

献血される方の健康を守るために、献血できる基準があります。

項目	献血の種類	全血献血		成分献血	
		400mL 献血	200mL 献血	血しょう成分献血	血小板成分献血
1 回 献 血 量		400mL	200mL	600mL以下(循環血液量の12%以内) ※1	
年 齢	男性17歳 女性18歳	～69歳※2	16歳～69歳※2	18歳～69歳※2	18歳～ 男性69歳※2 女性64歳
体 重	男女とも50kg以上		男性45kg以上・女性40kg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	12.0g/dL以上 (赤血球指数が標準域にある 女性:11.5g/dL以上)	12.0g/dL以上	
血 小 板 数	—		—		15万/μL以上 60万/μL以下
年間総採血量 ※3	200mL献血と400mL献血を合わせて 男性1,200mL以内・女性800mL以内		—		—
年間採血回数 ※3	男性3回以内・女性2回以内	男性6回以内・女性4回以内	血小板成分献血を2回分に換算して 血しょう成分献血と合計で24回以内		

献血にご協力いただける方の安全を第一として、国が定めた基準などにより、医師が総合的に判断してお願いしています。

※1 体重等に応じて採血する量(上限600mLまで)が異なります。

※2 65歳以上の方の献血については、60～64歳の間に献血経験がある方に限られます。

※3 期間の計算は直近の採血を行った日から起算し、1年は52週として換算しています。

次回の献血まで、献血間隔をご確認ください。

今回の項目	400mL 献血	200mL 献血	血しょう成分献血	血小板成分献血※
次回の項目				
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4週間後の 同じ曜日から 献血できます	男女とも2週間後の 同じ曜日から 献血できます	
200mL 献 血				
血しょう成分献血	男女とも 8週間後の同じ曜日から 献血できます			
血小板成分献血※				

※血しょう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週間以上期間をあけてください。

輸血を受けた患者さんに深刻な状況をもたらす場合がありますので、「責任ある献血」をお願いします。

〈以下に該当する方は献血をご遠慮ください〉

- ① 3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
- ② 4週間以内に海外から帰国(入国)した方
- ③ 1ヵ月以内にピアスの穴をあけた方
- ④ エイズ検査が目的の方
- ⑤ 6ヵ月以内に下記に該当する方
- (a)不特定の異性または新たな異性と性的接触があった (b)男性どうしの性的接触があった (c)麻薬、覚せい剤を使用した (d)左記(a)～(c)に該当する人と性的接触をもった
- ⑥ 今までに下記に該当する方
- (a)輸血(自己血を除く)や臓器の移植を受けた (b)ヒト由来プラセンタ注射薬を使用した (c)梅毒、C型肝炎、マラリア、シャーガス病にかかった
- ⑦ 下記のいずれかに該当し、中南米諸国(メキシコを含むが、カリブ海諸国は除く)を離れてから6ヵ月以上経過していない方
- (6ヵ月以上経過している方は職員へお申し出ください)
- (a)中南米諸国で生まれた、または育った (b)母親または母方の祖母が中南米諸国で生まれた、または育った
- (c)中南米諸国に連続して4週間以上滞在、または居住したことがある
- ⑧ ジカウイルス感染症(ジカ熱)と診断され、治療後1ヵ月間を経過していない方

〈以下に該当する方は職員・健診医にお申し出ください〉

- ① 3日以内に薬を服用、使用した方※降圧薬は当日服用でも、献血受付は可能です。
- ② 1年以内に予防接種を受けた方※インフルエンザの予防接種は接種後24時間を経過し、体調変化等がなければ献血可能です。
- ③ 海外滞在歴について
- (a)3年以内に外国(ヨーロッパ、米国、カナダを除く)に滞在した方 (b)昭和55年以降、ヨーロッパ、サウジアラビアに通算1ヵ月以上滞在した方

上記に該当されない方でも、問診内容により献血をお断りすることがあります。

献血についての相談やご質問は、下記にお問い合わせください。

大阪府赤十字血液センター

* 皆さまのご協力をお待ちしています

0120-326759

(平日9:00～17:30) ※携帯電話からもつながります。
(一部のIP電話等からはつながらない場合があります)

血液センターのサイトより大阪府内の献血バス運行スケジュールをご覧いただけます。

大阪 血液

検索

か、右からご覧ください。



日本赤十字社

大阪府赤十字血液センター

人間を救うのは、人間だ。



献血活動での福祉への貢献

さあ! あなたも 献血の輪の中に



龍本 弥生



芳賀 礼



平山 真衣



板垣 心 和

NMB48 大阪府赤十字血液センター 献血応援隊

献血とは、血液を必要とされる患者さんが、
いつでも安心して輸血を受けられるように、
健康な人々が代償を期待することなく、

強制を受けることなく、すすんで自分の血液を提供する行為をいいます。

大阪府赤十字血液センター

公式 instagram



大阪府赤十字血液センター

公式 X



大阪府赤十字血液センター

公式 Facebook



さあ、献血へ
行ってみよう！

受付からお帰りまでの所要時間(めやす)
400mL・200mL 献血：約40分
成分献血：90分～120分

献血ってカンタン&カイテキ！

START

2.問診/事前検査

質問の回答に基づき、問診を行います。
その際に、体温と脈拍・血圧の測定を行います。
問診後に、ヘモグロビン濃度の測定や血液型の
事前検査を行います。
※成分献血の場合は、血小板数の測定も行います。

3.採血

(400mL・200mL献血 / 成分献血)
採血には400mL・200mL献血で
10～15分、成分献血で40～90分程度
時間がかかります。

4.休憩

献血後は十分に水分
補給をしてください。

FINISH

受け取った献血カードには、
次回の献血可能日が記載
されています。

*献血カードは、令和8年1月4日を
もって新規発行および更新を終了
いたします。
終了以降は献血Web会員サービス
「ラブラッド」アプリにて
運用いたします。

献血にご協力 いただいた方へ ～検査成績のお知らせ～

献血にご協力いただいた
方への感謝の気持ちとして、
ご希望の方に健康管理に役
立つ生化学検査7種類、血
球計数検査8種類の項目に
ついて検査結果をはがきに
てお知らせしています。
献血Web会員サービス
「ラブラッド」会員の方は、検
査成績をWebで閲覧がで
きてさらに便利に！



検査サービス
について

1.受付

受付確認票への記入と、
本人確認を行います。
献血カード、ラブラッドアプリを
お持ちの方はご提示ください。
受付後に、体重の測定と質問
事項に回答していただきます。

献血前と
後には
水分補給を
お願いします

献血後の血液は、どうなるの？

① 採血

大阪府内では、毎日1,100人以上の方のご協力が必要です。
(400mL 献血で約730人分と成分献血で約370人分)

② 検査

輸血を受ける患者さんに安全な血液をお届けする
ため、様々な検査を行います。

③ 製剤

血液の成分ごとに分類し、目的に合った輸血用血
液製剤、また血しょう分画製剤用原料血しょうに分
離・調整します。

④ 保管

血液製剤ごとに適した温度で管理します。

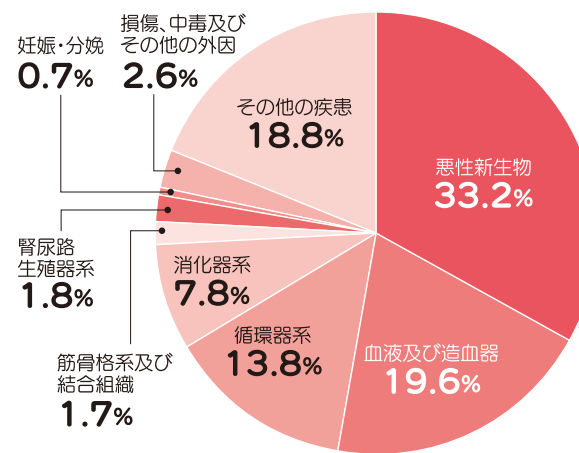
⑤ 供給

365日24時間体制で、医療機関へ
輸血用血液製剤の供給を行います。

輸血用血液製剤は交通事
故や手術での大量出血より
も、定期的ながんや白血病な
ど、病気の治療のために最も
多く使用されています。

血液センターでは、医療機
関へ安定的に血液をお届け
するために、赤血球製剤は必要
量の3日分を確保できるよ
う努めています。

●疾病別輸血状況(不詳を除く) (令和5年東京都保健医療局調べを加工)



ご存じ
でしたか？

輸血用血液製剤には 有効期間があります



赤血球

保存温度 2～6℃
有効期間 採血後28日間
慢性貧血、外科手術前後
の輸血などに使用



血小板

保存温度 20～24℃
(振とう保存)
有効期間 採血後6日間
血小板の減少、機能低下
による出血、出血傾向の
ある場合に使用



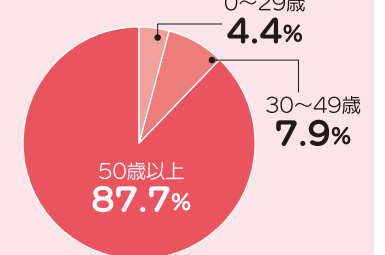
血しょう

保存温度 -20℃以下
有効期間 採血後1年間
外傷や外科手術などに
使用

若い人たちの献血協力が 減少しています

輸血用血液製剤の87.7%は50歳以上の
患者さんに使用されています。この割合は高齢
化により、ますます増加する傾向にあります。
一方、少子化が進み若年層人口が減少して
いる日本。今、この若年層人口の減少率を上
回る勢いで、若い人たちの献血協力が減少し
ています。特に、10代～30代の献血者数は
約20年前と比較すると半分以上となり、これからの
輸血治療を支えていくために、若者の献血参加は重要
な課題となっています。

●年代別輸血状況



(令和5年東京都保健医療局調べを加工)

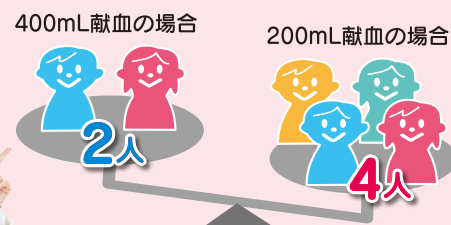
これからの輸血治療を
支えていくためには、
若い人の献血協力が
必要なんだね。

●10代～30代の献血者数(大阪府内)



800mLの
輸血に必要な
献血者数

400mL献血・成分献血のご協力を お願いしています



同じ血液型であっても、
一人ひとりの血液は微妙
に異なります。
輸血の安全性をより高め
るため、できるだけ少人
数の方から得られた血液
を患者さんに輸血するこ
とが望まれています。

献血Web会員サービス 「ラブラッド」

献血Web会員サービス「ラブラッド」の会員登録
をしていただくと
●血液検査の確認・事前問診回答
●献血予約・献血ポイントがたまる！など
特典がいっぱい！



●スマートフォン・パソコンから



<https://www.jrc.or.jp/donation/club/>