

ワツくん健康通信

第23号

平成26年9月発行

発行元：鶴見福祉保健センター

プラス・テン

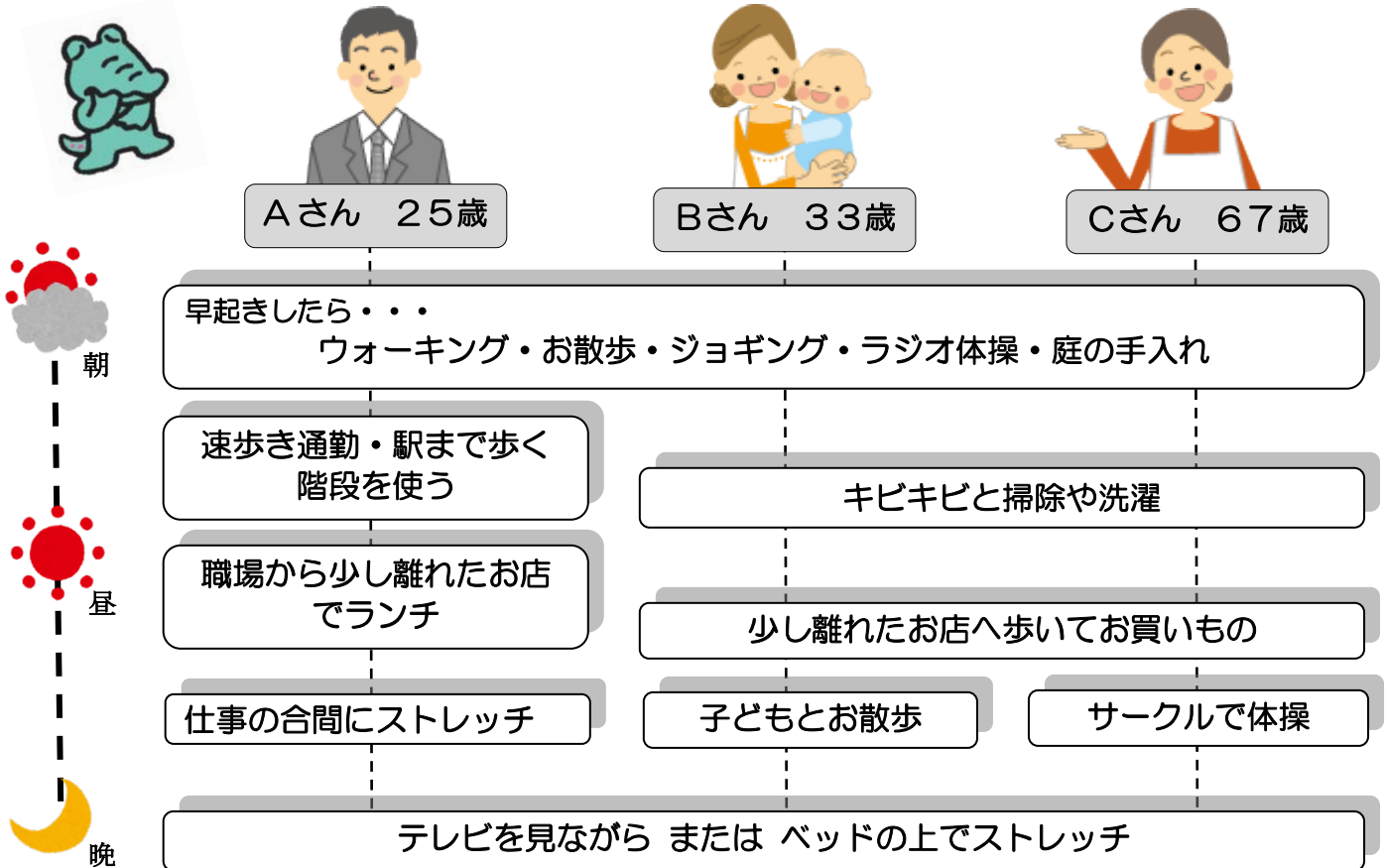


今よりあと10分からだを動かそう！

今より+10分からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

「運動しなければ」と考えると身構えてしまいがちですが、まずは、「今より10分多く」ふだんの生活のどこかで体を動かしてみませんか？

あなたならどうする？ 無理なくチャレンジ！プラス10



【MEMO】

10分歩く = 1000歩分 = 消費エネルギー30kcal

1年に換算すると 10,000kcal 消費、-1.5kg の減量効果！

お問い合わせは、福祉保健課 健康づくり係 ☎045-510-1831 まで



一般用医薬品（大衆薬）の 販売方法が変わりました



新しい販売ルールは？



① すべての一般用医薬品がインターネットで買えるようになりました。平成26年6月12日から、改正薬事法が施行され、第1類、第2類、第3類のすべての一般用医薬品は、一定の条件の下、インターネットなどで販売できるようになりました。

② 一般用医薬品※（第1類医薬品、第2類医薬品、第3類医薬品）の他に、新たな区分（要指導医薬品）が加わりました。

要指導医薬品：使用に特に注意が必要な一部の医薬品。

「一般用医薬品としての使用実績が少ないために、リスクが確定していない医薬品」と「劇薬」が含まれます。

だから医薬品を購入できるレジが決まっていたり「専門家不在のため今は販売できません」となっている医薬品があるんだね～ナツク!!

- ・要指導医薬品は薬剤師が対面で情報提供や指導を行うこととされ、インターネットなどでは購入できません。



☆一般用医薬品は薬の専門家（薬剤師や登録販売者など）から情報（適正な適用方法や副作用等）の提供を受けて、納得した上で購入・使用しましょう。

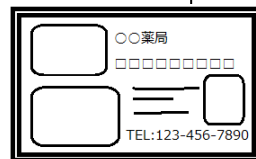
～一般用医薬品のインターネット販売を安心して利用するために～

一般用医薬品をインターネット上で販売するためには、薬局または店舗販売業の許可が必要です。

各自治体に報告された販売サイトのホームページアドレスは、厚生労働省のホームページ「一般用医薬品の販売サイト一覧」から検索できます。購入しようとする店舗が掲載されているか確認しましょう。

〈販売サイトのここをチェック!〉

- ・店舗の正式名称や住所が掲載されているか
- ・店舗の開設者や所管自治体など、許可証の内容が掲載されているか
- ・相談用の連絡先が掲載されているか
- ・勤務中の薬剤師や登録販売者の氏名が掲載されているか
- ・実際の店舗の写真、医薬品の写真、使用期限が掲載されているか など



※〈参考〉

第1類医薬品：副作用などにより日常生活に支障をきたす程度 of 健康被害を生じるおそれがあり、特に注意が必要なもの。(H2ブロッカー(胃酸分泌抑制薬)を含む一部の胃薬、毛髪用薬など)

第2類医薬品：副作用などにより日常生活に支障をきたす程度 of 健康被害を生じるおそれがあるもの。(かぜ薬、解熱鎮痛薬、胃腸薬など)

第3類医薬品：第1類、第2類以外のもの。(ビタミン剤、整腸剤など)

