



お酒の飲み方 チェック

アルコール依存症自己チェック
(CAGEテスト)

お酒にたよらず
ストレス解消
できていますか？



1 あなたは今までに、
飲酒を減らさなければいけないと
思ったことはありますか？

2 あなたは今までに、
飲酒を批判されて腹が立ったり
いらだったことがありますか？

3 あなたは今までに、
飲酒に後ろめたい気持ちや
罪悪感を持ったことがありますか？

4 あなたは今までに、
朝酒や迎え酒を
飲んだことがありますか？



2項目以上該当しましたか？

はい

いいえ

アルコール
依存症の疑い

正常

まずはお酒を控えましょう。
そして、医師や保健師等に
ご相談ください。

ご相談ください

あなたの生活とお酒について振り返ってみましょう。
心配ごとや悩みごとがあれば早めに相談を！

- 精神保健福祉センター ☎(024)535-3556
- 県北保健福祉事務所 ☎(024)534-4300
- 県中保健福祉事務所 ☎(0248)75-7811
- 県南保健福祉事務所 ☎(0248)22-5649
- 会津保健福祉事務所 ☎(0242)29-5275
- 南会津保健福祉事務所 ☎(0241)63-0305
- 相双保健福祉事務所 ☎(0244)26-1132
- 郡山市保健所 ☎(024)924-2163
- いわき市保健所 ☎(0246)27-8557
- 心の健康相談ダイヤル ☎(0570)064-556

お酒の量が 増えて いませんか？



福島県