
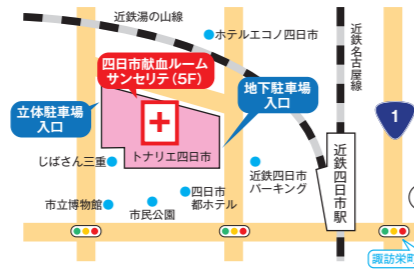


4. 献血してみよう

○献血ルームの場所は…

<p>三重県赤十字血液センター(津) 津市あかつ台4丁目8-5 (中勢北部サイエンスシティ内) 近鉄・JR津駅から三交バスで25分 TEL:0120-05-5632 休日:火曜日、年末年始 受付時間 ●全血 9:00~11:45、13:00~16:30 ●成分 9:00~11:00、13:00~16:00</p> 	<p>献血ルーム「サンセリテ」(四日市) 四日市市安島1-3-31 近鉄四日市駅前トナリエ四日市5F TEL:0120-39-5863 休日:年末年始 受付時間 ●全血 10:00~11:45、13:00~17:30 ●成分 10:00~11:00、13:00~17:00</p> 	<p>献血ルーム「ハートワン」(伊勢) 伊勢市船江1丁目471-1 ミタス伊勢内 TEL:0120-25-7821 休日:水曜日、年末年始 受付時間 ●全血 9:30~12:15、13:30~17:00 ●成分 9:30~11:30、13:30~16:30</p> 
--	---	--

○献血バスの場所は…

三重県赤十字血液センターのHPをチェック!



5. 献血基準

献血の種類	全血採血		成分献血	
	200mL	400mL	けっしょう 血漿	血小板
1回献血量	200mL	400mL	600mL以下(循環血液量の12%以内)	
年齢	16歳~69歳	男性:17歳~69歳 女性:18歳~69歳	18歳~69歳	男性:18歳~69歳 女性:18歳~54歳
	ただし、65~69歳の方については、60歳に達した日から65歳に達した日の前日までの間に採血が行われた方に限る。			
体重	男性:45kg以上 女性:40kg以上	男女 50kg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			
年間*総採血量 (1年は52週として換算)	200mL・400mL全血を合わせて 男性:1,200mL以内 女性:800mL以内		—	—
年間*採血回数 (1年は52週として換算)	男性:6回以内 女性:4回以内	男性:3回以内 女性:2回以内	血小板成分献血1回を2回分に換算して 血漿成分献血と合計で24回以内	

発行:ヤングミドナサポーターみえ連絡協議会
 問い合わせ先:三重県赤十字血液センター 献血推進課内(津市あかつ台4丁目8-5)
 電話 059-273-6702 FAX 059-273-6713

ミドナ通信



三重県献血キャラクター「ミドナ」

~あなたの声がつなぐ命のルー~

2026年春号

目次

1. ヤングミドナサポーターとは
2. ヤングミドナサポーターの活動
3. 献血ってどう思う?
4. 献血してみよう
5. 献血基準

1. ヤングミドナサポーターとは

三重県では毎年、地域や学校などにおいて献血啓発活動に参加していただく献血ボランティアを「ヤングミドナサポーター」として広く大学生や高校生などから募集しており、昨年度は609名の方がヤングミドナサポーターとして活動しました。
 なお、募集については大学や高校等を通じて行っております。



献血推進キャラクター「けんけつちゃん」

県内地区別ヤングミドナサポーター人数

桑名管内	84名	四日市管内	124名
鈴鹿管内	69名	津管内	198名
松阪管内	5名	伊勢管内	62名
伊賀管内	8名	尾鷲管内	12名
熊野管内	47名		

所属: 高校生 453名 その他学生 156名

2. ヤングミドナサポーターの活動

(1) 街頭献血啓発活動

三重県内のショッピングセンターなどの献血会場では、例年、ヤングミドナサポーターの皆さんにご協力いただき、献血への呼びかけを行っています。

学生ならではの明るく爽やかな呼びかけはとても新鮮で、会場を訪れた方々の目に留まりやすく、献血への関心を引き寄せています。

会場では、「学生さんが一生懸命声を掛けているのを見て」「少しの時間なら協力できそう」といった声とともに、献血にご協力くださる方の姿が多く見られます。

実際、ヤングミドナサポーターによる呼びかけが行われる日には、例年多くの献血者にお越しいただいており、その効果を大いに実感しています。

一人ひとりが真剣な思いを込めて声を届ける姿は、献血の大切さを改めて考えるきっかけとなり、支え合う医療の輪を広げています。

今後も、若い世代ならではの行動力と発信力を生かしながら、献血の重要性を伝える活動がさらに広がっていくことを期待しています。

(2) 三重県赤十字血液センター見学会

夏休み期間中、あつたにある三重県赤十字血液センターの見学会を開催し、昨年度も多くの高校生の皆さんにご参加いただきました。

見学会では、献血の大切さや輸血用血液製剤の種類、保管方法、医療機関に届けられるまでの流れについて、献血セミナーを通して分かりやすくお話ししました。

セミナーの後は、献血ルームや普段は入ることのできない血液製剤の保管場所、献血バスなどを見学し、献血を知る貴重な機会となりました。

また、記念撮影では、職員にとっても初めての試みとなるドローンによる空撮を実施！

初めて知ること、初めて関わることは、その後の意識や行動の第一歩につながるとも大切な経験です。

高校生にとっては献血を知り、かかわる初めての機会、職員にとっては新たな挑戦となる、それぞれの「はじめて」が重なる見学会となりました。



(3) 高校生等献血推進会議

令和7年9月27日に三重県吉田山会館で高校生等献血推進会議（学生21名、先生4名）を開催しました。

毎年、ヤングミドナサポーターを対象に高校生等献血推進会議を開催しており、昨年度は同サポーターの高校生21名に加えて、三重県学生献血推進連盟「みえっち」から大学生ボランティア5名にも参加いただきました。

今会議では献血セミナーの後、「10代・20代」若者の献血率をあげるために「できること」をテーマにグループに分かれて議論を行いました。

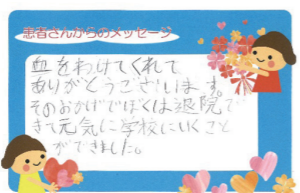
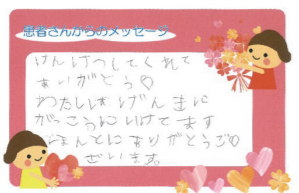
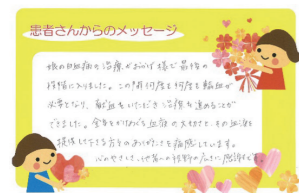
日頃、業務に携わる職員たちにとっても難しい内容でしたが、学生ならではの自由な意見や柔軟なアイデアを熱心に出し合い、最後に各グループに発表していただきました。

県庁職員・血液センター職員も縛りのない豊かな発想力の刺激を受け、とても貴重な時間となりました。

今後、皆さんからいただいた意見を参考に若い方たちに向けた取り組みをしていきます。



【患者さんのメッセージ】



3. 献血ってどう思う？

皆さんは「献血」にどんなイメージを持っていますか？ ポジティブなイメージを持っている人、ネガティブなイメージを持っている人、個人によって抱く思いはそれぞれではないでしょうか。

(1) 怖くない？

注射針の太さは「ゲージ (G)」という単位で表され、数字が大きくなるほど針は細くなっていきます。

たとえば、

→16ゲージの注射針は直径が約1.6mmで、太さは「つまようじ」くらい。

→17ゲージになると直径は約1.4mmで、「ピアスの針」と同じ程度です。

しかし、献血で使われる針は、18ゲージとこれよりもさらに細くなっています。

その直径はわずか1.2mmしかありません。

献血では、できるだけ痛みを少なくするために、このような細い針が使用されています。

実際にご協力いただいた献血者の中には、「まったく痛くなかった!」という方もいらっしゃいます。

また、検査や献血に使用される針や血液バッグはすべて滅菌済で、1回だけの使い切りのものであり、感染症や病気になる心配はありません。

(2) 貧血にならない？

ヒトの血液の量は、体重の約13分の1と言われていて、そのうちの12%以内は失われても支障がないことが医学的にわかっています。

平均体重60.5kg（キログラム）の16才高校生男子だと、血液量は約4600mL、平均体重52.3kgの16才高校生女子だと血液量は約4000mLということになります。仮に体重が50kgだとした場合、全身の血液量は3800mLで、採血可能な血液量はその12%の450mL。全血献血の最大量は400mLですから、献血で採血しても問題ありません。

献血って怖くない？

針が怖いよ!

献血の針は「つまようじ」や「ピアス」よりも細い針を使用

16G 1.6mm つまようじ

17G 1.4mm ピアス

18G 1.2mm 直径は1.2mmです!

貧血にならない？

ヒトの血液の量は、体重の約13分の1と言われており、実は血液量の12%以内が失われても大丈夫!

性別	平均体重	血液量	採血可能な血液量
高校男子16歳	平均体重60.5kg	4600mL	550mL
高校女子16歳	平均体重52.3kg	4000mL	480mL

※全血献血：全血1回のすべての成分を献血していただく献血方法

貧血にならない？

献血の血液量には規定があり、全血献血の量は主に400mL!

※全血献血：全血1回のすべての成分を献血していただく献血方法

400mL

全ての成分 -400mL献血
全血献血 -200mL献血

安全なのかな？

献血してくださる皆様のために針や血液バッグはすべて滅菌済で使い切り!なので感染の心配なし!

滅菌済!

使い切り!