

1～2月は  
「はたちの献血」キャンペーン

# 行こうよ、献血

問 健康づくり課 保健予防係

## ■ 献血

病気の治療や手術などで輸血を必要としている患者さんの尊い命を救うために、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです。

## ● 若年層の協力が必要です

1～2月は、「はたちの献血」キャンペーン月間です。成人を迎える若者に向けて、献血の大切さを伝えるこの取組み。

献血ができるのは、基準を満たした16歳～69歳ですが、少子高齢化の影響などで若年層の献血者が減少傾向にあります。

### 【ここ10年間の長野県内の10～30代の献血者数】

約26%減少しています。これは毎日2人ずつ若者の献血者が減り続けているということです。

若い世代の血液は、成分が安定していて医療現場でも重宝されます。だからこそ、若年層の協力が今、必要とされています。20歳という人生の節目に「自分にできることって何だろう？」と考えてみませんか？ - その答えの一つが、献血なのかもしれません。

### 献血に対する 苦手意識の例

- 針が痛いから受けたくない
- 血液を採取される感覚が苦手
- なんとなく恐怖心がある

## ● 献血は、命を支える“備え”です

献血で集められた血液は事故や災害のときに使われるもの - そんなイメージを持っている方も多いかもしれません。しかし実際は、がんや手術、出産など日常の医療現場で幅広く使われています。

血液は人工的に作ることができず、長期保存もできないため、常に新しい血液が必要です。しかし、献血者の健康を守るために、1人あたりの年間献血回数や献血量には制限があるため、多くの人の協力が必要となります。

一人ひとりの行動で、支えられる命があります。  
まずは足を運んでみませんか？

日本赤十字社

### 献血 web 会員サービス

献血の予約や記録、生化学検査結果などの確認もできます。ぜひ献血の際はご利用ください。

### 市役所での次回献血日

☑ **R8/3/11 (水)**  
**9:00 ~ 16:00**

献血カードや献血アプリをご持参ください。

## ● “はたち”のあなたへ。献血、はじめてガイド

### 01 受付

本人確認と体重測定を行い、住所等の登録を行います。その後、質問事項に回答します。



### 02 問診

問診・脈拍・体温測定を行います。



### 03 事前検査

少量の採血を行い、血液型や貧血の心配がないか事前に調べます。



### 05 休憩

献血後は休憩場所で十分に水分補給、少なくとも10分以上は休憩し、献血は終了です。



### 04 採血

採血ベッドで横になり採血します。全血献血(400ml)は10～15分程度かかります。

