうして 献血が必要なの？

血液は人工的につくることができません。  
輸血を必要とする方を助ける唯一の方法が献血です。



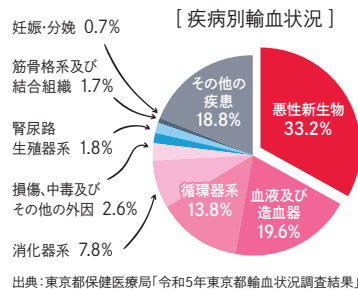
**最短  
4日間**

### 血液の有効期間は、 限られています。

献血によってつくられる血液製剤の有効期間は、短いものと4日間です。常に十分な血液製剤を確保しておくためには、日常的な献血への協力が不可欠です。

### 長く病気で 苦しむ人の命を つなぐため。

輸血を必要としている人の多くは、がん患者さん。あなたの献血によって、患者さんの明日が繋がります。



### 輸血、だけじゃない。 献血からつくられる薬

献血血液からは、血漿分画製剤という薬がつくれ、ある種の神経疾患や川崎病などの様々な病気の治療に使われています。

## 献血のくわしいこと、 教えて！

### 【全血献血】

血液中のすべての成分を採血する方法。200mL・400mL 献血という、採血量の違いがあります。



採血時間目安 10～15分程度※1

### 【成分献血】

血小板や血漿といった特定の成分だけを採血し、体内で回復に時間のかかる赤血球は再び体内に戻す方法。時間はやや長かかりますが、比較的体への負担が軽い特長があります。

採血時間目安 40～90分程度※1

※1 その他受付・問診・事前検査・休憩で計30～40分ほどいただきます。

|        | 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 |
| 1回の献血量 | 200mL    | 400mL    | 600mL以下 |         |
| 男      |          | 17歳～69歳  | 18歳～69歳 | 18歳～69歳 |
| 年齢※2   | 16歳～69歳  |          |         |         |
| 女      |          | 18歳～69歳  | 18歳～69歳 | 18歳～54歳 |
| 男      | 45kg以上   |          | 45kg以上  |         |
| 体重     |          | 50kg以上   |         | 40kg以上  |
| 女      | 40kg以上   |          |         |         |

※2 65歳以上の献血については、献血される方の健康を考え、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

## 献血ルームでは どんなことをするの？

はじめてでも、大丈夫。献血ルームはとってもきれいで、スタッフも優しくて、リラックスして献血に臨めます。

### STEP1

受付

受付確認票を記入  
身分証明書で本人確認

### STEP2

質問への回答

安全な献血・輸血のため、  
健康状態に関する質問に回答

### STEP3

問診・血圧測定

医師による問診・血圧測定

### STEP4

事前検査

ヘモグロビン濃度が採血基準を  
満たしているかどうかなど測定

### STEP5

採血

採血ベッドで、いざ献血！

### STEP6

休憩

ゆっくり休んで、おつかれさ  
ました。

### CHECK!

### 献血するときの注意点は？

次のような点にあてはまる場合など、不安なときは献血会場の検診医にご相談ください。

### ✓ 薬を飲んでいる

病気や薬の種類によって、献血をご遠慮いただくことがあります。ビタミン剤などは、内服していても支障ありません。

### ✓ ピアスの穴をあけた

場合によって、1～6か月間献血ができないことがあります。また、唇や口の中、鼻など粘膜を貫通してピアスをしている方は、献血をご遠慮いただいています。

### ✓ 最近、歯科 治療を受けた

3日以内に出血を伴う治療を受けた場合など。

### ✓ 海外に行った

帰国日から4週間以内の方、採血制限がある国や地域に渡航した方は、献血をご遠慮いただいています。詳細は日本赤十字社HPをご確認ください。

