

保健所ねっと

令和8年度第2号

今号の内容

- 災害に備えた準備・・・・・・1
- あなたの食塩摂取量
目標量より多いかも・・・・・・2
- かかりつけ薬剤師・薬局・・・・・・3
- 薬のオーバードーズはキケンです・・・3
- 知ってほしい！お酒のこと・・・・・・4

今すぐできる！災害に備えた準備

～今日から始めるわが家の災害対策～

- ◆避難場所は、危機が切迫した状況において、いのちを守るために緊急的に避難する場所です。各市のホームページ等で避難場所・避難経路を事前に確認しておくことが大切です。
- ◆自宅で居住の継続ができるなら在宅避難をしましょう。そのためには自宅で生活するうえで必要な物を日頃から備えておく「日常備蓄」が重要です。

【日常備蓄の始め方】



- 食料品や生活必需品など、普段使っている物を少し多めに購入し、ストックしておきましょう。
- 「買ってーストックしてー使う」を繰り返す『ローリングストック』を始めてみましょう。

ポイント

- ☑ 水・食料の備蓄は、最低3日分
- ☑ 携帯トイレ、衛生用品、常備薬も忘れずに

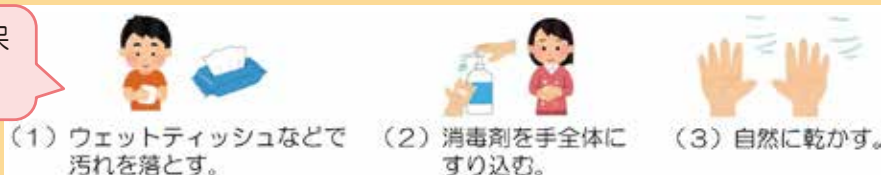
「東京備蓄ナビ」では、自分に必要な備品品目、数量の目安が調べられます！



【在宅避難するときに気をつけること】

- 食中毒予防・感染症予防のために手洗い・手指消毒を徹底しましょう。

水が十分に確保できない場合



(東京都) 正しい手洗い方法 動画

「東京都防災アプリ」をダウンロードして、あなたの周りの防災情報を入手しましょう！



Android

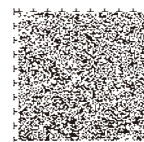


iOS

出典：東京都総務局「東京防災」「東京くらし防災」

【この記事に関するお問合せ】市町村連携課 市町村連携担当

このマークは、目の不自由な方などのための「音声コード」で、コードの位置を示すために切り込みを入れています。専門の読み上げ装置で読み取ると、記事内容を音声で聞くことができます。



あなたの食塩摂取量 目標量より約3g多いかも？

皆さんは、普段どのくらい食塩を摂取しているかご存じですか。実は、目標量より、1日当たり平均約3g多く摂取しています。

食塩のとりすぎは、高血圧につながり、心疾患や脳血管疾患等のリスクを高めます。生活習慣病の発症や重症化を予防するためには、毎日の食事の中で適切な量の食塩摂取を心がけることが大切です。

都民の食塩摂取量の現状※①と目標量※②（20歳以上・1日当たり）



出典：※① 東京都保健医療局「令和4年東京都民の健康・栄養状況」 ※② 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」

今日からできる3つの工夫

買い物 で選ぶ

栄養成分表示を見る習慣をつけましょう。



表示を見て、1日の中で調整しましょう！

栄養成分表示	
1包装(400g)当たり	
熱量	635kcal
たんぱく質	26.1g
脂質	21.6g
炭水化物	86.1g
食塩相当量	2.8g

ここをチェック

食べ方 で減らす

約2~3g減！



麺類の汁は残しましょう。

約0.5~1g減！



調味料は「かける」より「つける」

味付け を工夫

食塩の摂取は、約7割が調味料からです。味付けをひと工夫しましょう。

①調味料を選ぶ

・減塩調味料の活用

※減塩調味料であっても、使用量には注意！



②風味で減らす

・だしの活用



・酸味の活用



「だし」だから塩分ゼロ…ではありません！

顆粒だしにはもともと食塩が含まれており、**小さじ1（約3g）で約1.2g**にもなります。「だしで風味アップ」のつもりが、入れすぎるとかえって塩分のとりすぎになります。

昆布・かつお・煮干しなど“素材のだし”や無塩タイプを上手に使いましょう。

【この記事に関するお問合せ】 生活環境安全課 保健栄養担当



自分に適した薬局を賢く選びましょう



住み慣れた地域で安心して安全に薬を使っていただけるように
かかりつけ薬剤師・薬局の機能に加え、様々な機能を持つ薬局があります。

かかりつけ薬剤師・薬局の機能



お薬の情報をまとめて管理し
重複、飲み合わせを確認



24時間対応・在宅訪問対応



医療機関等との連携



健康サポート薬局

地域の皆様の健康の
維持・増進を積極的に
支援する薬局

地域連携薬局

入退院時の医療機関等との情報連携
や、地域の医療関係者と連携し
た在宅医療等に対応できる薬局

専門医療機関連携薬局

がん等の専門的な薬学
管理に関係機関と連携
して対応できる薬局

地域の薬局の詳しい情報は [医療情報ネット](#) 又は [ナビイ](#) で [検索](#)

薬のオーバードーズ（OD）はキケンです！

- **オーバードーズ（OD）とは**
決められた量を超えて薬を服用すること



市販薬でも、使い方を守らないと身体
に重大な影響が出る場合があります

- ・意識障害 ・呼吸抑制
- ・やめられなくなる
- ・肝臓、腎臓へのダメージ

- **苦しい気持ちを相談できる窓口があります**

東京都立多摩総合精神保健福祉センター こころの電話相談

☎042-371-5560（9時～17時・土日祝年末年始休）

夜間こころの電話相談

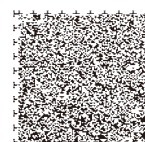
☎03-5155-5028（17時～21時30分受付終了22時まで）

ひとりで悩みを抱えて
いませんか？



- **オーバードーズ（OD）に関する相談チャットボットもあります**

右のQRコードから対話形式で気軽に相談できます。



【この記事に関するお問合せ】生活環境安全課 薬事指導担当

知ってほしい！お酒のこと ～あなたや周りの方の飲みかたは？～

お酒は場を楽しくするものですが、心身の健康のため、適度な付き合い方が大切です。
お酒との適度な付き合い方って、どんなもの？



お酒はドリンクで計算

※純アルコール量[g]＝飲酒量[mL]× $\frac{\text{度数}[\%]}{100}$ ×アルコール比重0.8
※純アルコール量10g＝1ドリンク

節度ある適度な飲酒量は
1日 **2.0**ドリンク程度です



1.2



1.4



2.0



2.2



3.6



3.6

種類	ワイン	ビール	チューハイ	日本酒	焼酎	チューハイ
度数	12%	5%	7%	15%	25%	9%
量	グラス1杯	350mL	350mL	1合	コップ1杯	500mL



出典：厚生労働省 健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～「飲酒量の単位」



あなたの飲酒は「適切」？『SNAPPY』飲酒チェックツール



あれ？と思ったら... あなたや周りの方に、こんな様子はありませんか？

- ・毎日のように **2.0** ドリンク以上飲み、徐々に量が増えている。
飲まないと、手が震えたり気分が悪くなったり、イライラしてはどめが効かない。
- ・辛い時や眠れない時に、お酒に手を出しては飲んだときの記憶をなくしてしまう。
- ・お酒が原因で仕事やお金等で失敗し、禁酒を約束しても飲んでしまう。

もしかすると、アルコール依存症かも？

アルコール依存症は、身体や心がお酒に依存している状態の「精神疾患」の一つです。
単なる“酒癖の悪さ”や“飲みすぎ”ではなく、自分では気づきにくい“病気”と言われています。
しかし、相談をきっかけに、回復を目指すこともできます。

あなたやあなたの周りの方の飲み方が気になったら、保健師までご相談ください。
まずはご家族など、身近な方だけのご相談でも大丈夫です。
ご本人とご家族の心と体の健康を目指していくために、一緒に考えます。



【この記事に関するお問合せ】保健対策課 地域保健第一・第二担当

ご案内

東京都多摩府中保健所は、武蔵野市・三鷹市・府中市・調布市・小金井市・狛江市を管轄しています。

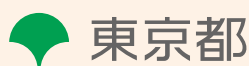
東京都多摩府中保健所 〒183-0022 府中市宮西町一丁目26番地の1
東京都府中合同庁舎

電話：042-362-2334（代） FAX：042-360-2144

武蔵野三鷹地域センター 〒181-0013 三鷹市下連雀三丁目43番23号
サウスポイント三鷹4階

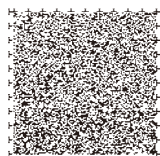
令和8年9月7日に仮庁舎へ移転しました

電話：0422-54-2209（代） FAX：0422-56-0911



多摩府中保健所 検索

登録番号（8）1 令和8年9月発行
編集・発行／東京都多摩府中保健所



リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。
石油系顔料を含まないインキを使用しています。