

あなたのお酒の飲み方、振り返ってみませんか？

# お酒

## 飲みすぎていない？



アルコール依存症はお酒を飲む方なら  
誰でもなる可能性があります。  
周りの人は心配していますよ。



CAGE(ケージ)法 -Ewing JA による- で  
あなたの飲酒をチェックしてみましょう！

過去に次の経験がありましたか？

- 飲酒量を減らさないといけないと感じたことがある
- 他人があなたの飲酒を非難するので、気にさわったことがある
- 自分の飲酒について、悪いとか申し訳ないと感じたことがある
- 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために「迎え酒」をしたことがある



あなたはいくつ当てはまりましたか？

**2項目以上なら**  
**「アルコール依存症」の可能性がります**  
**かかりつけ医に相談しましょう**

※1項目でも当てはまった人も心配な飲酒です

かかりつけ医がない場合は下記にご相談ください。

四日市  
アルコールと健康を  
考えるネットワーク

泊ファミリークリニック	059-348-7800
総合心療センターひなが	059-345-2356
三重県立総合医療センター 地域連携課 かけはし	059-347-3519
市立四日市病院 地域連携・医療相談センター サルビア	059-354-1111
四日市羽津医療センター 地域連携室 すずらん	059-331-6003
四日市医師会事務局	059-352-9117
四日市市保健所 保健予防課	059-352-0596