



# 清須保健所だより 23号

令和4年2月 愛知県清須保健所

清須市春日振形 129 番地 清須市春日老人福祉センター内

TEL052-401-2100



## 受動喫煙の防止を、一人一人が伝えましょう

喫煙は、健康・社会・環境および経済への影響が大きいことから、現在と未来の世代を守るために、一人一人が協力して、たばこ対策を進めましょう。

特に受動喫煙防止対策は、「健康被害」「他者危害」を防ぐ対策です。喫煙後45分程度は、喫煙者の吐く息から受動喫煙が生じる恐れがあるという研究結果も出てきています。

受動喫煙防止対策を詳しく知りたい方はウェブサイトをご覧ください。

### 愛知県受動喫煙防止対策ウェブサイト

<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/kenkotaisaku/judokitsuentaisaku.html>



### 厚生労働省「なくそう！望まない受動喫煙」ウェブサイト

<https://jjudokitsuen.mhlw.go.jp/>



### 厚生労働省「職場における受動喫煙防止対策について」ウェブサイト

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/roudo-ukijun/anzen/kitsuen/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudo-ukijun/anzen/kitsuen/index.html)



受動喫煙対策に関する相談・通報等は、受動喫煙防止対策専用ダイヤル（052-954-8300）または、保健所にご連絡ください。

担当：総務企画課総務・企画グループ

## COVID-19(新型コロナウイルス感染症)に関する相談先について



電話での相談窓口は、地域や状況、時間帯によって様々です。  
インターネットの「愛知県新型コロナウイルス感染症対策サイト」  
で、ご確認ください。

<https://www.pref.aichi.jp/site/covid19-aichi/soudan.html>



担当：生活環境安全課環境指導・広域機動グループ



## こころが疲れていませんか？



新型コロナウイルス感染症の影響で世の中やみなさんの生活は大きく変わったことと思います。知らない間にこころが疲れていませんか？

愛知県では「あいち相談窓ロナビ」で様々な相談先の紹介や、「あいちこころのサポート相談」でSNSによる夜間相談を受け付けています。一人で抱え込まず、誰かにつらい気持ちを話してみませんか。

### ○あいち相談窓ロナビ

・URL : [https://www.pref.aichi.jp/seishin-c/soudan\\_navi/enter.html](https://www.pref.aichi.jp/seishin-c/soudan_navi/enter.html)

### ○あいちこころのサポート相談

- ・相談日時：○月～土曜 20時～24時（最終受付 23時30分）  
○日曜 20時～翌月曜 8時（最終受付 7時30分）
- ・相談対象者：愛知県在住、在勤及び在学の方



LINE  
@aichi\_soudan



Twitter  
@aichi\_soudan



facebook  
@aichi.soudan



## アルコールの問題で悩んでいませんか？

アルコールに関連する問題は、自分自身の健康や生活だけではなく、家族や社会へも大きな影響を与えます。また、新型コロナウイルス感染症による不安や孤独感を紛らわすために、飲酒量が増加し、飲酒問題が生じるおそれがあります。

一度、ご自身の飲酒について振り返ってみませんか？



### 適切な飲酒量は？

ビール	日本酒	焼酎	酎ハイ	ウイスキー	ワイン
中瓶1本 (500ml)	1合 (180ml)	0.6合 (110ml)	1.5缶 (520ml)	ダブル1杯 (60ml)	グラス1.5杯 (180ml)

適切なお酒の量は、年齢・体格・体調等により異なります。  
一般的な成人男性の場合、純アルコール量を、1日20g以内に抑えるように心がけましょう。（女性、高齢者はこれより少ない量が目安です。）

清須保健所では、精神保健やメンタルヘルスに関する相談（精神疾患、うつ、自殺、ひきこもり等こころの健康に関すること）を受け付けています。また、精神科医師・酒害相談員によるアルコール専門相談日も設けています。詳しくは、健康支援課こころの健康推進グループまでお問い合わせください。

※相談時間 平日9時から12時、13時から16時30分  
※面接を希望の方は事前にご予約ください。

担当：健康支援課 こころの健康推進グループ