

東京都水道局から お知らせ

小河内貯水池（奥多摩湖）では、台風や豪雨などの影響で大量の水を放流することがあります。川を利用している方などに、ダムからの放流を確実にお知らせするため、職員によるパトロールや、警報装置からのサイレンを鳴らし警告を行います。川の水が増えますので、川には近づかないでください。

サイレンは、「50秒間鳴り、10秒休止」のパターンを5回繰り返します。

※問い合わせは、小河内貯水池管理事務所 ☎86-2211



2次元コード

☎22-6141

薬事指導担当

※問い合わせは、東京都西多摩保健所生活環境安全課

自分を守る。若者を守る。薬物乱用防止キャンペーン

ツライ気持ち、ため込まないで。社会全体で、皆さんを守ります。オーバーードーズから

誰も分かってくれない
逃げたい... 消えたい... ODやめられない

市販薬のオーバーードーズ（大量摂取）は健康被害を引き起こします。苦しい気持ち、相談してみませんか。

動画公開中

ツライ気持ちとの付き合い方を、専門家が動画で解説しています。ツライな、苦しいな、と思ったら見てみてください。また、周囲にも、この動画を教えてあげてください。

【動画はこちら】

元薬物依存症治療士 精神科医 精神科医 精神科医

薬物で困ったら相談してください。あなたの秘密は守ります。

東京都健康部健康安全部薬務課
Tel 03-5320-4505
mail: S1150603@section.metro.tokyo.jp

〔受付期間〕 8月1日（金）～8月22日（金）
〔提出場所〕 子ども家庭支援センター
〔対象者〕 児童扶養手当を受給中の方・ひとり親家庭の医療証をお持ちの方、また所得制限を超えているためこれらの手当や助成を受けられていない方に現況届の案内通知をお送りしました。

現況届提出のお願い

現況届は、今後対象となるかの可否を審査する際に必要な手続きです。現在該当していない方も必ず提出してください。提出がないと、継続して手当や助成が受けられなくなりますのでご注意ください。

※問い合わせは、子育て定住推進課（きこりん）
☎85-2611

児童扶養手当・ひとり親 家庭医療費助成制度

インターネットやSNSでのまちがった情報に惑わされないで！

STOP! オーバードーズ（過剰摂取）

福祉保健課からの
お知らせほか

市販薬をオーバーードーズする10代・20代の若者が増えています。自分自身、そして周囲の人を守るため、ぜひこの動画をご覧ください。

市販薬のオーバーードーズとは、薬局やドラッグストアで購入できる風邪薬や咳止めなどを大量・頻回に服用することです。服用を続け、薬に依存してしまうと、自力ではやめられなくなることがあります。

専門家からのメッセージ

加藤 隆
自分のつらさがどこにあるのかを少し話してみることがすごく大切だと思います
あなたが今オーバーードーズしていることを理解してくれる大人は間違いない
みんなも我慢しているからとか、自分で解決しなきゃいけないと思って、頼れないところがあるんじゃないかな
専門家に相談してみるのは一つの方法じゃないかなと思います
今の世の中は、逃げても追いつきみがあるように出来ているので、躊躇せずに逃げること
「逃げろ、って後ろに下がっているイメージがあるけど、違う方向に一步踏み出していること」

菅原直美
2010年弁護士登録、治療科司法を専攻し、現在は大学病院にて臨床心理士を務め、2023年5月虐待防止センター法律事務所を開設。

平林 剛
弁護士の方、精神科保健福祉士の資格を取得し、ソーシャルワーカーとしても活動。現場に立ちこたえて児童を助けた人や虐待を助けた人等に対する社会福祉支援等に尽力。

一人ひとりと生きるまち。 東京都