

将来の献血を支える
若い世代のみなさんの
協力が必要です

20歳という人生の節目に、
あなたの生きる力を
誰かの生きる力に変える献血のこと、
一緒に考えてみませんか。

誰かの 明日を考える。 はたちの献血

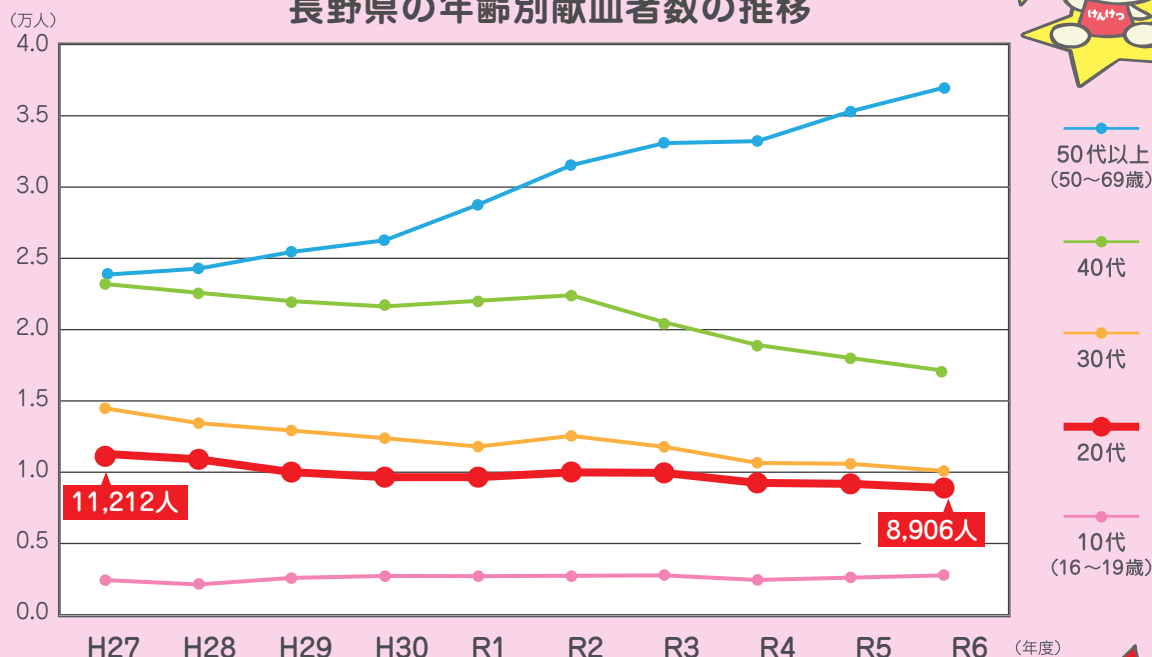
令和7年「はたちの献血」キャンペーンキャッチフレーズ

血液は人間の生命を維持する
ために欠くことのできないもの
ですが、人工的につくること
できません。

病気やケガで血液を必要とする患者さん
を支えるためには若い世代のみなさんの
協力が必要です。



長野県の年齢別献血者数の推移



献血された血液の使い道

安全な輸血ができるように、厳しい検査が行われ、血液製剤となって患者さんの元に届けられます。
血液製剤は、主に次の3種類があります。

赤血球製剤

貧血などに
使われます。



血漿分画製剤

(アルブミンなど)

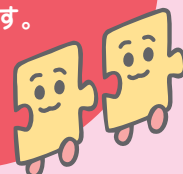
やけど、重症感染症
などに使われます。



血液成分製剤

(血漿・血小板)

外傷、外科手術に
使われます。



Q 献血にはどんな種類があるの？

A 献血には 200mL 献血、400mL 献血、成分献血の 3 種類があります。200mL 献血と 400mL 献血は血液中のすべての成分を採血する方法です。成分献血は、必要な血液の成分だけを採血する方法です。

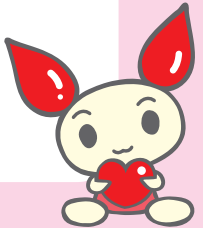
Q 献血をしても体は大丈夫？

A 医学的には、体内の血液の 12% が失われても問題ないと言われています。（体重が 60Kg の方は約 550mL の血液）また、必ず医師が問診を行い、献血をしても健康上問題がないかを総合的に判断していますので、安心して献血いただけます。

献血に伴う副作用

- 気分不良、吐き気、めまい、失神など **0.7%** (約 140 人に 1 人)
- 失神に伴う転倒 **0.008%** (12,500 人に 1 人)
- 針を刺すことによる
 - 皮下出血 **0.2%** (500 人に 1 人)
 - 神経損傷（痛み、しびれ、筋力低下など） **0.01%** (10,000 人に 1 人)

献血に伴う副作用のリスクはゼロではないけど、頻度は低いんだっけ。献血の後は十分に水分補給して休憩しようっ。

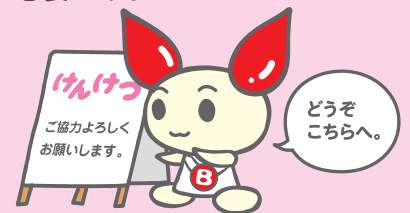


Q 献血によってどれくらいの方が救われているの？

A 全国で 1 日約 3,000 人、1 年間でのべ約 120 万人のいのちが輸血によって救われています。多くの大切な“いのち”を支えるためには、毎日約 14,000 人の献血が必要です。

Q どこで献血できるの？

A 県内 2 ヶ所（長野・松本）の献血ルームで献血ができます。また、県内各地を運行している献血バスでも献血ができます。



献血ルームのご紹介

https://www.bs.jrc.or.jp/ktks/nagano/place/m1_01_00_index.html



長野献血ルーム

☎026-219-2480

成分献血 平 日 9:00 ~ 12:30 / 14:00 ~ 16:30
土日祝 9:00 ~ 16:30

400mL・200mL 平 日 9:00 ~ 13:00 / 14:00 ~ 17:00
土日祝 9:00 ~ 17:00

定休日 12/31、1/1

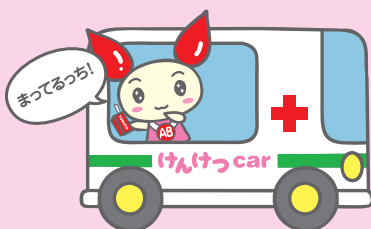
松本献血ルーム

☎0263-37-1600

成分献血 平 日 9:00 ~ 12:30 / 14:00 ~ 16:30
土日祝 9:00 ~ 16:30

400mL・200mL 平 日 9:00 ~ 13:00 / 14:00 ~ 17:00
土日祝 9:00 ~ 17:00

定休日 12/31、1/1、その他臨時休業あり



献血バスについて

献血バスの運行予定表については、長野県赤十字血液センターのホームページを参照してください。

https://www.bs.jrc.or.jp/ktks/nagano/place/m1_02_01_index.html



長野県健康福祉部薬事管理課

TEL 026-235-7157 MAIL yakuji@pref.nagano.lg.jp

<https://www.pref.nagano.lg.jp/yakuji/kenko/iryo/iyakuhin/kenketsu.html>



しあわせ信州
山々と育む すこやかな国

