

4. 献血ってどんな手順でできるのかな？

実はカンタン！献血の手順を知ろう

ご本人の証明書をご持参ください

STEP 1 受付

マイナンバーカード 運転免許証 学生証(高校生用)

【ステップ1 受付】
証明書で本人確認をします。

タブレットで質問に回答します

STEP 2 健康状態に関する質問

ご飯は食べた？
昨日はよく眠れた？
体調はどう？

【ステップ2】
健康状態に関する質問に
回答します。

少量の採血で献血が可能か確認します

STEP 3 問診

血圧・体温・血液型を
確認するよ！

【ステップ3 お医者さんの問診】
少量の採血で献血が可能か
確認します。

採血ベッドに横になり採血します

STEP 4 採血

400mL献血だと
15分くらいだよ！

【ステップ4 採血】
ベッドに横になった状態で
採血します。

最後は休憩して終了です！

STEP 5 休憩

水分補給をしながら
リラックス

【ステップ5】
最後は休憩して終了です！



動画は
こちらから！

● 近くの保健所(健康福祉センター)やお住まいの市町村窓口

千葉県健康福祉部薬務課 TEL:043-223-2614
HP: <https://www.pref.chiba.lg.jp/yakumu/index.html>

千葉県赤十字血液センター TEL:047-457-0711
HP: <https://www.bs.jrc.or.jp/ktks/chiba/index.html>

5. 輸血を受けた方の話を聞きたい！

献血ありがとう

献血をしてくださった皆様へ

僕は10年前の、10歳の時に「悪性リンパ腫」という病気を患いました。一年間ほど病院に入院して抗がん剤治療を受けました。その時に何度か輸血を受けたことがあります。当時は輸血ということを理解できていませんでしたが、20歳になった今、皆様が献血をしていただいたお陰で輸血を受け、治療することができたんだなと感謝の気持ちでいっぱいです。治療を終えて、無事20歳になることができ、毎日元気に過ごしています。本当にありがとうございました。



6. 献血はどこでできるの？

献血ルームのご案内

● 柏 献血ルーム
榎本ビル5F TEL 04-7167-8050

● 松戸献血ルーム pure
松戸駅西口松戸ビル1F
TEL 047-703-1006

● 献血ルーム フェイス
船橋駅南口フェイスビル7F
TEL 047-460-0521

● 津田沼献血ルーム
津田沼ビート6F TEL 047-493-0322

● モノレールちば駅献血ルーム
モノレール千葉駅構内
TEL 043-224-0332

● 運転免許センター献血ルーム
千葉運転免許センター内
TEL 043-276-3641

● 献血ルーム受付時間

成分受付	400mL(200mL) 受 付	定休日
10:00~12:00 14:00~17:00	10:00~13:00 14:00~17:30	年末年始 ^{※1}

● 運転免許センター献血ルーム受付時間

成分受付	400mL(200mL) 受 付	定休日
	9:00~13:00 14:00~16:30 ^{※2}	土曜日・祝日 年末年始 ^{※1}

※1 この期間の定休日及び受付時間は献血ルームにお問い合わせください。
※2 日曜日は16:10まで。

● 献血バスのご案内

献血バスは、県内各地(駅前や大型ショッピングセンターなど)を移動し、皆様に献血をお願いしております。献血バスの予定は、県赤十字血液センターのホームページをご覧ください。

<https://www.bs.jrc.or.jp/ktks/chiba/>



中学生に知ってほしい
血液のはなし

教えて!
献血ワールド



令和 7 年度 献血推進啓発作品 (中学生の部)

つくる 未来 分け合う 愛を

行こう! 献血

【千葉県知事賞】八千代市立高津中学校 菅田 紗希 さん

1. 血液の役割って何だろう？

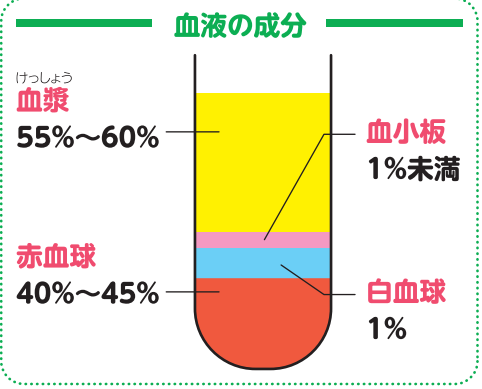
● 血液は人の生命を維持する大切な役割を担っています。

血液は、液体成分の「血漿」と細胞成分の「血球」に分けられ、それぞれの役割があります。

生きるために必要な酸素や栄養などを体中に運んでいます。

体内に侵入した細菌やウイルスなどから身を守ります。

破れた血管をふさいで出血を止めます。



酸素を運ぶ
赤血球

赤血球は、いわゆる酸素の運搬係です。肺で酸素を受け取って体中の細胞に運びます。

人間が生きていくためには、そして体の細胞が活動するためには、酸素が必要です。

みなさんが呼吸して肺に取り入れた酸素は、赤血球によって体の隅々に届けられます。

病原菌をやっつける
白血球

白血球は、体の中に入ってきた病原体（細菌やウイルス）をやっつける、いわゆる体の防御係です。

赤血球や血小板と違い、病原体を食べたり、病原体と闘ったり、その役割によっていくつかの種類があります。

また再び同じ病気にかからないよう、「免疫」をつくるのも白血球です。

出血を止める
血小板

ケガをして出血したとき、しばらくすると血液が止まります。この血液を固めて止めるのが、血小板の仕事です。

血管が破れて血液が出てしまった時は、血小板が破れたところに集合し、バリアードをつくって傷口をふさぎます。

● どのくらいの量があるの？

■ 血液の量は成人男性で体重の約8%、成人女性で体重の約7%といわれています。たとえば、体重60kgの男性では4800mLの血液があり、これは500mLのペットボトル約10本分に相当します。

2. どのような人が献血に協力できるの？

献血基準の主なものは？

200mL献血

男 16歳から 体重 45kg以上

女 16歳から 体重 40kg以上

400mL献血

男 17歳から 体重 50kg以上

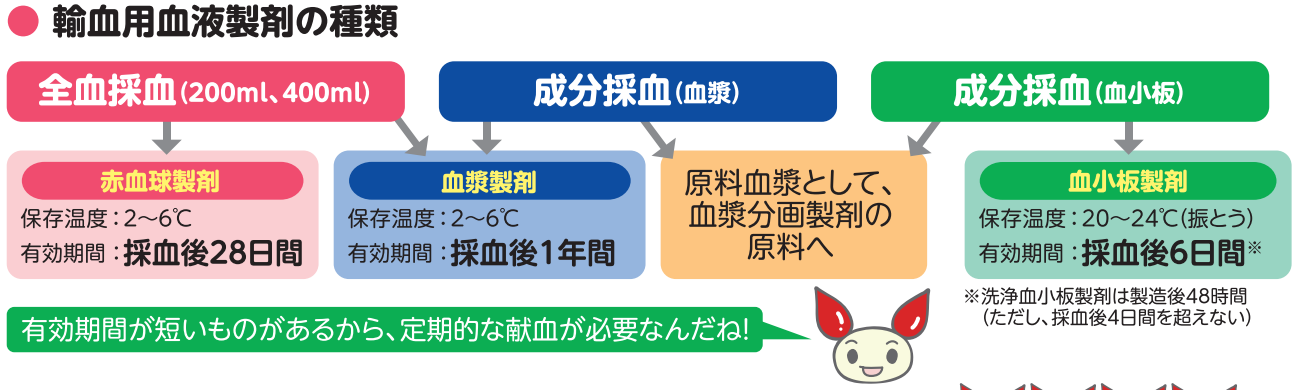
女 18歳から 体重 50kg以上

成分献血

男 18歳から 体重 45kg以上

女 18歳から 体重 40kg以上

※ 献血には、血液中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。



● 血液型って？

■ 血液型の種類には、A、B、O、ABの4種類があります。これは、「赤血球」の血液型のことをいいます。

■ この4つの血液型は、両親の血液型により決まります。

■ 自分の血液型がわからなくても、献血をする時に、血液型を確認することができます。

母親の血液型		A型	B型	AB型	O型
父親の血液型	A型	AまたはO型	すべて	O型以外	AまたはO型
	B型	すべて	BまたはO型	O型以外	BまたはO型
	AB型	O型以外	O型以外	O型以外	AまたはB型
	O型	AまたはO型	BまたはO型	AまたはB型	O型のみ

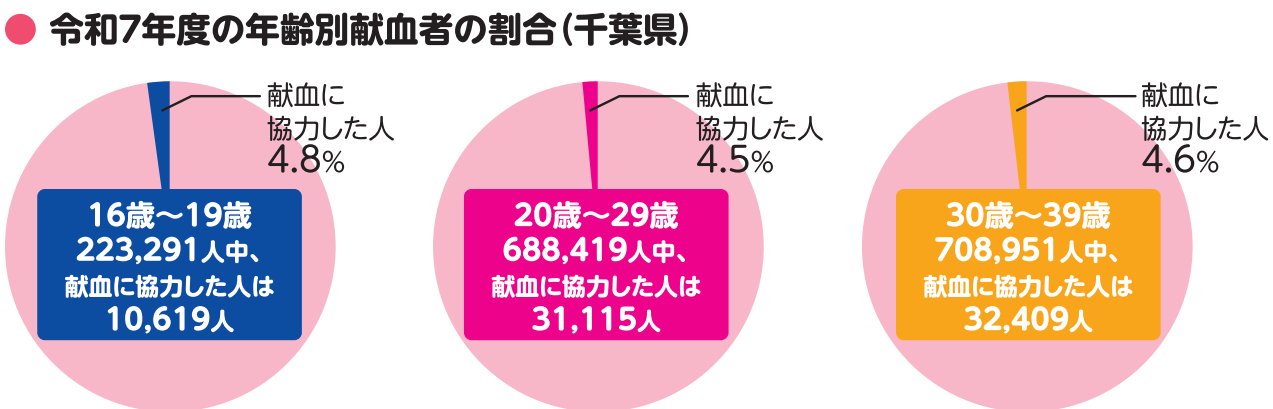
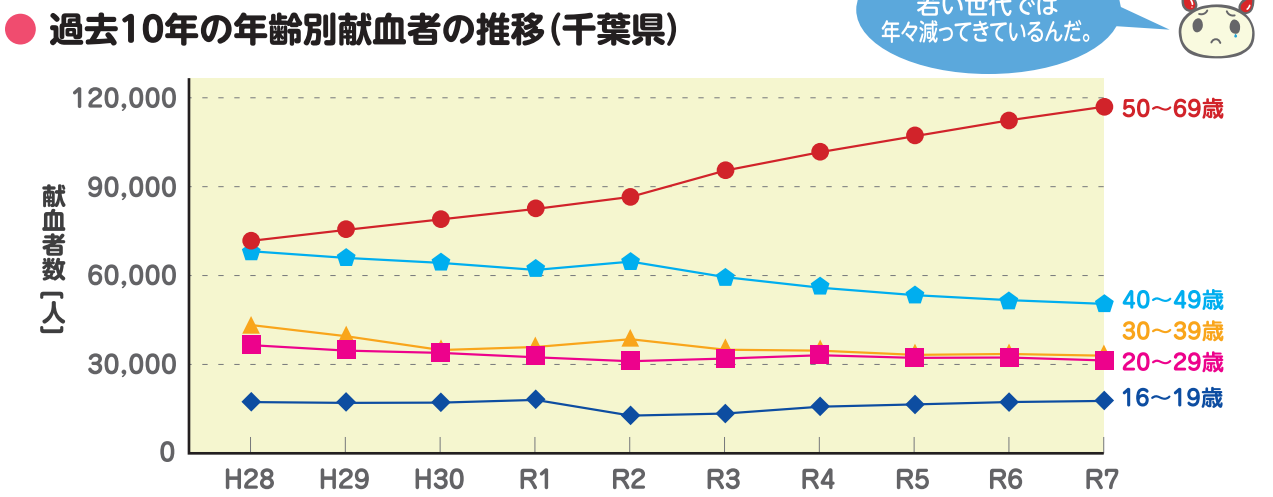
注：この表によらない場合があります。

3. 輸血と献血の関係って何だろう？

■ 血液は、人間の生命を維持する為に欠くことができないものです。事故や病気のために血液成分がとてま少なくなった患者さんには、その足りない血液成分を補う治療が行われます。これを「輸血」と言います。

■ 「輸血」に必要な血液を確保するためには、人々の善意の「献血」というボランティア行為に支えられています。

■ 千葉県の年齢別献血者数の変化を見ると、若年層(10代～30代)の献血者が10年前に比べて減少しているのがわかります。このまま少子高齢化が進み、若い人達の献血への協力が減ってしまうと、輸血用の血液が不足して、必要な時に輸血ができなくなる可能性があります。



※年代別人口は、「千葉県年齢別・町丁字別人口令和7年度」で公表する令和7年4月1日現在の人口

献血に協力する若い人を増やすためには、どうすればいいのかな？ みんなも考えてみてください。