発　行：東京都南多摩保健所

けんこう情報 みなみたま

令和8年度 No.2

今号の内容

- 上手なセルフメディケーションのために 薬剤師・登録販売者に相談しましょう… 1
- からだ気くばりメニュー店に行こう！… 2
- 大切なもの、大切にできていますか？ ～その価値観の変化、依存症のせい!? かもしれません～ …… 3
- 医療機関情報の見つけ方・受診の相談先 … 3
- 11/16～12/15は東京都エイズ予防月間… 4
- 性感染症のあれこれ ～Q& A～ …… 4



上手なセルフメディケーションのために 薬剤師・登録販売者に相談しましょう

セルフメディケーションとは

WHO（世界保健機関）で「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な体の不調は自分で手当てすること」と定義されています。

日頃から、バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養、健康診断の受診を心がけましょう。必要に応じてOTC医薬品（※）を正しく活用することも、セルフメディケーションの一つです。

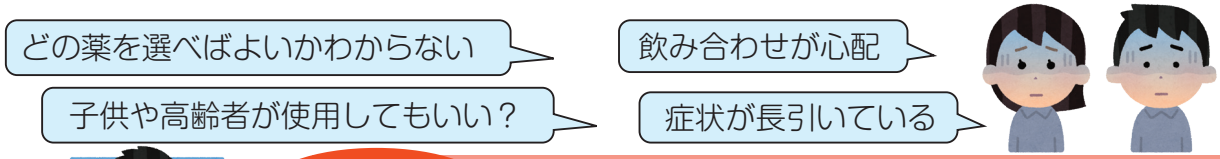
（※）OTC医薬品　OTCは「Over The Counter」（カウンター越しの）の略です。
医師の処方せんがなくても、薬局やドラッグストアで購入できる医薬品です。

OTC医薬品を上手に活用しましょう

OTC医薬品は、医薬品医療機器等法に基づき、リスク（副作用の発生の危険性等）の程度によって分類されています。分類ごとに購入時の説明や情報提供の内容が異なるため、薬局などの薬剤師または登録販売者に相談しながら、自分に合った薬を選びましょう。

高 リスク 低

要指導医薬品	一般用医薬品としてのリスクが確定していないもの
第１類医薬品	特にリスクの高い医薬品
第２類医薬品 （指定第２類医薬品）	リスクが比較的高い医薬品 （特に注意が必要なものを指定第２類医薬品とする）
第３類医薬品	リスクが比較的低い医薬品





迷ったときは　薬剤師または登録販売者に相談しましょう

症状、年齢、持病、アレルギー、妊娠・授乳の有無、使用中の薬や健康食品などを伝えると、より安全に選ぶことができます。

OTC医薬品を安全に使うために

- 添付文書をよく読み、用法・用量を守りましょう。
- 症状が改善しない、または悪化したときは、使用を中止し、医師・薬剤師などに相談しましょう。

参考：東京都保健医療局「OTC医薬品を安心して購入・使用するために」

―お問合せは生活環境安全課 薬事指導担当へ―

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

からだ気くばりメニュー店に行こう！

東京都では、都民が望ましい食習慣を身に付け、実践できる食環境を整備することを目的に、飲食店等を対象とした「からだ気くばりメニュー店」の取組を実施しています。

「からだ気くばりメニュー店」は、「野菜たっぷり」「栄養バランス」「減塩サポート」の３つの取組のうち、いずれか１つ以上を実施しているお店です。



お店の取組は次の3つ！

野菜たっぷり

１食当たり、生の重量で120ｇ以上の野菜を使用したメニューがあります。



メニュー例
やきそば
キャベツ　50ｇ　にんじん　20ｇ
もやし　50ｇ

120g以上の野菜を使用している

栄養バランス

１食の中で「❶主食」「❷主菜」「❸副菜」がそろった栄養バランスのよいメニューがあります。



定食の場合



ワンプレートの場合

❶主食	❷主菜	❸副菜
米、パン、めん類など	魚、肉、卵、大豆製品など	野菜、藻類、きのこ類など
 ごはん	 豚の生姜焼き	 サラダ
 食パン	 オムレツ	 きゅうりとわかめの酢の物

減塩サポート

減塩に配慮した以下の取組の中から、１つ以上を実施しています。

① 減塩食材を使用するなど、減塩に配慮している



② 減塩調味料（減塩しょうゆなど）やかけ過ぎを防止する調味料入れ（滴下タイプやスプレータイプなど）を設置している



滴下タイプ

③ ドレッシングやソースなどの調味料をかけずに別添えで提供できる
（お弁当及びセルフサービスを除く。）



④ 注文時に汁物や漬物を減らす、又はキャンセルできる



日野市、多摩市、稲城市にある「からだ気くばりメニュー店」は、南多摩保健所ホームページに店舗情報を掲載しています！

南多摩保健所　からだ気くばりメニュー店｜検索

Check！

―お問合せは生活環境安全課 保健栄養担当へ―

大切なもの、大切にできていますか？

～その価値観の変化、依存症のせい!?かもしれません～



依存症は、価値観が変化してしまう病気です。これまで「かけがえのないもの」として大切にしてきた――家族や友人・恋人との関係や一緒に過ごす時間、仕事、お金、健康、将来の夢や目標など――を押しのけて、お酒や薬物、ギャンブル、その他の依存対象が、最も重要なことに成り代わります。自分では意識しないうちに依存の対象をすべてに優先するようになってしまうのです。

そのため、自分のことを心配して助言してくれる家族や友人を「邪魔だ」と感じたり、ひどい場合は、お酒や薬物、ギャンブルを行うために、「万引き」「横領」「暴力」など、本来の自分なら「したくないと思うこと」までしてしまう、ということが起きてしまうのです。

「依存症かな？」と心配な時…まずは相談しましょう

「依存症についてもっと知りたい！」「どこに相談すればよい？」と思ったら、こちらをご覧ください。

とうきょう依存症ポータルサイト	https://www.fukushi1.metro.tokyo.lg.jp/izonsho-portal/

―お問合せは保健対策課 地域保健担当へ―

医療機関情報の見つけ方・受診の相談先



急に熱が出たり、具合が悪くなったとき、どこに相談したらいいのかしら。

そんなときは、インターネットで医療機関を調べたり、電話で相談してみるといいわ。



※受診について困ったとき、迷ったとき、受診先を探したいときは以下の相談先をご利用ください。

医療情報ネット（ナビイ）
全国の医療機関・薬局の検索、情報収集ができます。
医療情報ネット

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」 ☎03-5272-0303 ◆24時間対応

東京消防庁救急相談センター
☎＃7119 ◆24時間対応
☎042-521-2323（ダイヤル回線）
※今すぐ病院にいくべきか、救急車を呼ぶべきか、医療機関が見つからないなどの相談

子供の健康相談室（小児救急相談）
☎＃8000
☎03-5285-8898（ダイヤル回線）
◆対応時間：平日/午後6時～翌朝8時まで 土日祝日・年末年始/午前8時～翌朝8時まで
※東京都では子供の健康・救急に関する相談に看護師や保健師が応じています。

東京都南多摩保健所医療安全支援センター（患者の声相談窓口） ☎042-310-1844
◆対応時間：平日/9時～12時、13時～17時

―お問合せは管理課 保健医療担当へ―

11/16 ～ 12/15 は東京都エイズ予防月間



性感染症に関する詳細は
「東京都性感染症ナビ」へ

● HIV 感染とは・・・

体の中に **HIV（ヒト免疫不全ウイルス）が存在**している状態です。
HIV に感染しても、症状がほとんどないこともあります。
そのため、**感染しているかどうかは検査を受けなければわかりません。**
気になることがあれば、検査を受けましょう。

●エイズ（AIDS）とは・・・

HIV によって体の免疫力が低下し、その結果、普段なら病気を起こさない
ような病原体により感染症が起きるなど**様々な合併症が出た状態**です。

南多摩保健所でも匿名・無料の HIV・性感染症検査を実施します。（要予約）

【検査会場】南多摩保健所　本館　１階
【日　　程】1回目：検査　令和８年11月17日（火）　　結果　令和８年11月24日（火）
2回目：検査　令和８年12月１日（火）　　結果　令和８年12月８日（火）
※検査時間は、13:30 ～ 15:30です。（両日、定員20名）
※検査日と結果説明の計２回、来所していただく必要があります。

申し込みはこちら▼

【検査項目】◆血液検査：HIV、梅毒
◆尿検査（希望制）：淋菌、クラミジア
【予約方法】◇Web（東京都HIV等検査予約サイト）：https://yoyaku.metro.tokyo.lg.jp/
◇電話（東京都HIV等検査予約センター）：03-6694-3566

※感染の機会から 60 日未満の方は正しい結果が出ない場合があります。



性感染症のあれこれ ～ Q&A ～



これってどうなの？よくある質問にお答えします。

Q1　コンドームを付けていれば、性感染症には感染しない？

A　感染した部分と粘膜や皮膚が直接接触をしないように、コンドームを使用することは、感染予防には有効です。ただし、コンドームが覆わない部分の皮膚などでも感染がおこる可能性があるため、コンドームを使用しても、100%予防できるとは言えません。



Q2　性感染症は感染すれば必ず症状が出るの？

A　性感染症に感染しても自覚症状がないことがあります。しかし、からだの中で病気は進行します。治療しないでいると、重症化することがあります。感染した人が気づかないままパートナーに感染させてしまうこともあります。そのため、早期発見・早期治療が大切です。

Q3　一度治療すれば、その後は感染しませんか？

A　ほとんどの性感染症は、何度でも感染するおそれがあります。治療後も、性感染症の予防に気をつけましょう。



性感染症は誰でも感染する病気です。恥ずかしいことではありません。
不安なときは、ひとりで悩まず早めに相談・検査を受けましょう。

解説：東京都性感染症ナビ、性感染症ってどんな病気？（東京都）より

―お問合せは保健対策課 感染症対策担当へ―

東京都南多摩保健所
所在地：〒206-0025 東京都多摩市永山 2-1-5
電　話：042-371-7661（代表）

令和８年11月発行
※おかけ間違いにご注意ください。
リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
登録番号（８）４