

発行：愛知県春日井保健所  
〒486-0927 春日井市柏井町 2-31  
TEL：0568-31-2188  
URL：https://www.pref.aichi.jp/soshiki/kasugai-hc/

## 家庭での食品保存、温度管理に注意！

ある日のこと・・・

今日の夕食は流行のテイクアウトを利用してみたわ。  
まだ時間があるから、キッチンのテーブルに置いておこうかしら？



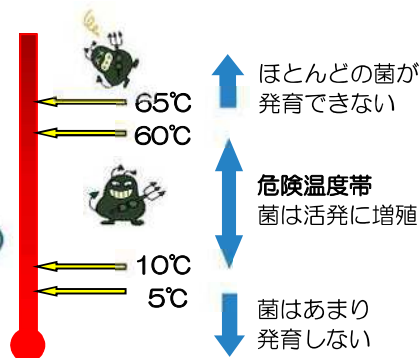
その料理の保存方法、大丈夫ですか？  
最近流行りのテイクアウトやデリバリー、  
でも保存方法を誤ると食中毒の危険も・・・

### 食品の保存には温度管理が重要です！

「危険温度帯」に注意！  
一般に **10～60℃** の間を「危険温度帯」と呼び、  
食中毒の原因となる **細菌が特に増殖しやすい** 温度帯です。



常温放置は食中毒菌が増えやすいから、  
より注意が必要なんだね！



### ⚠️ こんな取扱いは注意！

- × 食品を購入後、**長時間持ち歩く**
- × 食品を常温で**長時間放置する**（例：車の中やテーブルの上に置きっぱなし）

- ◎ すぐに食べない場合は**常温放置を避け**、冷蔵庫等で保存しましょう
- ◎ 再加熱するときは、**食品の中心までしっかり加熱**しましょう



# 知って防ごう 受動喫煙



タバコの煙の中には、約 7,000 種類の化学物質があり、そのうち約 200 種類が有害物質、約 70 種類以上が発がん性物質といわれています。

## 3 大有害物質

### ニコチン

- ・ 依存性のある有害物質で血管を収縮させ、血液の流れを悪くします

### 一酸化炭素

- ・ 全身を酸素欠乏状態にし動脈硬化を引き起こします

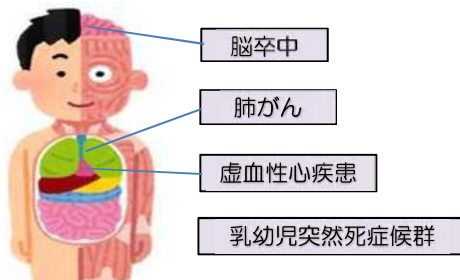
### タール

- ・ 発がん性物質を数多く含んでいます

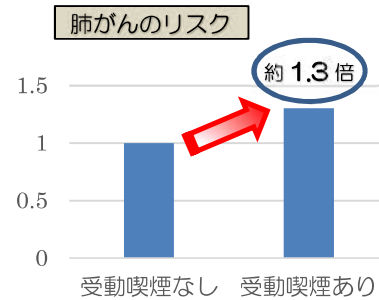
## タバコの煙は周囲の人の健康にも害を及ぼします

本人がタバコを吸っていないくても、他の人が吸っているタバコの煙を吸い込んでしまうことを **受動喫煙** といいます。

タバコの煙には有害物質が多く含まれているため、その煙を吸い込むと健康を害する危険度が高くなります。



年間約 **15,000人** が受動喫煙によりこれらの疾患で死亡していると推計されています



受動喫煙にさらされている人は病気にかかりやすくなります

## 望まない受動喫煙から守るために法律が変わりました

今年(令和 2 年)の 4 月 1 日から改正健康増進法により **原則屋内禁煙** が義務づけられ、喫煙設備のあるお店は標識で確認できるようになりました。



このエリアでは受動喫煙のおそれがあるため 20 歳未満の人は立ち入れないという標識です。



この標識がある施設には喫煙可能エリアがあり、そこには 20 歳未満の人は立ち入り禁止です。禁煙マークのあるエリアには入れます。

健康な心とからだで夢を実現するためにタバコの害から自分を守ることが大切です

お問い合わせ先：総務企画課 電話 0568-31-2188 (ダイヤルイン)

薬物乱用はダメ、ゼッタイ

大麻の使用は有害です！！



大麻草



大麻

### 大麻とは？

大麻はアサ科の一年草です。茎から丈夫な繊維が取れるので、昔から栽培・利用されてきました。一方で、葉にはテトラヒドロカンナビノール（THC）という、脳に作用する成分が含まれており、乾燥させた葉などをあびってその煙を吸うと酩酊感、陶酔感、幻覚作用などがもたらされ、依存性があります。実際、幻覚による交通事故も発生しています。世界で最も乱用されている薬物で、より強い薬物の使用につながるゲートウェイドラッグになります。

### 規制について

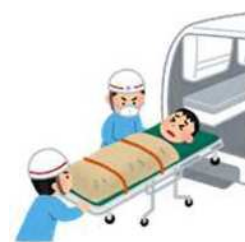
日本では大麻取締法で規制されています。違法に栽培した場合は7年以下の懲役、違法に所持した場合は5年以下の懲役が科されます。薬物事犯全体（覚醒剤事犯、大麻事犯、麻薬及び向精神薬事犯及びあへん事犯）での検挙者数は近年横ばいが続く中、大麻事犯の増加が薬物事犯検挙者数全体を押し上げています。



薬物事犯全体及び大麻事犯の検挙人員の推移

### 大麻のお菓子??

国内において、大麻成分入りの食品を密輸入して検挙された事例や、大麻成分が入った食品と知らずに菓子を食べてしまい、体調不良（手足のしびれや呼吸困難）となった事例が発生しています。海外では、大麻成分入りのキャンディ、クッキー、チョコレート等の食品が販売されていることがありますから、特に海外旅行や海外留学で渡航する際には、誤って口にしたり、国内に持ち帰ろうとすることがないように注意が必要です。



大麻クッキー



大麻キャンディ



大麻スナック

お問い合わせ先：生活環境安全課 電話0568-31-2189（ダイヤルイン）

# 気持ちがつらいとき、どうしたらいい？

## ◆ こんなときは、ストレスがたまっているサインかも！？



不安や緊張が大きくなって、イライラが強くなる  
気分が落ち込んで、やる気がなくなる  
人づきあいが面倒で、避けるようになる

なかなか寝つけない、夜中に目が覚める  
頭痛や腹痛、下痢や便秘をしやすい  
食欲がなくなったり、逆に食べ過ぎたりする



## ◆ つらい気持ちになったときは



ひとりでかかえこまないで、家族や学校の先生、  
スクールカウンセラーなど、まわりの大人に相談し  
て、ストレスをどうやって解決するか、一緒に考え  
ます。

自分でできる工夫もあります。  
リラックスしたり、楽しいことをしたり  
時には休んで、ストレスからはなれていることが必要  
なこともあります。



## ◆ こどもが相談できる電話

チャイルドライン  
☎0120-99-7777  
(毎日：午後4時～午後9時)

24時間子供SOSダイヤル  
☎ 0120-0-78310  
(24時間いつでも)

子どもの人権110番  
☎ 0120-007-110  
(平日：午前8時30分～午後5:15)



お問い合わせ先：健康支援課 電話0568-31-0750 (ダイヤルイン)