

# 令和7年度



三重県献血キャラクター ミドナ

## ヤングミドナサポーター募集中

あなたも「ヤングミドナサポーター」になってみませんか？

ただいま三重県では令和7年度のヤングミドナサポーターを募集しています。ヤングミドナサポーターとは、献血啓発活動に協力していただくボランティアで、高校生、大学生、専門学校生等のみなさんで構成されています。

昨年度は、津保健所管内で **150**名の参加がありました。

～ ヤングミドナサポーターの主な役割 ～

### 1 献血啓発活動への参加

津保健所が実施する献血会場での啓発活動への参加（啓発用ティッシュ、パンフレットの配布等）。

学校内での献血に関する啓発活動（ポスター作製、啓発用ティッシュの配布等）

### 2 赤十字血液センター見学会

赤十字血液センターを見学し、献血の仕組みなど実際に現場を見て理解を深めてもらいます。



サポーター登録後の啓発活動、見学会への参加等は強制ではありません。日時等を学校へお知らせしますので、都合がつく時に気軽にご参加ください。



三重県津保健所衛生指導課

# ミドナ通信



～踏み出す一歩 今日の私が 誰かの未来～

2025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. 献血ってどんなイメージですか？
4. 献血してみよう
5. 献血基準



献血推進キャラクター  
「けんけつちゃん」

## 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ます、今年は535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。

### 県内地区別ヤングミドナサポーター人数

桑名管内	67名	四日市管内	80名
鈴鹿管内	75名	津管内	150名
松阪管内	21名	伊勢管内	42名
伊賀管内	52名	尾鷲管内	5名
熊野管内	43名		

所属： 高校生 470名 その他学生 65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

三重県内の献血会場のショッピングセンターなどでヤングミドナサポーターさんに献血の呼びかけを行っています。

ヤングミドナサポーターさんの懸命な呼びかけの結果、たくさんの方に献血のご協力をお願いできました。



## (2) 三重県赤十字血液センター見学会

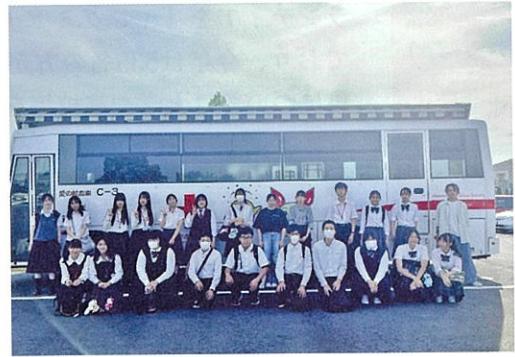
令和6年8月21日『献血の日』に、大学や高校等において献血啓発活動に参加していただいている献血ボランティア「ヤングミドナサポーター」の血液センター見学会を開催し、令和6年4月に津市あのつ台に移転したばかりの三重県赤十字血液センターに来ていただきました！

午前と午後に分かれて、計77名の方が参加しました。

見学会では、まず献血セミナーで、なぜ献血が必要なのか、献血血液からどのように輸血用血液製剤が製造されるのか、また製剤の種類や保管方法などを学んでいただきました。

その後、実際に献血ルーム、輸血用血液製剤が保管されている専用冷蔵庫・専用冷凍庫、そして献血バスや献血運搬車を見学していただきました。

参加した学生の皆さんは初めて見る血液保管庫や輸血用血液製剤などに興味を持って職員の説明に熱心に耳を傾け質問をしてくれました。



## (3) 高校生等献血推進会議

令和6年9月21日に三重県庁講堂で高校生等献血推進会議を開催しました。学生18名先生4名の参加でした。

前半は三重県赤十字血液センターによる献血セミナー「献血の流れ」で皆さんのが持っている「献血のイメージ」「血液の働き」などを勉強しました。皆さん参加型でクイズなどに答えてもらい血液バッグキーホルダーをゲットしていました。

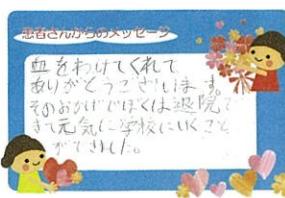
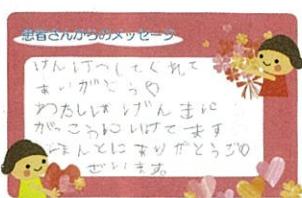
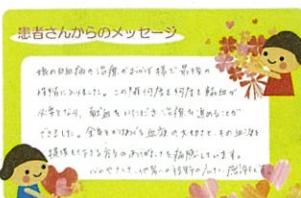
後半は『10代・20代の若者はどうしたら献血してくれる?』について、高校生が4班に分かれ、それぞれの班に三重県学生献血推進連盟「みえっち」の大学生がリーダーとなり「ヤングミドナサポーターとしてできること」を話し合いました。

発表された内容の一部を紹介します。

- ・「献血は怖くない」「献血の必要性」を自分の言葉で友達や家族に伝える。
  - ・「患者さん」の声を伝える。【患者さんからのメッセージを紹介します】
- など活発な話し合いでした。

今後、三重県赤十字血液センターでは皆さんのお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. 献血ってどんなイメージですか？

皆さんは「献血」にどんなイメージを持っていますか？　いい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、個人個人によってそれさまざまだと思います。

#### (1) 献血って怖くない？

注射針の太さは、「ゲージ（G）」という単位で表され、数字が大きくなると細くなります。16 ゲージの注射針は太さが約 1.6mm で「つまようじ」ぐらい。17 ゲージの注射針は約 1.4mm で「ピアスの針」と同じくらい。そして、献血の針はもっと細い 18 ゲージで、直径は 1.2 ミリしかありません。痛みを少なくするために、とても細い針が使われています。



#### (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% 以内が失わっても支障はないことが医学的にわかっています。

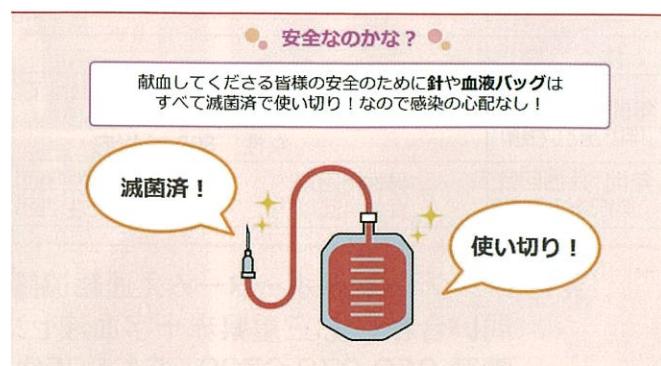
平均体重 60.5kg(キログラム)の16才高校生男子だと、血液量は約 4600mL(ミリリットル)、平均体重 52.3kg の 16 才高校生女子だと血液量は約 4000mL ということになります。仮にあなたの体重が 50kg だとした場合、全身の血液量は 3800mL で、採血可能な血液量はその 12% の 450mL となります。全血献血の最大量は 400mL ですから、これくらいの体重の人であれば、問題なくお願いできるということになります。



#### (3) 安全なのかな？

献血では、針を腕に刺しますので、「病気にならない？」 「感染症にならない？」 という心配をする人もいます。

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心配はありません。



## 4. 献血してみよう

○献血ルームの場所は…

### 三重県赤十字血液センター(津)

津市あのつ台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



### 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

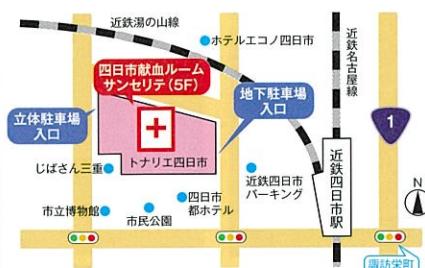
TEL:0120-39-5863

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



### 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:金曜日、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



○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°C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(津市あのつ台4丁目8-5)

電話 059-273-6702 FAX 059-273-6713