

献血を知る！ 実行する！ つなげる！

# おかやま 献血 リレー 2026

Mission  
for the  
Future!!!

岡山県赤十字血液センター広報誌





# もくじ



<b>第四話</b>	<b>モチベを上げる献血アプリ!?</b> ..... 9
	献血Web会員サービス ラブラッド ..... 10
	オリジナル記念品のご紹介 ..... 10
	献血ができる基準 ..... 11
	献血いただく前に ..... 12
	血液が患者さんに届くまで ..... 13
	献血で分かる血液データ ..... 13
	主な輸血用血液製剤 ..... 14
	骨髄バンクドナー登録Q&A ..... 14
<b>第五話</b>	<b>注意! 献血後の禁止事項!?</b> ..... 15
	学生連盟ボランティア ..... 16
	赤十字出前講座 ..... 16
	学生さん 献血体験レポ ..... 17
	患者さんから届いたメッセージ ..... 17
<b>最終話</b>	<b>AIが導いた必勝法!?</b> ..... 18

<b>第一話</b>	<b>秘密組織のAI活用!?</b> ..... 1
	登場人物紹介 ..... 3
	献血とは? ..... 4
	輸血について ..... 4
	献血が必要な理由 ..... 4
<b>第二話</b>	<b>組織が目指す新たな野望!?</b> ..... 5
	献血統計データ ..... 6
<b>第三話</b>	<b>開幕! 献血ミッション!?</b> ..... 7
	献血の流れ ..... 8

## 第一話

# 秘密組織のAI活用!?





# 献血の謎を追う秘密組織 アレナンジャロ

我々のことを  
**カッコよく**  
紹介するのだ!!

chot  
ANJ

おまかせ  
ください

我が組織の構成員を  
紹介するぞ!!!

## ドン・ブラッド

個性的な部下達をまとめ上げる組織の首領。話題のモノにはすぐに手を出すミーハーな性分もあり、AIを使った活動を推進中。

## ミーラキヤット

人畜無害なネコ怪人。空気を読むチカラに長けており、トラブルを未然に防いでくれる。

## もぐの海

現役時代、小結までつとめた元力士。短気で怒りっぽいモグラの怪人。

## カメット

日中は殻にこもりがちなカメの怪人。動きは遅いが頭の回転はピカイチ。

## メタギョ

不摂生によりドクターストップ寸前のプリの怪人。仲間は彼をフグだと思っている。

## スカリー

カルシウム不足で怪我が絶えないガイコツ怪人。コミュカは組織イチ。

## 阿亀&火男

組織のマスコットの存在のお面怪人夫婦。共通の趣味は聖地巡礼(アニメ作品)。

## サイレント・ベア

物静かで前に出るタイプではないが、仲間からの信頼は厚いクマの怪人。

## バニ男

プライドが高く孤高を気取っているが、本当は寂しがり屋なウサギの怪人。

## 漫談ゴースト

おしゃべりが生きがいなゴースト怪人。集中すれば実体化できるらしい。

chot  
ANJ

いかがですか?  
満足いただけましたか??

……………ポーズはカッコいいです



# 献血とは？

病気やけがなどで  
輸血を必要としている患者さんのために、  
健康な人が自発的に大切な血液を  
分けてあげることです。



## 輸血について

### どうして輸血が必要な？

病気や薬の影響などで十分に血液を造ることができなくなったときや、事故や手術などで大量出血したときに、輸血が必要です。輸血せずに放置しておくと、息切れや動悸(どうき)、めまいなどが起こったり、出血が止まらなかつたりして重症になると死に至ることもあります。

## 献血が必要な理由



血液は  
長期保存が  
できない!?

血液は生きた細胞の集まりなので、長期保存  
ができません。  
そのため血液センターでは毎日必要な血液量  
の確保に努めています。



血液はまだ人工的に  
造れない!?

血液は科学が発達した現代でも、まだ人工的  
に造ることはできません。ですから、皆様から  
の献血は人から人へ“命をつなぐリレー”  
なのです。



1日に必要とされる  
献血者数!?

日本国内では、1日あたり約3,000人の患者  
さんが輸血を受けていると言われています。  
しかし、患者さんによっては大量の輸血が必要  
なので、必要量確保のためには、1日あたり  
約14,000人の方に献血にご協力いただく  
必要があります。



# 組織が目指す新たな野望!?

なにになに...?

Down

献血者数

年々 献血者数が減少し 輸血用血液の確保が難しくなっている

大変なんだー

なぜ献血でヒーローに勝てるのだ?

そう できましたよー

そもそも 献血ってよく知らないなー

よし

教えて Chat 先生~

そういふ時こそ AIだ

AI 好きだよね ドン...

.....え? 全国?

一か所じゃないの...?

47都道府県

献血カー つてもあるな

小さいの 入れて 11人です

我々何人?

は

わかったぞ つまり... 我々が献血をたくさんすれば

なるほど!!

全国制覇ですわね!!

献血業界を 乗っ取れると いうことだな!?

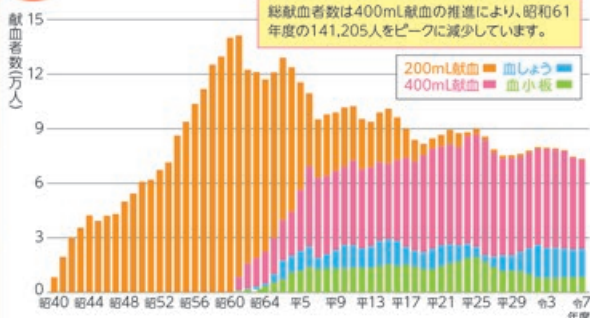
ムリ じゃね!?

## 圧倒的人数不足!!

# 献血統計データ

Data 1

## 岡山県の総献血者数の推移



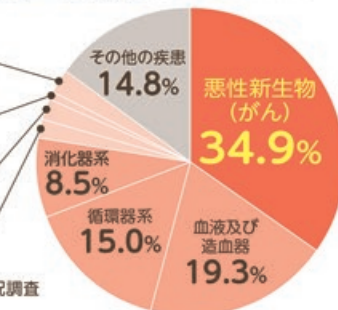
これまでは何とかになっていた  
必要な血液の確保が今後  
難しくなるかもしれません!



Data 2

## 疾病別輸血状況 (使用目的不詳を除く)

- 損傷・中毒及びその他の外因 2.6%
- 妊娠・分娩 0.9%
- 腎尿路生殖器系 2.1%
- 筋骨格系及び結合組織 1.9%



※東京都保健医療局「令和6年東京都輸血状況調査集計結果(概要)」より

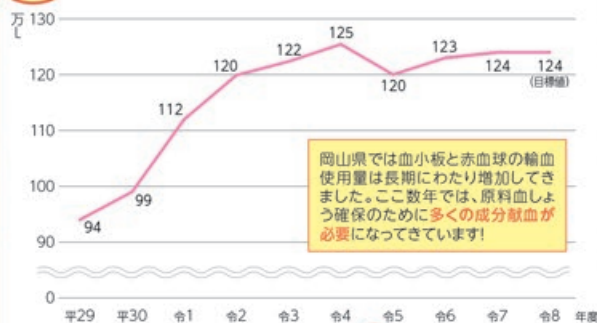
※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計は必ずしも100とはなりません。

輸血用血液が一番多く使われる病気は悪性新生物(がん)です!



Data 3

## 原料血しょうの必要量の推移

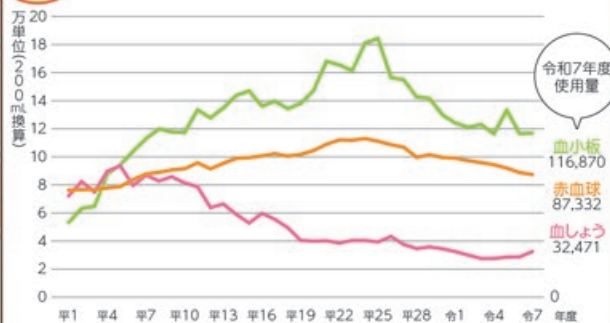


治療に必要な成分献血(血しょう)の必要性が高まっています!



Data 4

## 岡山県での輸血用血液の使用量

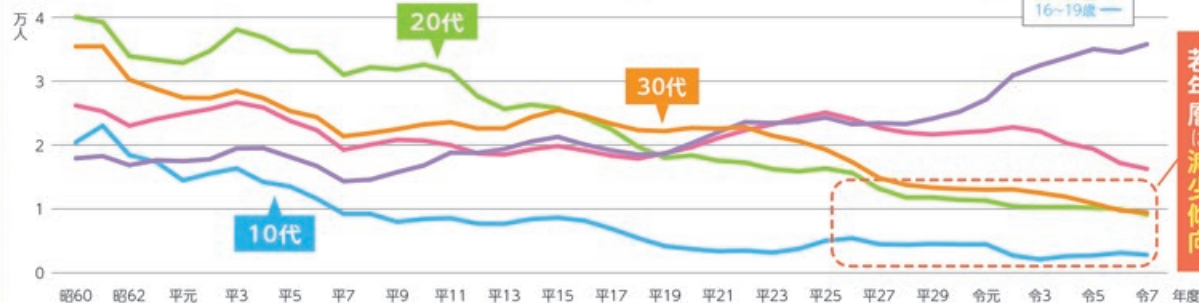


輸血で使う血液の量はここ数年減少傾向。でも、油断できません!



Data 5

## 岡山県の年代別献血状況



少子高齢化が進むこれからは若い世代の献血者の増加が急務となっています!



# 開幕! 献血ミッション!?



献血ルーム ももたろう



とにかく 献血して 我々の力を示すのだ!!



ありがとうございます  
それでは  
こちらで  
受付を…



ごめんなさい!! せつかく来て くれたのに

40kg以下の ヒトは献血が できないんです

献血には他にも色々な基準があるよ。詳しくは11ページをチェック!!

START!

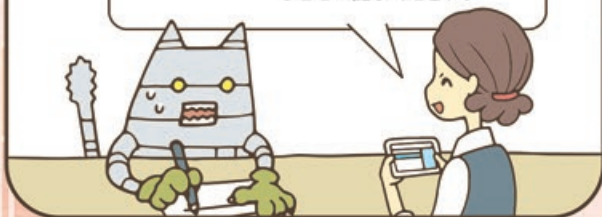
# 献血の流れ

## 1 献血受付

身分証明書<sup>※</sup>を提示して本人確認を行います。



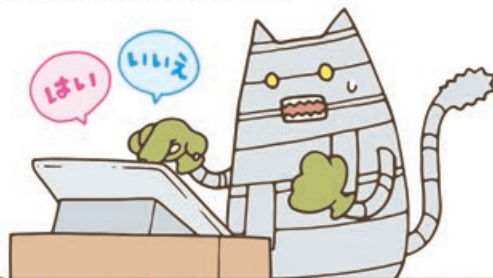
身分証明書は、  
・免許証  
・学生証(写真付)  
・マイナンバーカード  
・パスポート  
などをご提示ください。



※身分証明書の提示は下記(1)(2)のみで、2回目以降は必要ありません。  
(1)初めて献血される方  
(2)前回の献血時に本人確認のための証明書を提示しただけなかった方

## 2 質問への回答

タッチパネルで質問に答えていきます。  
\*事前問診のご回答で簡略化できます。



## 3 問診と血圧測定

ドクターによる問診と血圧のチェックをします。



## 4 血液検査

献血の前に少し採血し、血液型や血液の濃さを調べます。

\*献血の種類によって指先穿刺を導入  
(指先から少量の血液を採取する方法)



## 5 献血

200mL・400mL献血の採血時間は10~15分、  
成分献血の採血時間は40~90分かかります。

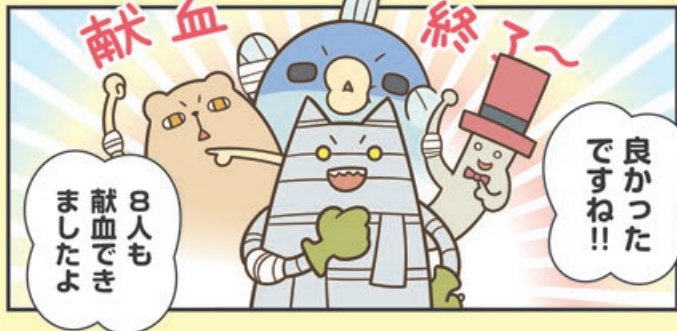


## 6 休憩

水分を補給して10分以上ゆっくり休憩しましょう。  
お疲れさまでした!



# モチベを上げる献血アプリ!?



アプリの詳細は次のページを見てね!!

# 献血アプリ「献血Web会員サービス ラブラッド」



ラブラッド会員になると様々な特典があるので、ダウンロードしてご活用ください!



## 特典ピックアップ



### ポイント

オリジナル記念品と交換できる現在の獲得ポイントを確認可能!



### キャンペーン

お得なイベントやキャンペーンのお知らせが届く!



### 血液検査

血液の検査結果等を含む自分の献血記録がスマホで見られる!



### 献血の予約

アプリから簡単に全国の献血会場の予約が可能!



### 事前問診ができる!

これまで献血会場でしかできなかった問診回答が事前に可能!



### スマホで簡単受付

献血の受付はスマホの提示でOK!  
アプリの登録をお忘れなく!

※献血カード・献血手帳の発行・更新は、令和8年1月4日(日)で終了いたしました。

アプリ限定!

「プレ会員」とは...

献血可能年齢未満でも、献血未経験でも登録ができます。  
また、献血のクイズに答え、正解することでポイントがたまります。

## オリジナル記念品のご紹介

たまったポイントで交換できる記念品の一例をご紹介します。  
また、「献血予約キャンペーン」などの記念品を配布するイベントも実施しております。

実施中のキャンペーンなどについては、HPをご確認ください。

【岡山県赤十字血液センターHP】

岡山献血

検索



NEW クレラップ



食器用洗剤



サララップ



タイムマーカースボトル

# 献血ができる基準

## 献血基準 1 採血基準の主なもの

採血基準を満たした方は献血をすることができます。これは、献血者の健康を保護するために設定されています。

献血の種類		200mL献血 (全血献血)	400mL献血 (全血献血)	成分献血 (血しょう・血小板)
男性	年齢	16歳～69歳	17歳～69歳	18歳～69歳
	体重	45kg以上	50kg以上	45kg以上
女性	年齢	16歳～69歳	18歳～69歳	18歳～69歳
	体重	40kg以上	50kg以上	40kg以上

※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。  
※女性の血小板献血については、54歳までとなります。

## 献血基準 2 献血をご遠慮いただく場合

採血基準のほかにも、献血者と輸血を受ける患者さんの安全を考慮し、献血をご遠慮いただく条件があります。

**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。

**予防接種を受けた**



予防接種の種類によって異なりますが、**一定期間**献血をご遠慮いただいています。

**歯科治療を受けた**



**3日以内**に出血を伴う歯科治療を受けた方は、献血をご遠慮いただいています。

**海外に行った**



帰国当日から**4週間**以内は、献血をご遠慮いただいています。また、特定の時期に一定期間イギリスなどへの海外渡航歴がある方は、献血をご遠慮いただいています。

※病気や薬の種類、予防接種の種類などについてはセンターにご相談ください。  
※このほか、特定の病気にかかったことのある方や一定期間内にピアスの穴をあけた方など、献血いただけない場合もございます。  
※ご不明な点は、血液センターまでお問い合わせください。☎TEL:086-256-6568  
※本社ホームページの「献血をご遠慮いただく場合」には、より詳しい内容が載っていますのでご確認ください。➡



## 献血基準 3 献血の間隔

献血で失われた体内の血液が十分回復し、次に採血が可能になるまでには一定の期間が必要です。

次回の献血	200mL献血 (全血献血)	400mL献血 (全血献血)	成分献血 (血しょう・血小板)
前回の献血			
200mL献血	男女とも <b>4週間</b> 後の同じ曜日から		
400mL献血	男性は <b>12週間</b> 後、女性は <b>16週間</b> 後の同じ曜日から	男女とも <b>8週間</b> 後の同じ曜日から	
成分献血	男女とも <b>2週間</b> 後の同じ曜日から		

※上記献血間隔の決まりのほか、献血の種類によって1年間にできる献血の回数にも決まりがあり、上限を超えて行うことはできません。  
※期間の計算は献血を行った日から起算します。

# 献血いただく前に

## 献血前に

■ご本人の確認のため、運転免許証などの提示をお願いします。

※身分証明書の提示は下記(1)(2)のみで、2回目以降は必要ありません。

- (1)初めて献血される方
- (2)前回の献血時に本人確認のための証明書を提示しただけなかった方

ご提示  
頂く物  
(例)



運転  
免許証



マイナンバー  
カード



パスポート

■献血後の副作用(気分が悪くなるなど)の予防のため、献血前に水分(お茶・スポーツドリンクなど)を補給してください。

水分補給を  
しっかり



■服薬や病気などの治療の他、下記に該当される場合、献血をご遠慮いただく可能性があります。

- 昨夜の睡眠時間が4時間未満の方
- 過度の空腹の方
- 傷、口内炎、火傷などが治っていない方

睡眠不足は  
NG



■献血前にお薬手帳の持参、又はお薬の名前を申告していただくようお願い致します。

※服用の目的によっては、献血をご遠慮いただく場合があります。

お薬手帳を  
忘れずに



■受付状況により、混雑することがございますので、時間に余裕をもって会場へお越しください。

予約を行うと優先的にご案内が可能です。

時間に  
ゆとりを



## 採血副作用とご注意

■採血に伴う副作用が生じることがあります。

■針を刺した時に、強い痛みがある場合や痛みがいつまでも続く場合は、すぐに職員にお知らせください。また、皮下出血等も我慢せずにお知らせください。

体調の変化は  
お知らせを



## 献血後のご注意

採血中や採血後、めまいや皮下出血などの副作用が発生することがあります。これら副作用から身体を守るため、次のお願いを守ってください。

スポーツ



献血当日の激しいスポーツは避けてください。

身体への負担



重い荷物を持ちたりして、腕に力を入れすぎないようにしてください。

階段



エレベーターや階段などを使用する際には、特に注意してください。

水分補給



献血後は、水分を十分(普段より多め)に補給してください。

休憩



自動車などの運転をするときは、十分な休憩(30分以上)をとってください。

## 血液が患者さんに届くまで

献血で集められた血液は、下の工程を経て、患者さんの元に届きます。



# 01

### 採血

献血ルームや移動献血バスで採血された血液は、ブロック血液センター(広島)に運ばれます。



# 02

### 検査

血液型検査、感染症検査、生化学検査などを行います。



# 03

### 製造

成分ごとに目的にあった血液製剤を製造し、適切な温度管理のもと保管されます。



# 04

### 供給

24時間365日いつでも届けられるように、準備しています。



## 献血で分かる血液データ

血液の検査サービス通知をご希望の方に後日郵送でお届けします!



### ■ 血球計数検査

赤血球、白血球、ヘモグロビン、血小板の数及び濃度の測定をします。

### ■ アルブミン(ALB)

栄養状態が悪くなると減少するので、健康判断に重要なもの。血清蛋白の50%以上を占める。

### ■ 総蛋白(TP)

種々の機能を持ち、生命維持に大きな役割を果たす。血清中に80種類以上の蛋白が含まれる。

### ■ ALT(GPT)

肝臓に多く含まれる酵素。急性肝炎・慢性肝炎・肥満などで上昇。

### ■ $\gamma$ -GTP

肝、胆道、膵、腎などに多く含まれ、閉塞性黄疸・肝炎・アルコール性肝障害などで上昇する。

### ■ グリコアルブミン(GA)

糖尿病だと基準値より上昇。過去約2週間の血糖値の低い状態が続くと低下、高いと上昇。

### ■ コレステロール(CHOL)

一般に脂肪の多い食事習慣で上昇。血清コレステロールが増えると動脈硬化の原因に。

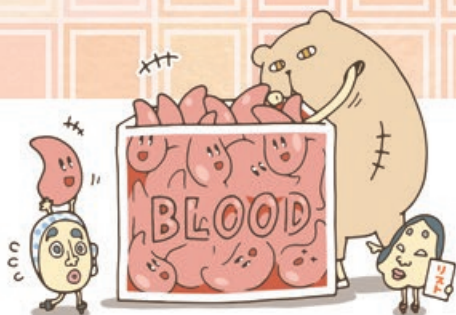
### ■ アルブミン対グロブリン比(A/G)

血清蛋白はアルブミン(A)とグロブリン(G)に分けられ、健康な人はその比率が一定。

「ラブラッド」会員になると、スマホ・パソコンで検査結果が見られる!

## 主な輸血用血液製剤

献血された血液は、使用目的に合った様々な製剤にカタチを変えていきます。



### 全血献血

血液中の全ての成分を献血する方法

200mL  
献血

400mL  
献血



赤血球製剤



けっしょう  
血漿製剤

けっしょう  
血漿  
成分献血

血液中の血小板や血漿<sup>けっしょう</sup>だけを献血する方法

### 成分献血

血小板  
成分献血



けっしょう  
血漿分画製剤



血小板製剤

## 骨髄バンク ドナー登録

### Q & A

白血病などの治療法の一つに、正常な造血が行われなくなった患者さんの造血幹細胞を、健康な方から提供していただいたものに置き換える、「骨髄移植」・「末梢血幹細胞移植」という方法があります。血液センターでは、移植に必要な「骨髄」や「末梢血幹細胞」を提供していただける方にドナー登録をお願いしています！

日本骨髄バンク  
ホームページ  
www.jmdp.or.jp



### Q 骨髄バンクドナー登録って どんなことなの？



A 登録は、申込書への記入と移植の際に患者さんとの一致が必要なHLAという白血球の型を調べるための採血のみで完了します。



### Q ドナーに登録したら絶対に骨髄を 提供しなきゃいけないの？



A ドナー登録はあくまで、患者さんとHLAが一致する場合に候補に選ばれるだけです。ご提供は強制ではなく、都合が悪い場合は断っていただくことが可能です。



### Q もっと詳しく知りたいときは？



A 献血会場で設置しているドナー登録のしおり「チャンス」や、日本骨髄バンクのホームページのほか、血液センター・献血ルームで職員に直接お尋ねください。

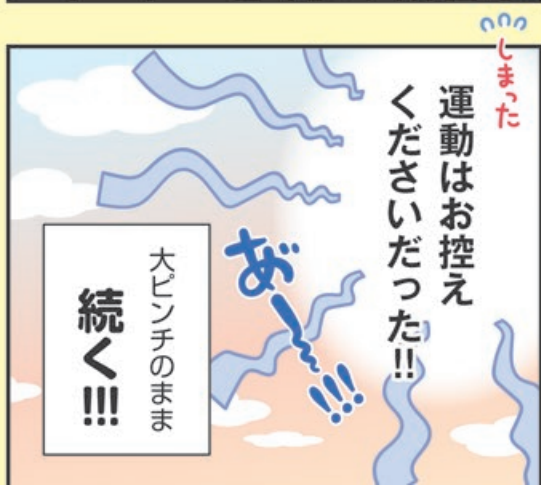
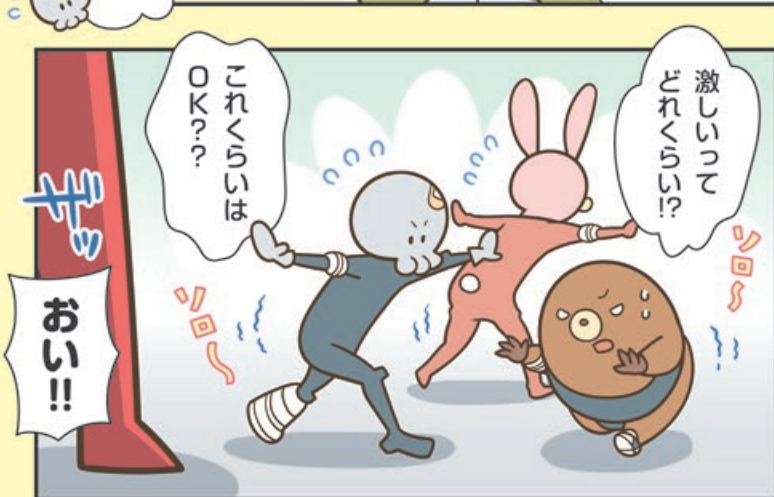


## B型肝炎ワクチン 追加接種プログラム

B型肝炎の感染予防に必要な「抗HBs人免疫グロブリン製剤」を国内の「献血」された血液から製造できるように進める取り組みです。



# 注意! 献血後の禁止事項!?



## 私たちと一緒に 活動してみませんか？



## 学生連盟ボランティア

若者が献血のキープレーヤー!!

岡山県学生献血推進連盟「S.B.D. Momomo」とは、「若者から若者へ」献血の普及啓発を行うために発足したボランティア団体です。現在、岡山県内の大学・専門学校から6校、約240人が参加しています。

同世代の  
たくさん仲間が  
待ってます!



令和8年度  
S.B.D. Momomo代表  
孝壽 そらさん

献血は短時間で人命を救うことのできる身近な愛のボランティアです! 献血を知り広めることは、献血を実際に行うことと同様に重要です。献血について知らなくても大丈夫です。一緒に学んでいきましょう。少しでも興味があれば、気軽にX(旧Twitter)やInstagramにDMしてください! これらのSNSには活動の様子も更新しているので、ぜひチェックしてみてください。

また、S.B.D. Momomoの活動には県内様々な学校の学生が参加しているので、他学校の方たちと交流を深めることができます。さらに中四国会議や研修会、懇親会を通して、各都道府県の学生連盟の方たちとも交流できます。研修会では中四国の学生連盟の役員が一堂に会して一泊二日の日程で行われます。

岡山県学生献血推進連盟「S.B.D. Momomo」は、若者の献血者を増やすために活動しています。主な活動としては、季節に合わせた献血キャンペーンや小学生以下を対象としたキッズ献血、キャンペーン準備や企画会議を行う定例会があります。献血キャンペーンでは、県内の商業施設や大学で献血の呼びかけを行ったり、献血者さんに記念品を渡したりします。

興味のある人は、  
私たちのSNSを  
のぞいてみてね!



X (旧Twitter)  
@okayama\_SBDMomomo



Instagram  
sbd\_momo\_okbc



大人数で受講する  
広い講堂での  
講義風景



「赤十字出前講座」は、赤十字の活動や献血の現状、献血や命の大切さを伝える活動です。特に、今後ますます重要になってくる若い世代に知ってもらい、協力してもらえるように、主に高校生を対象としており、ニーズに合わせてオンラインでも実施しています。

## 赤十字出前講座

若年者に献血の大切さを発信!!

学生さん

# 献血体験レポ

献血ルームや献血バスで献血を経験したことがある10代・20代の学生さんに、きっかけや初献血の感想、未経験の方へ向けたメッセージをうかがいました!

A.M.さん



## 【献血をしたきっかけ】

両親がよく献血に行っていたので、私も元々興味がありました。献血する方が少なく血液が不足していると感じたことで私も誰かの役に立ちたいと思い、初めての献血に行きました。

## 【初めての献血の感想】

初めてで少し緊張しましたが、やっと献血ができるという嬉しい気持ちでした。職員の方もとても優しくだったので安心して受けることが出来ました。また来られるうちにたくさん献血に行きたいと思います。

## 【未経験者の方へメッセージ】

献血はとても役に立つ行動だと思います。勇気があるかもしれませんが、簡単にできるボランティアなので、ぜひ輸血を必要とする誰かのために時間があるときに行ってみてほしいです!

A.M.さん



## 【献血をしたきっかけ】

父がよく献血に行っており、私も献血に興味がありました。18歳から献血ができると知り、父からも一緒に行こうと誘われたのがきっかけで初めて献血に行きました。

## 【初めての献血の感想】

献血について詳しく知らなかったのですが、丁寧に説明していただき、安心して献血することができました。献血後はとても満足感があり、また行きたいと思いました。

## 【未経験者の方へメッセージ】

職員の方が本当に優しく、初めての方も安心できると思います。無料で飲料を飲めたり、漫画や雑誌が置いてあったりと、環境もとても充実しています。行ってよかったですと感じられると思うので、身近な人を誘ってぜひ行ってください。

竹内 透哉さん



## 【献血をしたきっかけ】

高校生の時に、部活で献血について取材をしたことがあり、関心はもっていました。しかし、献血ルームに行くことのハードルは高く、献血できる年齢になった頃は忙しいのもあって、足を運ぶことが難しかったのですが、進学先にたまたま来ていた献血バスの職員さんに声をかけていただき、献血することができました。

## 【初めての献血の感想】

血液型検査をしていなかったで、そこで初めて自分の血液型が分かったというのが印象で、痛みについてはほとんど覚えていません。それほど痛みはなかったということなのかもしれません。(実は高校生の取材のときに、献血をするはずだったのですが、取材の緊張からか、脈拍が非常にはやく、断念せざるをえませんでした。)

## 【未経験者の方へメッセージ】

この冊子を手にとっているということは、少しでも興味があるということですよね?職員さんや看護師の方々の手厚いサポートで献血は全然ハードルが高いものではありません。一人が不安なら周りを巻き込んで、少しでも多くの人に献血をしてほしいです!

合田 陽洗さん



## 【献血をしたきっかけ】

父の献血によくついていっており、献血に興味を持っていたところ、キャンパス内に献血バスが来ており、この機会にやってみようと思い、献血をしました。

## 【初めての献血の感想】

血液の出が悪く、初めてだったこともありとても不安でしたが、スタッフの方々に優しく声をかけ続けていただいたお陰で、安心して献血することができました。

## 【未経験者の方へメッセージ】

最初はやはり不安になると思います。ですがスタッフの方々が優しくケアしてくれるので安心して大丈夫です。景品目当てでもいいので、一度行ってみませんか?

## 患者さんから届いた メッセージ

皆さまにご協力いただいた献血によって、多くの命を救うことができています。患者さんから届いた感謝の言葉を下記からご覧いただけます。

●日本赤十字社ホームページ

ありがとうの声

検索

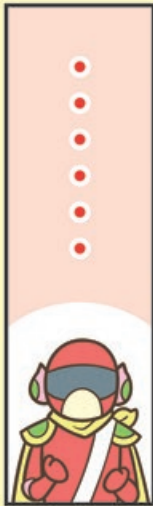
メッセージは同ページで募集中です! 投稿お待ちしております!



医療は、多職種・多人数のスタッフによるチームワークで成り立っています。輸血や移植医療では、血液や臓器を提供していただけるボランティアの役割も重要です。また、患者さんや家族の良くなりた・良くしてあげたいという気持ちも大切です。

岡山県赤十字血液センターの「ありがとうの声」では、自身や身近な方々が輸血を受けられた体験の投稿を募集しています。引き続きご応募を宜しくお願い致します。

# AIが導いた必勝法!?



# おかやま 南大血 リレー 2026

Mission for the Future!!!



## 献血ルーム うらら

〔岡山県赤十字血液センター〕

**住所** 〒700-0012 岡山市北区いずみ町3-36

**TEL** 086-256-6568  
(フリーダイヤル)0120-256-639

**受付時間** 【成分献血】  
9:00~11:00 / 13:00~16:00  
【400・200mL】  
9:00~12:00 / 13:00~17:00

**定休日** 火曜日・祝日・9/1(創立記念日)・12/29~1/3

■駐車場完備



## 献血ルーム ももたろう

**住所** 〒700-0822 岡山市北区表町1丁目5-1  
岡山シンフォニービル1階

**TEL** 086-225-6301  
(フリーダイヤル)0120-356-639

**受付時間** 【成分献血】  
10:00~12:00 / 14:00~17:00  
【400・200mL】  
10:00~13:00 / 14:00~18:00

**定休日** 12/31~1/2 ※火曜日も開所します

■契約駐車場をご利用ください



上記のPの契約駐車場をご利用の方は受付までお申し出下さい。駐車サービス券を受付でお渡ししております。

●岡山県赤十字血液センターHP



岡山献血

検索

●献血web会員サービス  
ラブラッド

