

そお薬剤師会からのお知らせ

『注射針』や『残ってしまった薬』の回収について

使用済み注射針などが家庭の一般ごみとして廃棄され、ごみ排出時や収集時の針刺し事故が全国各地でおきています。また、残ってしまった医薬品も家庭ごみとして捨てられています。

そこで、身近で相談しやすい『かかりつけ薬局』を医療・保健福祉・環境衛生に関する窓口として広く活用していただくため、ステッカーの貼ってある薬局では『注射針』や『残ってしまった医薬品』を無料で回収し、安全に廃棄しています。

■回収対象物

①使用済み注射針等

- ・注射等で使用した針・シリンジまたは付随する器具類
- ・医療行為で発生した器具および材料（厚さ6 mm 以下）

②家庭における残ってしまった医薬品（飲み残しのかぜ薬、使い残しの軟こうなど）

薬局で回収できないもの…スプレー缶、試薬類（塩酸・硫酸・ホルマリン等）、水銀等の貴金属類（シアン・クロム他水銀入り血圧計・体温計等）、揮発性がある廃油（シンナー・アルコール・エタノール等）

■回収薬局について

普段のかかりつけ薬局での回収はもちろん行いますが、『注射針などを回収しております』というステッカーの貼ってある薬局ならどここの薬局でも回収します。お気軽にご相談ください。

■回収開始時期

平成 19 年 3 月 1 日（木）以降随時受付中

■問い合わせ先

最寄りの薬局まで



食育 春だより

『からだは元気でしょうか？心は元気でしょうか？』

木々が芽吹き、色とりどりの花が咲くこの季節は私たちのからだも心も軽やかに弾みます。しかし新しい生活のスタートや、生活の乱れから体調不良になりやすい季節でもあります。そこで今回は食生活面から考えてみたいと思います。

食事は心とからだに美味しい料理を、家族の団らんや人との交流の中で、会話も楽しみながら食べましょう。また、食事づくりに積極的に参加し、自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣ができると良いでしょう。家族や仲間と、生活習慣を考えたり、話し合うことも大切です。

以下は簡単な食生活点検です。

1. 食事を楽しみました。（食事づくり、季節の野菜づくり、会話も楽しみましょう）
2. 朝ご飯は食べた。（朝食は一日の始まり、快食、快眠、快便に心がけましょう）
3. 主食（ご飯・パン・めん類など）主菜（魚・肉・卵・豆腐など）副菜（野菜全般）が揃っている。
4. ご飯などの穀類をしっかりと食べました。
5. 野菜・果物・牛乳・乳製品・豆類・魚なども組み合わせができています。
6. 食塩や脂肪は控えている。
7. 体重をはかりました。（活動に見合った食事量で適正体重に近づけましょう）
8. 食材の無駄や廃棄はありません。（買いすぎ、作りすぎに注意して食べ残しのない適量）



さて、いくつかの○印がつかいましたか？ 毎日の食習慣の見直しも重要です。

健康に関する相談は、保健センターへお気軽にどうぞ!! TEL 476 - 1111（内線 146・147）