

お酒、飲みすぎてない？

「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。

チェックして
みましょう

CAGE(ケージ)法 -Ewing JA による-

過去に次の経験がありましたか？

1. 飲酒量を減らさなければならぬと感じたこと
2. 他人があなたの飲酒を非難するので、気にさわったこと
3. 自分の飲酒について、悪いとか申し訳ないと感じたこと
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

2項目以上あてはまる方は
「アルコール依存症」かも…
1項目でも心配な飲み方です。

かかりつけ医に相談しましょう

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

連絡先	四日市医師会 事務局	059-352-9117
	三重県立総合医療センター地域連携室	059-345-2321
	市立四日市病院 サルビア	059-354-1111
	四日市社会保険病院 すずらん	059-331-2000
	四日市市保健所 保健予防課	059-352-0596