

# お酒でお困りのことはありませんか？

～アルコール問題について相談してみましよう！～

## アルコール依存症とは

「飲酒を自分の意思でコントロールできなくなる」病気です。飲んではいけないときでも飲酒してしまい、健康や家庭生活、社会生活が損なわれていきます。

本人も家族も正しい知識や対応方法を学ぶことが必要です。



## 当てはまる項目はいくつありますか？

アルコール依存症スクリーニングテスト（CAGE）

1. 飲酒量を減らさなければならぬと感じたことはありますか？
2. 他の人から飲酒を批判されて、腹が立ったり困ったりしたことはありますか？
3. 自分の飲酒について、罪悪感や後ろめたさを感じたことはありますか？
4. 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために「迎え酒」をしたことはありますか？

2 つ以上当てはまる場合は、アルコール依存症の可能性があるとされています。

1 つでも思い当たることがあれば、相談してみませんか？

## 旭川市保健所アルコール問題相談窓口 ～当事者と家族の相談窓口です～

- 保健師による相談 月曜日～金曜日 8時45分～17時15分（面接・電話）

※お酒とのつき合い方や家族の対応について相談に応じます。

専門医療機関・自助グループの情報提供をします。



- 断酒会員による相談日（酒害相談） 毎月第1木曜日（祝日の場合は翌週）13時～15時（面接）

※当事者とその家族が体験をもとに、お酒のやめ方や家族の対応方法について相談に応じます。

【問合せ先】旭川市保健所健康推進課こころの健康担当

TEL 25-6364