

7 「健康食品手帳」等に記録しましょう

現在利用している健康食品を、「お薬手帳」を持っている人は「お薬手帳」に、「お薬手帳」を持っていない人は「健康食品手帳」に記録しましょう。

今までに健康食品を利用して、体の不調を感じたことはありませんか？

また、医療機関で処方された薬と健康食品の飲み合わせについて、気になったことはありませんか？

利用していて体調不良があった時や、薬との飲み合わせについて心配なことがある時は、医師や薬剤師等に相談してください。その際に、「お薬手帳」または「健康食品手帳」を一緒に提示しましょう。

指定成分等含有食品を利用して体調不良があった場合は、製品に表示されている連絡先にも連絡をしてください。

〈健康食品手帳〉：記載例

〈健康食品手帳〉		記入日： 年 月 日		
①製品情報を書く。	製品名			
	製造者名・販売者名			
②1日あたりの摂取量を書く。	摂取量	1日	粒・	mL
③利用開始日を書く。	利用開始日	年	月	日
	摂取している気になる症状	<input type="checkbox"/> 皮膚（かゆい・赤いブツブツ等） <input type="checkbox"/> 消化器（下痢、吐気、腹痛等） <input type="checkbox"/> 検査値異常（腎機能、肝機能等） <input type="checkbox"/> その他（ ）		
	症状が出た日	年	月	日
		※症状が出た場合は、利用を中止し、医療機関を受診しましょう。		
④体調変化の状況を書く。	体調の変化・気づいたこと			
⑤医師や薬剤師等に相談すること等を書く。				

基本的な情報

体調の変化や気づいたこと（内容、程度）を記録します。
 (例) アレルギー等、体質的に合わない成分の記録

※ 製品名や製造者名・販売者名は、製品のパッケージ等に記載されています。

※ 利用開始日や症状が出た日などの日付は、おおよその日付でも構いません。



「健康食品手帳」等をつけておくと、体の不調があった時に、原因の確認に役立つことがあります。



〈健康食品手帳〉

〈健康食品手帳〉		記入日： 年 月 日
製品名		
製造者名・販売者名		
摂取量	1日 粒・ mL	
利用開始日	年 月 日	
摂取している気になる症状	<input type="checkbox"/> 皮膚（かゆい・赤いブツブツ等）	
	<input type="checkbox"/> 消化器（下痢、吐気、腹痛等）	
	<input type="checkbox"/> 検査値異常（腎機能、肝機能等）	
	<input type="checkbox"/> その他（ ）	
症状が出た日	年 月 日	※症状が出た場合は、利用を中止し、医療機関を受診しましょう。
体調の変化・気づいたこと		

〈健康食品手帳〉		記入日： 年 月 日
製品名		
製造者名・販売者名		
摂取量	1日 粒・ mL	
利用開始日	年 月 日	
摂取している気になる症状	<input type="checkbox"/> 皮膚（かゆい・赤いブツブツ等）	
	<input type="checkbox"/> 消化器（下痢、吐気、腹痛等）	
	<input type="checkbox"/> 検査値異常（腎機能、肝機能等）	
	<input type="checkbox"/> その他（ ）	
症状が出た日	年 月 日	※症状が出た場合は、利用を中止し、医療機関を受診しましょう。
体調の変化・気づいたこと		

〈健康食品手帳〉		記入日： 年 月 日
製品名		
製造者名・販売者名		
摂取量	1日 粒・ mL	
利用開始日	年 月 日	
摂取している気になる症状	<input type="checkbox"/> 皮膚（かゆい・赤いブツブツ等）	
	<input type="checkbox"/> 消化器（下痢、吐気、腹痛等）	
	<input type="checkbox"/> 検査値異常（腎機能、肝機能等）	
	<input type="checkbox"/> その他（ ）	
症状が出た日	年 月 日	※症状が出た場合は、利用を中止し、医療機関を受診しましょう。
体調の変化・気づいたこと		

〈健康食品手帳〉		記入日： 年 月 日
製品名		
製造者名・販売者名		
摂取量	1日 粒・ mL	
利用開始日	年 月 日	
摂取している気になる症状	<input type="checkbox"/> 皮膚（かゆい・赤いブツブツ等）	
	<input type="checkbox"/> 消化器（下痢、吐気、腹痛等）	
	<input type="checkbox"/> 検査値異常（腎機能、肝機能等）	
	<input type="checkbox"/> その他（ ）	
症状が出た日	年 月 日	※症状が出た場合は、利用を中止し、医療機関を受診しましょう。
体調の変化・気づいたこと		

※複数の製品を摂取している場合は、コピーして使用してください。

また、下記のホームページからもダウンロードできます。

https://www.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/kj_shoku/kenkounavi/kouhoumat/uid_5e338a6c082a3/

