

薬のオーバードーズって？

医薬品を、決められた量を超えてたくさん飲んでしまうことを「オーバードーズ（OD）」といいます。

特に最近、かぜ薬や咳止め薬などを、症状を抑える以外の目的で大量に服用するケースが若者の間に広がっています。



医薬品は少しの量で身体に大きな作用を起こします。

例えば、風邪薬をたくさん飲みすぎると、「肝臓」が壊れてしまったり、死んでしまうおそれもあります。



医薬品を何度も使ううちに効果が出にくくなり、使用量や回数が増え、薬無しではいられない依存症になってしまうこともあります。



ひとりで悩まず相談を！

あいち相談窓口ナビ（様々な悩みの相談窓口）

愛知県内の各種相談窓口です。

悩んだ時は一人で抱え込まず、専門の相談窓口に話をしてみませんか。



担当：環境・食品安全課 環境指導・広域機動グループ

アルコールとの上手な付き合い方

節度ある適切な飲酒は、

1日当たり男性は純アルコール量20g程度、女性は純アルコール量10g～13g程度

が目安となります。

純アルコール量20gの目安



ビール中瓶1本
(500ml)



日本酒1合
(180ml)



焼酎0.6合
(約100ml)



缶チューハイ(7%)1缶
(約350ml)



ワイン1.5杯
(約180ml)



ウイスキー1杯
(60ml)

※体質的にお酒に弱い人・高齢者はこの基準よりも少なめが適量です。

出典：愛知県発行「お酒のリスクを知っていますか」

清須保健所の相談窓口

清須保健所では、アルコール問題にお悩みの方やご家族を対象に相談を行っております。

■アルコール専門相談

年3回程、精神科医師や自助グループの酒害相談員による相談を開催しています。（要予約）

開催が近づきましたら、清須保健所ホームページや市町の広報にてお知らせしますので、御確認ください。（※令和7年度のアルコール専門相談日受付は終了しました。）

■保健所職員による相談

面接又は電話で相談を行っております。（受付時間：平日9:00～12:00、13:00～16:30）

お気軽にご相談ください

担当：健康支援課 こころの健康推進グループ ☎052-401-2100

お肉

は

しっかり焼いて食べよう！



- 牛肉や牛の腸、肝臓(レバー)の内部には「**F0157**」などの**腸管出血性大腸菌**がいることがあります。
- 腸管出血性大腸菌は、**重い病気や死亡の原因**になります。



- 豚肉や豚レバーを生で食べると、**E型肝炎ウイルス**に感染するリスクがあり、重篤な肝障害を起こす可能性もあります。
- また、**細菌**による食中毒のリスクや**寄生虫**の感染事例もあります。



- 生・半生・加熱不足の鶏肉料理による**カンピロバクター食中毒**が多発しています。
- カンピロバクター食中毒では、**下痢・腹痛・発熱**などの症状が現れます。



やっつける

- ✓ **お肉は中心部まで加熱(75℃、1分間以上)**

※細かい肉を固めた「成形肉」は、特に中心部までの加熱が必要です。



ふやさない・つけない

- ✓ 肉は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫へ入れる
- ✓ 肉を保管する時は袋や容器に入れる
※他の食品に肉汁等がかからないようにしましょう。
- ✓ トングやお箸は、焼く用・食べる用で使い分ける



担当：環境・食品安全課 食品指導グループ

なくそう 望まない受動喫煙

2018年7月、健康増進法の一部を改正する法律が成立し、望まない受動喫煙の防止を図るため、2020年4月から多数の者が利用する施設について、原則、屋内禁煙とすることが義務づけられました。

チェック1 様々な施設において、原則禁煙です

チェック2 屋内において喫煙が可能となる、各種喫煙室があります

チェック3 喫煙室がある場合、必ず標識が掲示されています

チェック4 20歳未満の方は、喫煙可能エリアへは一切立入禁止です

施設に喫煙室があることを示す標識の例



既存特定飲食提供施設が設置可能(経過措置)

家族のため、あなた自身のため
たばこをやめようと思ったら… ➡



たばこの話



！音が出ます

担当：総務企画課
総務・企画グループ