

医薬品について知ってほしいこと ～医薬品を正しく使うために～

医薬品は、ケガや病気を治し、健康な生活を送るために大切な役割を果たしています。
そのため、医薬品のことを知って、正しく使うことが大切です。

ウイルスに抗菌薬（抗生物質）は効きません

抗菌薬は、肺炎など細菌が原因となる感染症に効果がありますが、ウイルスが原因となる「かぜ」には効きません。自己判断で、抗菌薬を服用しないでください。細菌性感染症と診断され、医師により抗菌薬を処方されたときは、正しく使用してください。

<抗菌薬の正しい使い方>

- ✓ 医師から指示があった量、回数、服薬期間を守る
- ✓ 抗菌薬をあげない、もらわない、取っておかない



服用する時間や回数、量に決まりがあります



医薬品はきちんと効くように、服用する時間や回数（用法）や服用する量（用量）が決められています。医師・薬剤師等からの説明や添付文書に記載されたとおりに医薬品を服用しましょう。用法・用量を守らずに医薬品を服用することは、健康被害を引き起こしたり、やめられなくなるおそれがあります。くすりのことで悩みをかかえている場合は、医師・薬剤師等に相談できます。また、匿名で相談できる窓口もあります。

東京都 薬物乱用 相談

●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

野菜、あと一皿

生活習慣病予防のために、成人が1日にとりたい野菜の量は350gです。これは都民の平均摂取量※に、あと一皿（約70g）加えた量に相当します。（※東京都民の健康・栄養状況 平成29年～令和元年 20～64歳平均値 男性281.9g 女性279.3g）健康づくりのため、いつもの食生活に、あと一皿分の野菜を加えてみませんか。保健所ホームページでは、野菜摂取量の増加に役立つ情報をご覧ください。



新鮮で美味しい
地場野菜や便利
なカット野菜等
上手に活用しま
しょう

減塩を意識しよう

長年の食塩のとり過ぎは、高血圧につながり、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などのリスクを高めます。毎日の食事で食塩をとり過ぎないように意識することが、高血圧の予防につながります。できることから始めてみませんか。

【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 女性 **6.5g** 未満（参考「日本人の食事摂取基準（2020年版）」）

【減塩の工夫】



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	〇.〇g

●お問合せ先● 多摩立川保健所 保健栄養担当