

「健康減酒^{げんしゅ}～ほどほど教室～」

「主治医から『お酒をへらしましょう』と言われたけれど、なかなか減らせない」



「家族から『飲み過ぎじゃないの?』と言われることが多くなった」

「減らしたけど、検査の結果は変わらない」

「依存症じゃないんだし、それほど多くないはず」

と思いませんか？

そんな方に、、、ちょうどよいお知らせです。

10月から、健康を考えてお酒を減らしていくことを目的とした「健康減酒 ほどほど教室」が始まります。

減酒をしてみたい方たちが集まって、一緒に、お酒を減らしていく教室です。内容は、

- 🍷 お酒と健康の関係を学びます
- 🍷 ほどよい飲酒量と減酒のコツを学びます
- 🍷 減酒仲間と一緒に取り組みます



ほどんど教室では、無理のない減酒の工夫を、安心して学べます。

参加希望の方は、

①まず、市民病院のあなたの主治医にご相談ください。

②主治医から精神科・心療内科へ紹介となり、精神科医の診察を1回だけ受けます。

③診察で参加OKとなったら、次の開催回から参加します。

※診察でうつ状態や認知機能の低下を認めた場合などは、参加延期となることがあります。

④予約制です。空きがあれば、開催前日の午後3時まで予約可能。

概要

健康減酒ほどんど教室は、保険診療で行う少人数の心理教育プログラムです。

毎月1回、全6回

第1回目は10月22日(水)

1回1時間で、場所は第一外来面談室(仮)

参加開始から半年以内なら、何回目からでも、好きな回だけの参加でもOKです。



詳しくお知りになりたい方は、精神科・心療内科外来の看護師にお尋ねください。

長野市民病院