

# 薬について知ってほしいこと ~薬を適正に使用するために~



## —— 市販薬の分類について ——

薬局やドラッグストアで医師の処方せんなしに購入できる市販薬は、要指導医薬品と一般用医薬品の2つに分けられます。要指導医薬品には、安全性に関する調査期間中の新医薬品や毒薬・劇薬等があります。一般用医薬品は、そのリスクに応じてさらに3つの区分に分けられ、リスクの高い順に、**第一類医薬品** > **第二類医薬品** > **第三類医薬品**に分類されます。

## 市販薬を購入する際は専門家に相談を

市販薬は、その分類に応じて薬剤師又は登録販売者が説明を行って販売します。医薬品を安全に使用するために、アレルギーや妊娠の有無、他に服用している薬などがあれば、専門家に伝えるようにしましょう。



医薬品の区分	要指導医薬品	一般用医薬品		
		第一類医薬品	* 第二類医薬品	第三類医薬品
説明する専門家	薬剤師		薬剤師又は登録販売者	
購入者への説明	対面かつ書面で適正使用のために必要な情報提供を行う(義務)	書面で適正使用のために必要な情報提供を行う(義務)	適正使用のために必要な情報提供を行う(努力義務)	質問があった場合に情報提供を行う

\* 第二類医薬品のうち、特別の注意を要するものは「指定第二類医薬品」の表示があります。購入時には禁忌を確認し、専門家へ相談しましょう。

●お問合せ先● 多摩立川保健所 薬事指導担当

# 食を通じた健康づくり

こんな時は  
保健栄養  
担当へ

- 特定給食施設等の方…健康増進法に基づく届出・報告の受付及び栄養管理に関する相談
- 食品事業者の方…食品の栄養成分表示に関する相談
- 飲食店の方…野菜メニュー店(1食あたり120g以上の野菜を使用したメニューがあるお店)の申込・相談

## 栄養成分表示を健康づくりに役立てよう

加工食品等の「栄養成分表示」とは、含まれている熱量(エネルギー)、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量などの栄養成分の量を表示したものです。「栄養成分表示」をチェックすることで、エネルギーや栄養素をどのくらい摂取できるかを知ることができ、摂取不足や摂り過ぎを防ぐことに役立てることができます。

栄養成分表示	
1包装(〇g)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

例えば、  
減塩したい時は  
ここを  
チェック!



【1日当たりの食塩相当量の目標量(一般的な成人)】

男性**7.5g**未満/日、女性**6.5g**未満/日

(参考「日本人の食事摂取基準(2020年版)」  
「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」)

## 野菜を食べよう

生活習慣病予防のために、成人が1日に摂りたい野菜の量は350gですが、都民の約7割は目標に達していません(平成29年東京都民の健康・栄養状況)。

そこで、保健所では野菜摂取量の増加に役立つ情報を発信しています。

このステッカーが  
目印です!

### 野菜メニュー店

あなたの町の  
野菜メニュー店を  
紹介しています。



### 野菜を食べようPR動画

野菜を使った簡単レシピ等を  
紹介しています。



●お問合せ先● 多摩立川保健所 保健栄養担当