



アルコール健康通信

～アルコール等の問題でお困りの方へ～

不適切な飲酒は、アルコール健康障害を引き起こし、本人の健康だけでなく、家族の関係や健康にも問題が生じることがあります。

柏市保健所では、随時ご相談をお受けしている他に、下記のようなアルコール健康障害対策事業も行っています。お気軽にご相談ください。

(◆は予約制です)

◆アルコール等悩みごと相談

専門医によるアルコールやギャンブル等依存についての相談です。受診が必要なのか、家族はどう対応したらよいのか、悩まれていることはありませんか？

ご本人だけでなく、ご家族からの相談も受け付けています。まずは一度ご相談ください。

実施日：毎月第2火曜日 14時~/15時～



◆アルコール家族教室

アルコール依存症は周囲を巻き込む病気と言われ、本人だけでなく家族にも影響を与えます。

家族教室では、飲酒の問題を抱えた方のご家族を対象に、相談員や専門医等による講義やミーティングを行っています。

実施日：奇数月第3月曜日（祝日の場合は、第2月曜日）
13時30分～15時30分

※開催状況については、柏市ホームページをご覧ください。
ご覧いただくか、保健予防課にお問い合わせください。



◆HAPPYプログラム（集団/個別）



「酒量を減らしたいけれど一人ではうまくいかない。」
「健康を保ちながら長くお酒と付き合いたい」
といった考えをお持ちではありませんか？K-HAPPYプログラムは適切な飲酒量を学び、**減酒を目指すプログラム**です。集団と個別で実施しています。ご都合に合わせてご参加ください。

（全3回コース。コース終了後は、フォローミーティングを実施。）

【令和5年度 集団HAPPYプログラム】

日程や詳細については、広報、ホームページにて掲載予定です。詳しい情報をお知りになりたい方は、下記お問い合わせ先までご連絡ください。

◆出前講座「お酒と健康」

お酒の正しい知識を知っていただくために、保健所職員が出張して講座を行います。詳しくはお問い合わせください。

飲酒習慣セルフチェック！

CAGE(ケージ)質問票:アルコール依存症の可能性を判定します。

- ①あなたは、自分の酒量を減らさないといけないと感じたことがありますか？
- ②他の人に自分の飲酒について非難され、気にさわったことがありますか？
- ③自分の飲酒について、よくないと感じたり、罪悪感を持ったことがありますか？
- ④神経を落ち着かせ、または二日酔いを治すために迎え酒をしたことがありますか？

判定：1つでも該当すれば「危険な飲酒」であり、減酒の取組みが必要です。
2つ以上該当する場合は、アルコール依存症の疑いがあります。



※諸般の事情により、事業を中止する場合がありますので、ご了承ください。

〈お問い合わせ〉

柏市健康医療部 保健所
保健予防課 精神保健福祉担当
住所：柏市柏下65-1（ウェルネス柏内）
TEL：04-7167-1254
FAX：04-7167-1732

