

誰にも相談できずに悩んでいませんか？



オーバードーズや薬物についての
悩みや疑問を感じたときは、
ひとりで問題を抱えず、
周囲の信頼できる大人や
専門家に相談してみましょう

オーバードーズ（過量服薬）や
薬物に関することで
お悩みの方へ



オーバードーズや薬物に関する ことで困っていませんか？

オーバードーズ（過量服薬）とは、薬を決められた
使い方を守らずに大量に服用することです。

たとえば、こんなお悩みはありませんか？

- ・学校や家庭でつらい気持ちを感じて、オーバードーズを
してしまう
- ・やめたいけどやめられない
- ・何度かやめようとしたが挫折した
- ・自分自身でコントロールができない
- ・身近な友人からの誘いを断れない
- ・大切な家族や友人、学校や仕事よりも薬物を優先してし
まう
- ・友人や家族が困っているがどうしたら良いかわからない
- ・オーバードーズや薬物に関することで事件に巻き込まれ
そうになっている



三重県では薬物乱用に関する
相談を受け付けています



オーバードーズや薬物に関することでお悩
みの方、またその家族や友人の方がおられ
ましたら、相談窓口までご相談下さい。
困ったときは一人で悩まず相談しましょう。
ご本人はもちろん、家族や友人の方の相談
も受け付けています。

<薬物乱用はなぜいけないの？>

- ・処方された薬や、薬局やドラッグストアなどで買え
る風邪薬や咳止め（市販薬）も決められた使い方を
守らずに大量に使用することは「薬物乱用」です。
- ・薬は使い方を間違えると、肝障害や
急性中毒などになり、最悪の場合は
命を落としてしまうこともあります。



三重県内の 薬物に関する相談窓口



相談は秘密厳守です。
個人情報が入ることはありません。
少しでも早く相談してみましょう。

相 談 先		電 話 番 号
保 健 所 ※	桑名保健所	0594-24-3623
	鈴鹿保健所	059-382-8674
	四日市市保健所	059-352-0592
	津保健所	059-223-5112
	松阪保健所	0598-50-0529
	伊勢保健所	0596-27-5151
	伊賀保健所	0595-24-8080
	尾鷲保健所	0597-23-3461
	熊野保健所	0597-85-2159
三重県医療保健部薬務課 ※		059-224-2330
精神保健 福祉 センター	三重県 こころの健康センター ※	059-223-5243
警 察	三重県警察安全相談電話 ＜事件・事故情報に関する相談＞	059-224-9110 (平日9:00～17:00)
	少年相談 1 1 0 番 ＜20歳未満の方や その家族の方の相談＞	0120-41-7867 (平日9:00～17:00)
医 療 機 関	ユース・メンタル サポートセンターMIE (三重県立 こころの医療センター内) ＜若者のこころの相談窓口＞	059-235-2125 (代表) 「ユース・メンタル サポートセンター MIE」 までお問い合わせください。 (平日9:00～16:30)
	国立病院機構神原病院 地域医療連携室 ＜受診に関する相談＞	059-252-0211 (代表) (平日10:00～15:00)

※対応時間：平日8:30～17:15（土日祝、年末年始除く）