

アルコール依存症は飲酒によっておこる問題が生じていても、自分の意志で飲酒コントロールできなくなる進行性の「病気」です。



様々な問題

- 身体への影響
肝臓・膵臓・脳など全身に深刻な悪影響を及ぼし命に関わること
- 精神症状
イライラ、不眠、うつ症状、幻覚・妄想など
- 社会的な問題
仕事・人間関係トラブル、暴力、借金、事故、飲酒運転
- 家族の問題
夫婦・親子トラブル、こどもへの影響



依存症チェック

-アルコール依存症スクリーニングテスト「CAGE」を参考に作成-

- 飲酒を減らさなければいけないと思ったことがある
- 飲酒を批判されて、腹が立ったり、苛立ったことがある
- 飲酒に後ろめたい気持ちや罪悪感を持ったことがある
- 朝酒や迎え酒を飲んだことがある

2個以上あてはまる場合はアルコール依存症の可能性
があります。早期治療が大切です。

アルコール依存症の特徴

- 飲酒への強い欲求が起こり、その衝動を自分の意志で抑えられない
- これまで大切にしてきたこと(家族・仕事・趣味など)よりもはるかに飲酒を優先させる 等



回復できる病気です

ひとりでやめることは難しいですが、適切な治療を受け、自助グループなどに参加し、アルコールを飲まない生活を送ることで回復されている方がたくさんいます。
ひとりで悩まずに、まずは相談を。



詳細情報・自助グループ・回復施設などはこちら

【相談・問合】保健福祉課(保健活動)②番窓口 ☎6466-9968 大阪市こころの健康センター依存症相談窓口 ☎6922-3475



高血圧のための健康Body教室 ～知って、作って、動いて正しく防ごう♪～



「血圧が高めかも…」 「太ってきたかも!？」とお悩みの方!今がチャンスです!『脱・高血圧』のために一緒に学びませんか?

【対象】40歳以上の区内在住者 【定員】20名(先着順)
【申込】10/4(金)～11/20(水)に下記問合へ電話・来所
または行政オンラインにて



回	日時	内容	場所	持ち物
1	11/29(金) 13:30～15:30	●高血圧が続くとどうなる?高血圧を知って予防!(医師:講義) ●身体測定(血圧・体脂肪率・BMI計算) ●3か月間の目標を立てよう!	区役所2階 講堂E・F	なし
2	12/18(水) 10:00～13:00	●血管を若く保つための食事～作って高血圧予防♪～ (栄養士:講義/調理実習)	区役所1階 栄養指導室	費用(550円)・ エプロン・ 三角巾・手拭タオル
3	1/24(金) 13:30～15:30	●毎日カンタンにできる運動～動いて高血圧予防♪～ (健康運動指導士:講義/実技) ●身体測定(血圧・体脂肪率・BMI計算) ●みんなの実践報告会	区役所3階 講堂A・B・C	動きやすい服装・ 飲み物

【問合】保健福祉課(保健活動)②番窓口 ☎6466-9968

「元気で長生き食育教室」開催

【日時】10/29(火) 10:00～13:00
【場所】区役所1階 栄養指導室
【対象】区内在住・在勤の方
【持ち物】エプロン・三角巾・マスク 【費用】550円
【申込】10/4(金)～10/18(金)に下記問合へ電話・来館または行政オンラインにて
【主催】此花区保健福祉センター
【共催】此花区食生活改善推進員協議会
【問合】保健福祉課(地域保健)②番窓口
☎6466-9882



— 区民健康講座 — 2
認知症予防のための歌声喫茶

認知症の基本を学び、認知症予防の観点から、昭和の「歌声喫茶」の雰囲気再現しつつ、参加者みんなで懐かしい歌謡曲などを歌います。

【日時】10/30(水) 14:00～15:45(13:30から血管年齢測定)
【場所】クレオ大阪西3階 多目的室
【対象】大阪市民の方・町会や民生委員児童委員の方・専門職の方ほか
【定員】80名(先着順)
【申込】10/23(水)までに下記問合へ電話またはFAXにて
【主催・問合】此花区医師会

☎6462-0572 FAX6462-3262

