



## シオノギヘルスケア × ツルハホールディングス 協創の取り組みとして「ツナグカード」特別デザイン版を展開

— 3月自殺対策強化月間に向け、薬物濫用・孤独・孤立への“つながり”を支援 —

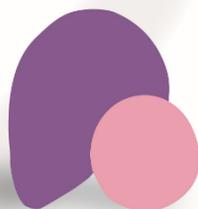
シオノギヘルスケア株式会社（本社：大阪府大阪市、代表取締役社長：中川 ゆう子、以下「当社」）は、株式会社ツルハホールディングス（本社：北海道札幌市、代表取締役社長：鶴羽 順、以下「ツルハホールディングス」）とともに、協創の取り組みの一環として、当社がこれまで作成・配布してきた「ツナグカード」の特別デザイン版を制作しました。本カードは、厚生労働省が定める「自殺対策強化月間」である2026年3月中旬頃より、ツルハホールディングスの一部店舗の店頭に設置されます。



本取り組みにより制作した特別デザイン版の「ツナグカード」には、特定非営利活動法人あなたのいばしょ（本部：東京都千代田区、理事長：根岸 督和、以下「あなたのいばしょ」）が運営するチャット相談窓口のツルハホールディングス専用二次元コードを掲載しています。また、カードのデザインおよびメッセージの検討にあたっては、認定NPO法人第3の家族（本部：神奈川県横浜市、代表：奥村 春香、以下「第3の家族」）の“若者メンバー”の皆さまからの助言をもとに制作しました。

オモテ

今からでも変われる  
そんな  
がんばらなくてもいいよ



ウラ

あなたのいばしょ チャット相談

24時間365日 誰でも無料・匿名で相談できます

 あなたのいばしょ  
IbashoChat.org



TSURUHA  
HOLDINGS

 SHIONOGI  
シオノギヘルスケア株式会社

## ■本取り組みの背景と「ツナグカード」について

近年、OTC 医薬品の過量服薬（以下、OD）や、若者を中心とした孤独・孤立、心の不調が社会的な課題として顕在化しています。身近に相談できる相手や適切な支援先につながる事ができず、ひとりで悩みを抱え込んでしまうケースも少なくありません。こうした状況を受け、支援を必要とする方が、日常生活の中で無理なく相談窓口へアクセスできる環境づくりの重要性が高まっています。

「ツナグカード」は、このような社会課題に対する当社の問題意識をもとに、OD 当事者やその周囲の方が、ひとりで抱え込まず相談窓口へ“つながる”ことを後押しするツールとして制作し、これまで、ドラッグストア・薬局など、生活に身近な場所を通じて展開してきました。

### 「ツナグカード」一覧 通常版

ツナグカード①	ツナグカード②	ツナグカード③
<p>オモテ</p> <p>そんなに がんばらなくてもいいよ</p>  <p>ALL-PJ-C-1</p>	<p>オモテ</p> <p>そんなに がんばらなくてもいいよ</p>  <p>ALL-PJ-C-2</p>	<p>オモテ</p> <p>高校生の約 60 人に 1 人が、 過去 1 年以内に市販薬を乱用 * した経験があると報告されています * 乱用：「ハイになるため、気分を覚えるために決められた量や回数を超えて使用すること」と定義 出典：薬物使用と生活に関する全国高校生調査 2021（国立精神・神経医療研究センター）</p>  <p>ALL-PJ-C-3</p>
<p>ウラ</p> <p>1人で悩まないで</p> <p>あなたの周りには、「ダメ」と言わず、 話を最後まで聞いてくれる専門家があります</p>  <p>ご相談はこちらへ （相談窓口一覧）</p>  <p>シオノギヘルスケア © 2025 Shionogi Healthcare Co., Ltd. All rights reserved.</p>	<p>ウラ</p> <p>1人で悩まないで</p> <p>あなたの周りには、「ダメ」と言わず、 話を最後まで聞いてくれる専門家があります</p>  <p>ご相談はこちらへ （相談窓口一覧）</p>  <p>シオノギヘルスケア © 2025 Shionogi Healthcare Co., Ltd. All rights reserved.</p>	<p>ウラ</p> <p>叱る前に… 深呼吸</p> <p>抱えこまないで</p> <p>悩みを抱えた家族が相談や支援につながる事が、 問題解決の第一歩となります</p>  <p>ご相談はこちらへ （相談窓口一覧）</p>  <p>シオノギヘルスケア © 2025 Shionogi Healthcare Co., Ltd. All rights reserved.</p>

今回の取り組みではツルハホールディングスとの協創のもと特別デザイン版を制作し、通常版とあわせて、より多くの方に寄り添い、身近な場所で“つながる”きっかけとなることを期待しています。

なお、「ツナグカード」通常版は、医療関係の方だけでなく、どなたでもお使いいただけます。資材のご要望については以下より受け付けています。

▶ 資材をご要望の方はこちら：<https://www.shionogi-hc.co.jp/company/proper-use/Materials.html>

当社は、今後も市販薬の適正使用啓発活動を推進するとともに、企業・団体との連携を通じて、より安心して薬を利用できる環境づくりに取り組んでまいります。

## ■ツルハホールディングスについて

ドラッグストア・調剤薬局をチェーン展開する「ツルハグループ」のホールディング・カンパニー（持株会社）。ツルハグループは、「お客様の生活に豊かさと余裕を提供する」という理念のもと、全国に5,600を超える店舗を展開しています。

## ■シオノギヘルスケア株式会社について

SHIONOGI グループは、グループ一丸となり、医薬品を通じた創造力と専門性を進化させ、新たなプラットフォームでヘルスケアの未来を創り出します。私たちシオノギヘルスケアは、「すべての人に、やさしく、正しく、楽しくセルフケアを」というビジネスコンセプトを掲げ、セルフケアをより身近に、正しく実践できるよう、ヘルスケアの当たり前を変え続けます。

商号	： シオノギヘルスケア株式会社（SHIONOGI HEALTHCARE CO., LTD.）
会社設立	： 2016年1月15日
会社開業	： 2016年4月1日
資本金	： 1,000万円
代表者	： 代表取締役社長 中川 ゆう子
本社所在地	： 大阪市北区大深町 5-54 グラングリーン大阪南館パークタワー24階
事業内容	： 一般用医薬品、医薬部外品、健康食品などのヘルスケア商品の開発・製造販売
URL	： <a href="https://www.shionogi-hc.co.jp/">https://www.shionogi-hc.co.jp/</a>

## ■シオノギヘルスケアの ESG 経営に関して

シオノギヘルスケアは環境（Environment）、社会（Social）、ガバナンス（Governance）に配慮し、社会と共に成長いたします。国連サミットによる国際目標「SDGs（持続可能な開発目標）」の中では、特に「③健康（すべての人に健康と福祉を）」「⑧働きがいも経済成長も」「⑩人や国の不平等をなくそう」「⑪住み続けられるまちづくりを」「⑫つくる責任 つかう責任」「⑭海の豊かさを守ろう」「⑰パートナーシップで目標を達成しよう」に着目し、社会課題を解決するための様々な取り組みを進めています。



## ■シオノギヘルスケアのオウンドメディア・SNSの活用に関して

シオノギヘルスケアはすべての人が、セルフケアをより身近に、正しく実践できるよう、オウンドメディア（シオノギヘルスケア ONLINE）や、公式 SNS（X、Instagram、LINE など）を通して製品情報・キャンペーン・各方面の Pro（専門家）に学ぶセルフケア方法の発信など、皆さまの健康に役立つ情報・サービスを提供いたします。

オウンドメディア：シオノギヘルスケア ONLINE (<https://www.shop.shionogi-hc.co.jp/>)

X (旧 Twitter) : @shionogi\_hc ([https://twitter.com/shionogi\\_hc](https://twitter.com/shionogi_hc))

Instagram : @shionogi\_hc ([https://www.instagram.com/shionogi\\_hc/](https://www.instagram.com/shionogi_hc/))

LINE : @shionogi-hc

---

■ 本件に関するお問い合わせ

シオノギヘルスケア株式会社 広報担当 TEL：06-6202-2728 (代表)