

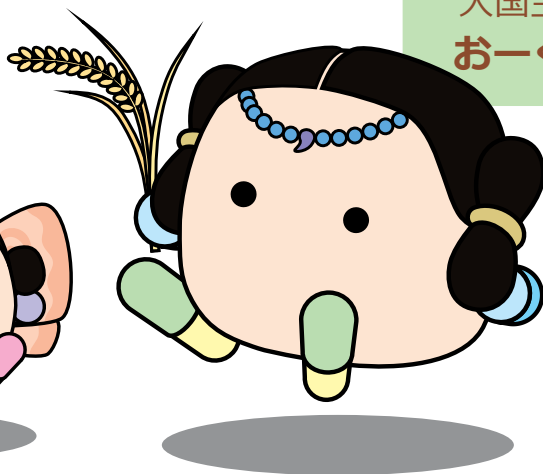
知っておきたい 薬の知識

薬と健康の週間
オリジナルキャラクター

すくなひこなのみこと
少彦名命
すくりん



おおくにぬしのみこと
大国主命
おーくん



日本に薬を広めた二人の神様（薬祖神）です。

令和4年10月

厚生労働省 日本薬剤師会

薬

病気やけがを治すのに役立つ「薬」。

しかし、正しく使わなければ思わぬ副作用を引き起こすこともあります。このリーフレットを参考に、十分注意をして、正しく薬を使いましょう。

| | |
|---|----|
| 1 薬の種類を知っておきましょう | 3 |
| ① 医療用医薬品とは | 3 |
| ② OTC医薬品とは | 3 |
| 2 薬は正しく使いましょう | 4 |
| ① 薬の説明書をよく読みましょう | 4 |
| ② 薬の飲み方に関する3つの注意点 | 4 |
| ③ 薬を正しく保管するための3つのポイント | 6 |
| ④ お薬手帳を活用しましょう | 7 |
| ⑤ 薬を飲み忘れたときは・・・ | 7 |
| 3 副作用に注意しましょう | 8 |
| ① 副作用とは | 8 |
| ② 薬を使用して異常を感じたら・・・ | 8 |
| ③ 副作用が疑われたら、医師・薬剤師に詳しく 状況を伝えましょう | 9 |
| 4 かかりつけ薬剤師・薬局を選びましょう | 10 |
| ① かかりつけ薬剤師・薬局の主なメリット | 10 |
| ② 処方箋は「かかりつけ薬剤師・薬局」に持っていきましょう | 11 |
| 5 OTC医薬品を購入するときは 薬剤師や登録販売者に相談しましょう | 13 |
| ① OTC医薬品を購入・使用するとき | 13 |
| ② セルフメディケーション税制とは | 14 |
| 6 インターネットを利用した薬の購入には 特に注意しましょう | 15 |
| ① 一般用医薬品を購入するときの注意点 | 15 |
| ② 海外サイトでの薬の購入は危険です | 15 |
| マイナンバーカードが健康保険証として利用できます | 16 |
| 来年1月から処方箋の電子化が始まります | 17 |

1 薬の種類を知っておきましょう

薬は、大きく分けて下記の2種類があります。

- ①「医療用医薬品」
- ②「市販薬(OTC医薬品)」

① 医療用医薬品とは

医療機関で医師・歯科医師がその人の病気、症状、体質、年齢などを考えて処方する薬です。薬局で処方箋により受け取ることができます。薬はあなただけの薬です。症状が似ているからといって、絶対に他の人にあげないでください。



② OTC医薬品とは

薬剤師などによる情報提供を踏まえて、症状にあわせて薬局などで購入できる市販の薬です。

～ OTC医薬品は2種類あります～

要指導医薬品

医療用医薬品からOTC医薬品に変更となつてからの期間が比較的短いものや、劇薬が該当します。

そのため、使用する際は特に注意が必要で、薬剤師から対面での情報提供や指導を受けなければ購入できません。

一般用医薬品

リスクに応じて、第1類～第3類に分類されます。購入するときや、薬に関して相談するときには薬剤師や登録販売者が対応します。



2 薬は正しく使いましょう

薬は、正しく使うことが重要です。
薬を飲む前に、薬の正しい使い方を知っておきましょう。

① 薬の説明書をよく読みましょう

薬には必ず説明書がついています。説明書には、正しい使い方、効き目などのほか、副作用や保管上の注意に関することが書かれています。必ずよく読んでから使用する習慣を身につけましょう。また、説明書は保存し、必要なときにすぐ読めるようにしておきましょう。

② 薬の飲み方に関する3つの注意点

ポイント1 薬を飲むタイミングを守りましょう

薬はそれぞれ決められたタイミングに飲まないとう効果がなかったり、副作用を生じたりします。
必ず決められたタイミングで飲みましょう。

ご存じですか？

食前、食後、食間、就寝前、頓服、の違い

とんぷく

～ すべて「薬を飲むタイミング」を表す言葉です ～

- 食前: 胃の中に食べ物が入っていないとき (食事の約1時間～30分前)
- 食後: 胃の中に食べ物が入っているとき (食事の後約30分以内)
- 食間: 食事と食事の間 (食事の約2時間後)
※ 食事中に飲むことはありません
- 就寝前: 就寝する約30分前
- 頓服: 発作時や症状のひどいとき

「食間」とは…

- 食事と食事の間
- × 食事中

ポイント2 薬を飲む量や期間を守りましょう

薬は決められた量より多く飲んだからといって、よく効くものではありません。多く飲むことによって、副作用や中毒症状が現れることもあります。

また、症状が治まったからといって使用をやめると、病気が再発したり完治しないことがあるので、自分で判断せず医師・薬剤師などの専門家に相談しましょう。



～ 健康食品の摂り過ぎに注意 ～

いわゆる「健康食品」は、『食品だからいくら食べても害はない』と思われがちですが、食品でも多く摂取すると有害な作用がでる場合があります。目安となる量をきちんと守りましょう。

ポイント3 薬の飲み合わせに気をつけましょう

複数の薬を使用している場合、飲み合わせが悪いと薬が効きすぎてしまったり、反対に薬の効果が十分に得られなかったりすることがあります。食品（サプリメントを含む）の中にも、薬との飲み合わせが悪いものがあります。必ず医師や薬剤師などの専門家に、今使っている薬やよく食べる食品（サプリメントを含む）などを伝えましょう。

～ 一緒に飲むことを避けた方がよい組み合わせ ～

- ・ワルファリン（血を固まりにくくする薬）と納豆、青汁、クロレラ食品
- ・眠気防止薬とコーヒー、エナジードリンクなどのカフェインを含む飲料
- ・カルシウム拮抗薬（高血圧の薬）とグレープフルーツジュースなど



③ 薬を正しく保管するための3つのポイント

ポイント1 湿気、日光、高温を避けて保管

薬は湿気や光、熱による影響を受けやすいため、湿度の高くない、直射日光が当たらない、高温にならない場所で保管しましょう。冷蔵庫で保管するように指示された薬は、凍らせないように注意しましょう。

また、有効期限が過ぎた古いOTC医薬品は、未開封でも捨てましょう。医療用医薬品で飲み残しがある場合は、薬局に相談しましょう。

その他、誤って使用しないよう、食品、農薬、殺虫剤などと一緒に保管したり、他の容器に入れ替えて保管しないようにしましょう。

ポイント2 子どもの手の届かないところに保管

誤飲を防ぐために、薬は子どもの手が届きにくいところに置きましょう。飲んだ後の戻し忘れにも気をつけましょう。

ポイント3 誤飲してしまったときの対応

万が一、子どもが薬を誤飲した場合には、「子どもの状態」や「薬の名称」、「飲んだ量」を確認した上で、すぐに専門の相談機関に連絡し、必要に応じて医療機関を受診してください。

相談機関の一例 (いずれも相談料は無料です)

- 「子ども医療電話相談」 (休日・夜間)

連絡先 ■ #8000

(全国同一の短縮番号：お住まいの都道府県の相談窓口へ自動転送されます)

- 「中毒110番・電話サービスの利用方法 (一般専用)」

連絡先 ■ 大阪中毒110番 (365日24時間対応) 072-727-2499

■ つくば中毒110番 (365日9時~21時対応) 029-852-9999



④ お薬手帳を活用しましょう



「お薬手帳」は、あなたが使っているすべての薬を記録するための手帳です。

医師や薬剤師などがお薬手帳からあなたの使っている全ての薬を把握できるよう、お薬手帳はひとつにまとめて、継続して記録するようにしましょう。

薬局では、薬剤師が手帳を見て、副作用や飲み合わせ、薬の量が適切かどうかなどをチェックします。

また、薬剤師が薬の名前や飲み方を記入します。ご自身でも、服用後の体調変化があったときや、自分で購入した薬などを飲んだときに記入するようにしましょう。

! 「お薬手帳」は、医療機関や薬局を利用する際には必ず持って行き、医師や薬剤師などに提示しましょう。

! スマートフォンなどで利用できる電子版お薬手帳もあるので、使いやすいものを選んで活用しましょう。

⑤ 薬を飲み忘れたときは・・・

飲み忘れに気付いたら、すぐ飲むようにしましょう。ただし、次の飲む時間が近づいている場合は、その分は飲まずに次回からいつものように飲みましょう。

! 2回分をまとめて飲んではいけません。

なお、利尿薬、糖尿病薬、便秘薬、睡眠薬など薬の種類によっては飲み忘れたときの対応が異なる場合があります。

! 薬を受け取るときに、飲み忘れたときの対応方法を、専門家に聞いておきましょう。



3

副作用に注意しましょう

① 副作用とは

副作用とは、例えばアナフィラキシーや肝機能障害のような、薬の望ましくない作用のことです。

※アナフィラキシーとは…

アレルギー反応の一種。じんましん、腹痛、息苦しさなどが急激にあらわれる。血圧が低下して意識レベルの低下や脱力をきたす場合をアナフィラキシーショックと呼ぶ。



次のような方は、特に注意してください！！

薬を使用した際、必ず副作用が起こるわけではありませんが、以下のような人は特に注意が必要です。医師や薬剤師などの専門家に相談してから使用するようにしましょう。

- アレルギーのある人
- 過去にひどい副作用を経験したことがある人
- 医師の治療を受けている人
- 肝臓や腎臓など、薬の成分を代謝・排泄する臓器に疾患のある人
- ほかの薬も飲んでいる人
- 妊娠の可能性のある女性、妊娠している女性、授乳中の女性
- 高齢者

また、高いところでの作業や乗り物・機械類の運転操作をする人は、眠気などの副作用に注意が必要です。

② 薬を使用して異常を感じたら・・・

薬を使用して異常を感じたら、すぐに医師や薬剤師などの専門家に相談してください。薬の種類によっては、自己判断で急に中止すると危険なケースがあるので注意が必要です。専門家に相談するときには、「何という薬を、どのくらいの量・期間使用し、どのような症状が出たか」を説明できるようにしておきましょう。

こんな症状が出たら医師・薬剤師に相談しましょう

- 発疹（皮膚に赤いぼつぼつができること）
- かゆみ
- 皮膚や粘膜（口の中など）が赤くなる
- 胃痛
- 発熱
- だるさ など

※薬によって起こりやすい副作用は異なるので、薬を購入した時や使用する時は、注意事項をよくお読みください。

③ 副作用が疑われたら、医師・薬剤師に詳しく状況を伝えましょう

薬を使った人から得られた情報は、薬の副作用について調査・検討が進められ、薬をより安心・安全に使うための情報提供や資料作成などに生かされています。

副作用の調査・検討には、薬を飲む前後の状況など、薬を使った人が医師や薬剤師に相談する内容から得られる情報が欠かせません。

副作用の調査・検討を進めるためにも、医師や薬剤師などの専門家へ詳しい状況をぜひ伝えてください。皆さま一人一人からの情報が、より適切な、薬の情報提供につながります。

PMDAのホームページで副作用を確認・報告

PMDA（医薬品医療機器総合機構）のホームページでは、「患者向医薬品ガイド」で医薬品ごとに発生するおそれのある副作用を確認することができます。また、PMDAでは医薬品に関する電話相談のほか、患者さんからの副作用報告をホームページから受け付けています。

副作用の確認はこちらから



PMDA 一般の方 検索

くすり相談窓口、くすりQ&Aはこちらから



薬 相談 検索

患者副作用報告はこちらから



患者副作用報告 検索

❗ 医薬品のほか、医薬部外品や化粧品を使用したときにも、異常を感じたらすぐに医師や薬剤師などの専門家にご相談ください。

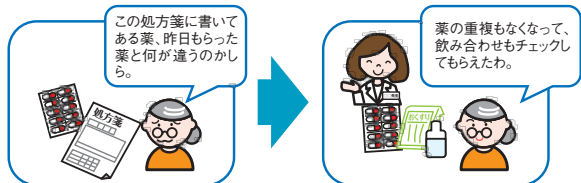
4

かかりつけ薬剤師・薬局を選びましょう

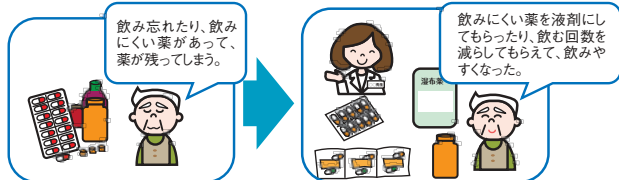
薬に関する情報を一元的に把握し、薬の飲み合わせや重複を確認したり、効果や副作用を継続的に確認したりしてもらえます。また、いざというときや困ったときには、休日・夜間を含め、電話等で相談ができます。

① かかりつけ薬剤師・薬局の主なメリット

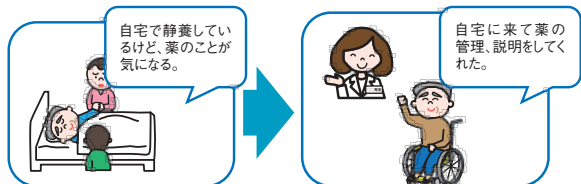
○同じような薬が重複していないか、飲み合わせの悪い薬が出されていないかをチェックします。



○生活習慣を把握し、あなたに合った方法を提案することで、飲み忘れや飲み残しを防ぐことができます。



○在宅での療養が必要になっても、薬の管理、説明を受けられます。



～ポリファーマシーとは～

「ポリファーマシー」とは、単に薬の数が多いことではなく、それに関連した薬による有害事象が増えるなどの問題につながる状態のことを言います。複数の医療機関の受診によって薬の数が多くなり、処方薬全体が把握されていない場合などに起こります。

特に高齢者では、生活習慣病などが重なり、治療薬や症状を緩和するための処方が増えて、ポリファーマシーの状態になりやすい傾向があります。

気になる点がありましたら、自己判断せず、医師や薬剤師に自らが服用している薬の情報を伝えて相談するようにしましょう。



「あなたのくすり
いくつ飲んで
いますか？」
(リーフレット)

② 処方箋は「かかりつけ薬剤師・薬局」に持っていきましょう

複数の医療機関から処方箋をもらった場合でも、ご自分で選んだ1か所の薬局に処方箋を持って行きましょう。

身近な薬局で信頼できる
薬剤師・薬局を、あなたの
「**かかりつけ薬剤師・薬局**」
として選びましょう。



薬局のなかには、以下のような機能をもったものがあるので、かかりつけ薬剤師・薬局を選ぶ際の参考にしてください。

詳しくは、こちら

薬局機能情報提供制度

検索



健康サポート薬局をご存知ですか？

健康サポート薬局は、地域の皆さまの健康の維持・増進を積極的に支援する薬局です。薬に関することに加えて、健康に関わる様々な相談に乗っていただけます。健康サポート薬局は、看板などで確認できるほか、インターネットで探すことも出来ます。

(健康サポート薬局は、平成28年10月から始まった仕組みです)

実は□□のことなのですが…

介護用品や衛生材料も取り扱っていますので、ご用があればいつでもご相談ください。

お困りの症状については、△△にある病院で診ていただけますよ。

お困りの相談については、〇〇に窓口がありますよ。

土日に対応していますので、心配なことがあれば来てくださいね。

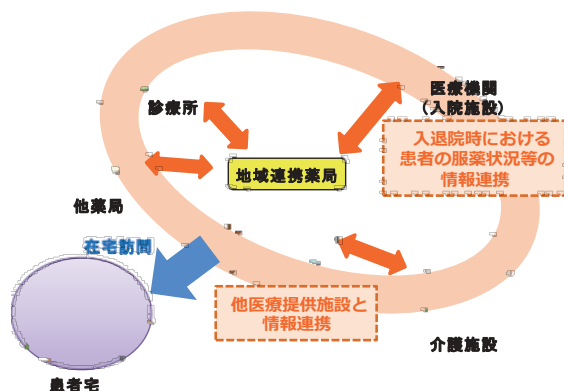
薬局の認定制度が昨年8月からスタートしました!

病気になった患者が安心して薬による治療が受けられるよう、地域の医療・介護の関係施設と連携しながら患者を支えていく役割を持つ薬局を認定する制度が昨年8月から始まりました。

認定を受けた薬局は、「地域連携薬局」や「専門医療機関連携薬局」と標榜しているので、かかりつけ薬剤師・薬局を選ぶ際に参考にしてください。

地域連携薬局

外来での受診から医療機関への入院、さらには退院後の自宅や介護施設等での在宅医療を受ける際の訪問対応まで、薬のことについて医療や介護の関係施設と連携しながら、患者を支えていく薬局



専門医療機関連携薬局

※現在は「がん」に関して認定しています

がん治療を行う専門医療機関と治療方針などを共有し、専門性の高い薬学的管理を行うことで、抗がん剤などの薬を使用している患者を支えていく薬局



5 OTC医薬品を購入するときは 薬剤師や登録販売者に相談しましょう

① OTC医薬品を購入・使用するとき

OTC医薬品を安全にご使用いただくため、薬剤師や登録販売者が、必要に応じて症状などを伺い、説明します。不安なことや疑問がある場合は遠慮せずにしつかり相談しましょう。

また、OTC医薬品を使用して、体調が悪くなったり、標準的な期間使用していても効果が見られない場合には、速やかにかかりつけの医師や薬剤師に相談しましょう。

※OTC医薬品とは？
詳細はP.3を参照

※登録販売者とは？

登録販売者は、都道府県が行う試験に合格した人です。一般用医薬品のうち、第2類、第3類医薬品を販売することができ、来店された方のご相談に応じます。



～OTC医薬品と依存性～

OTC医薬品の一部の咳止め薬などには、依存症の原因となることが知られている成分が含まれているものがあります。そのため、長期にわたって漫然と使用したり、一度に多量に使用したりすることを避けるため、これらの成分が配合されているOTC医薬品の販売は、原則1人1箱に制限されています。

購入の際には薬剤師や登録販売者から説明を受けた上で、添付文書をよく読んで、用法・用量を守って適切に使用しましょう。

※依存症とは、「やめたくても、やめられない」状態になることです。依存性のある物質の摂取を繰り返すと、以前と同じ量や回数では満足できなくなり、次第に使う量や回数が増えていき、使い続けなければ気が済まなくなり、自分でもコントロールできなくなってしまうことがあります。

② セルフメディケーション税制とは

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」（WHOの定義）です。セルフメディケーションを推進していくことは、国民の自発的な健康管理や疾病予防の取り組みを促進することはもちろん、医療費の適正化にもつながります。

セルフメディケーション税制とは、薬局やドラッグストア等で、税制対象のOTC医薬品を購入した場合、確定申告の際に購入費用について所得控除ができる制度です。 ※医療費控除と選択制です。

ポイント1 条件

- ・「健康の維持増進及び疾病の予防への取組」として、特定健康診査、予防接種、定期健康診断、健康診査、がん検診を行っている
- ・家族の購入分含めて、対象医薬品を12,000円を超えて購入した

ポイント2 対象医薬品

対象商品数：6,495商品、264成分（令和4年7月時点）

（例）かぜ、胃腸薬、鼻炎用内服薬、水虫・たむし用薬、肩こり・腰痛・関節痛の貼付薬

※これらの全てが対象商品になるわけではありません。

ポイント3 対象医薬品の見分け方

- ・対象商品の箱に「セルフメディケーション対象識別マーク」が記載されているか確認してください。

- ・購入時のレシートにも、対象商品には「☆」等の印字があります。

セルフメディケーション

税 控除 対象



ドラッグストアや薬局等にて市販薬を購入した際のレシートや領収書は捨てずに保管しておきましょう。

6 インターネットを利用した薬の購入には特に注意しましょう

① 一般用医薬品を購入するときの注意点

インターネットで一般用医薬品を購入するときも、実際の店舗で買うときと同様に、専門家が薬を使用する方に質問し、説明をしてから販売することになっています。

② 海外サイトでの薬の購入は危険です

海外サイトで購入（いわゆる個人輸入）する医薬品は、日本の法律に基づく品質・有効性・安全性の確認がなされておらず、期待される効果が得られなかったり、思わぬ副作用で健康被害を生じたり、偽造医薬品の場合もあります。

- ❗ **健康被害が生じた場合などに、公的な救済制度の対象にならない可能性があります。**
- ❗ **薬を本来の用途以外で広告・販売していることもあります。副作用や健康被害につながる可能性があり、大変危険です！**

違法なサイトなどには要注意！

インターネット上で医薬品の販売を行う届出の出ている店舗の一覧は、厚生労働省のホームページに掲載されているので、購入しようとしている店舗が掲載されているか確認しましょう。



医薬品 販売サイト 検索

「あやしいヤクブツ連絡ネット」を確認！

海外サイトでの医薬品の購入のリスクは、「あやしいヤクブツ連絡ネット」などでお知らせしているので、よく確認しましょう。違法な販売サイトや違法な薬物などの販売を見かけたときは、「あやしいヤクブツ連絡ネット」または、都道府県の薬務主管課に連絡してください。



あやしいヤクブツ連絡ネット 検索

マイナンバーカードが 健康保険証として利用できます

利用申込受付中！

マイナンバーカードが 健康保険証として 利用できます！



申込方法は
特設ページでも
確認できます！



※医療機関・薬局によって開始時期が異なります。
利用できる医療機関・薬局については、ステッカーやポスターが目印です。

https://myna.go.jp/html/hokenshorijou_top.html

令和4年7月改訂



医療機関や薬局の受付で マイナンバーカードを 顔認証付きカードリーダーに 置いて本人確認！

カードの顔写真を機器で確認します。※顔写真は機器に保存されません。



どんないいことがあるの？

より良い医療が 可能に！

本人が同意をすれば、
初めての医療機関等でも、
特定健診情報や今までに使った
薬剤情報が医師等と共有できる！



自身の健康管理に 役立つ！

マイナポータルで
自身の特定健診情報や
薬剤情報・医療費通知情報が
閲覧できる！



オンラインで医療費控除が より簡単に！

マイナポータルを通じた
医療費通知情報の自動入力で、
確定申告の医療費控除が
よりカンタンに！



手続きなしで限度額を超える 一時的な支払が不要に！

限度額適用認定証がなくても
高額療養費制度における
限度額を超える支払が免除される！



健康保険証として ずっと使える！

就職・転職・引越をしても
健康保険証としてずっと使える！
医療保険者が変わる場合は、
加入の届出が引き続き必要です。



※マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバー（12桁の数字）を取り扱うことはありません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐付くことはありません。

※従来の健康保険証が利用できなくなるわけではありません。

来年1月から 処方箋の電子化が始まります

令和5年1月より、これまで医療機関から紙で渡されていた処方箋の電子化が始まります。電子処方箋は、医師や薬剤師だけでなく、患者さんにとってもメリットのある仕組みです。

ポイント1 紙の処方箋が不要に！

これまでのように、紙の処方箋を薬局に持って行く必要がなくなります。薬局は電子的に処方箋を受け取ることができるので、患者さんのお薬を事前に準備することができるようになります。



ポイント2 過去のお薬や飲み合わせの確認がスムーズに！

医療機関や薬局では、過去のお薬や他の施設で出されたお薬を見ることができようになります。医師や薬剤師がお薬の飲み合わせやお薬を服用することになった患者さんの状態などを踏まえて処方・調剤することにより、質の高い医療の提供が期待されます。

ポイント3 医師や薬剤師のやりとりが円滑に！

医師や薬剤師は、電子処方箋にコメントをつけることができるようになります。これまでより一層円滑なやりとりが期待されます。この結果、患者さんの状態を確認する時間が増えるなどの効果があります。

！ マイナンバーカードを健康保険証として利用することで、電子処方箋導入後は、マイナポータルでリアルタイムに処方や調剤された薬剤の情報閲覧が可能となります。ぜひご準備をお願いします。

これだけは知っておこう！
～薬の使いかた～



「はい」ならチェック！！

- ① 薬には**処方箋がないと受け取れないものと、自分で購入できるものがある**ことを知っていますか？

→わからなかったらP.3をチェック！

- ② 食前、食後、食直前、食間、頓服など**薬を飲むタイミング**を表す言葉の意味を知っていますか？

→わからなかったらP.4をチェック！

- ③ 薬を飲む**量や期間**を守ることが大事であると知っていますか？

→わからなかったらP.5をチェック！

- ④ 薬と**飲み合わせ**が悪い食品やサプリメントがあることを知っていますか？

→わからなかったらP.5をチェック！

このリーフレットを
読み終わったら
確認しよう！



⑤ 薬の副作用とはどのようなものか知っていますか？

→わからなかったらP.8,9をチェック！

⑥ かかりつけ薬剤師・薬局とはどのようなものか知っていますか？

→わからなかったらP.10,11,12をチェック！

⑦ OTC医薬品を購入するときの相談相手やセルフメディケーション税制を知っていますか？

→わからなかったらP.13,14をチェック！

⑧ 薬を海外サイトで購入する場合は注意が必要です。どのような危険性があるか知っていますか？

→わからなかったらP.15をチェック！

ご相談窓口

●医薬品や家庭で使用する医療機器について

独立行政法人医薬品医療機器総合機構(PMDA)医薬品・医療機器相談室

くすり相談

薬の使用方法、副作用、飲み合わせやジェネリック医薬品に関する相談

☎ 03-3506-9457

医療機器相談

家庭で使用する医療機器の使い方の注意など

☎ 03-3506-9436

受付時間：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）9:00～17:00

ホームページ <http://www.pmda.go.jp>

●医薬品等による副作用被害や感染被害などを救済する制度について

独立行政法人医薬品医療機器総合機構(PMDA)健康被害救済部救済制度相談窓口

☎ 0120-149-931 (フリーダイヤル)

受付時間：月曜日～金曜日
(祝日・年末年始を除く)9:00～17:00

ホームページ <http://www.pmda.go.jp>

E-mail kyufu@pmda.go.jp

特定の製剤によるC型肝炎ウイルス感染の給付金の請求期限が2023年1月16日に延長されました。

詳しくは

おくすりe情報

薬に関する法令・通知、統計、報道発表など、おくすり情報のポータルサイト
ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/okusuri/index.html>



薬害を学ぼう

「薬害」と呼ばれている医薬品等による健康被害を知り、なぜ起こったのか、どうすれば防げるのかを学ぶための資料を紹介するサイト