

お酒飲みすぎていませんか？

チェックしてみましょう！

CAGE (ケージ) 法 — Ewing JAIによる —

過去に次の経験がありましたか？

- 飲酒量を減らさなければならぬと感じたこと
- 他人に飲酒を非難され、気にさわったこと
- 自分の飲酒について、悪いとか申し訳ないと感じたこと
- 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項目以上なら「アルコール依存症」かも…
1項目でもあれば「危険な飲酒」です











「アルコール依存症」とは？



- 👉 飲酒をやめたいと思ってもやめられない場合は依存症の可能性がります。
- 👉 「意志が弱い」とか「根性がない」からではありません。
- 👉 依存症は、特定の行動をコントロールする脳の機能が弱くなる病気です。

依存症は、回復可能な病気なので、早く専門的な治療を受けることが大切です！

生活習慣病のリスクが高まる量とは？ (1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の飲酒)

種類	ビール	チューハイ	ワイン	日本酒
アルコール濃度	5%	7%	12%	15%
男性	2本 (500ml缶) 	2本 (350ml缶) 	3杯 (グラス) 	2合 
女性	1本 (500ml缶) 	1本 (350ml缶) 	1.5杯 (グラス) 	1合 

一人で悩まず、家族で悩まず、まずはご相談ください

お酒による健康障害などの相談窓口

【相談拠点機関】

名称	所在地	電話
三重県こころの健康センター	津市桜橋3-446-34 (県津庁舎保健所棟2F)	☎059-223-5243
桑名保健所	桑名市中央町5丁目71 (県桑名庁舎2F)	☎0594-24-3620
四日市市保健所	四日市市諏訪町2-2 (四日市市総合会館4F)	☎059-352-0596
鈴鹿保健所	鈴鹿市西条5-117 (県鈴鹿庁舎2F)	☎059-382-8673
津保健所	津市桜橋3-446-34 (県津庁舎5F)	☎059-223-5057
松阪保健所	松阪市高町138 (県松阪庁舎2F)	☎0598-50-0532
伊勢保健所	伊勢市勢田町628-2 (県伊勢庁舎1F)	☎0596-27-5148
伊賀保健所	伊賀市四十九町2802 (県伊賀庁舎2F)	☎0595-24-8076
尾鷲保健所	尾鷲市坂場西町1番1号 (県尾鷲庁舎2F)	☎0597-23-3428
熊野保健所	熊野市井戸町383	☎0597-89-6115

アルコール依存症の専門治療が行える医療機関

【アルコール依存症の治療拠点機関・専門医療機関】

名称	所在地	電話
独立行政法人国立病院機構 榊原病院	津市榊原町777	☎059-252-0211
三重県立こころの医療センター	津市城山1丁目12-1	☎059-235-2125
総合心療センターひなが	四日市市大字日永5039	☎059-345-2356
泊ファミリークリニック	四日市市日永西5丁目17-1	☎059-348-7800
松阪厚生病院	松阪市久保町1927-2	☎0598-29-1311
南勢病院	松阪市山室町2275	☎0598-29-1721