



## ギャンブルの問題で困っていませんか

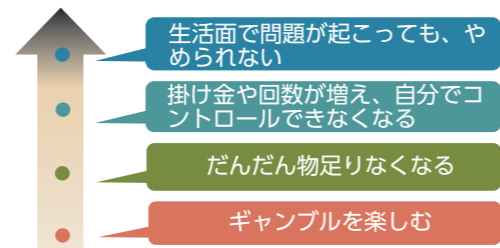
5月は「ギャンブル等依存症問題啓発月間」です。ギャンブルがやめられなくて困っている人は、まずご相談ください。

問 保健予防課 / Tel.661-9332 ID 058006



### 誰でもなりうる依存症

ギャンブル等依存症とは、ギャンブルにのめり込むことで日常生活や社会生活に支障が生じている状態を言います。依存症になると自分の意思ではコントロールできなくなり、やめたくてもやめられなくなります。本人の意思や性格は関係なく、誰でも依存症になる可能性があります。



ギャンブルにのめり込むことにより問題化するプロセス

### やめられないメカニズム

ギャンブルを行うと、脳内でドーパミンという神経伝達物質が分泌され、脳内に放出されることで快感・多幸感が得られます。この感覚を脳が「報酬」と認識すると、その報酬を求める回路が脳内にできあがります。しかし、その行為が繰り返されると、次第に快感や喜びを感じにくくなり、以前と同じ快感を得ようとして行動がエスカレートしていきます。



### 依存症の行動例

- ①ギャンブルの掛け金が増えている
- ②ギャンブルを止めるとイライラする
- ③ギャンブルを止めようとしても失敗する
- ④ギャンブルのことをいつも考えてしまう
- ⑤辛い気分の時にギャンブルをする
- ⑥ギャンブルですった金を別の日に取り返そうとする
- ⑦ギャンブルにのめり込んでいることを隠すために嘘をつく
- ⑧ギャンブルのために人間関係、仕事、学業などを犠牲にする
- ⑨ギャンブルのためのお金を他人に頼る

出典：厚生労働省「ギャンブル依存症の理解と相談支援の視点」

### 周囲への悪影響も

ギャンブルにのめり込むと、生活の優先順位が変わり、ギャンブルが最優先になってしまいます。そして、本人の健康状態のほか、家族や仕事などにも影響が及ぶので注意が必要です。

#### 健康の問題

- ・睡眠や食事が疎かになる
- ・身体や精神の障害
- ・性格の変化



#### 家庭の問題

- ・家庭内での暴言や暴力
- ・家族の健康状態の悪化
- ・家族関係の崩壊



#### 生活の問題

- ・仕事や学校を休みがち
- ・周囲からの敬遠
- ・失業、退学、借金



#### 対人関係の悪化

- ・友人、知人が離れ孤立



出典：文部科学省「「ギャンブル等依存症」などを予防するために」

### 抱え込まずに相談を

自分だけでは難しいことですが、依存症から回復することは可能です。治療を受けて、さまざまな助けを借りながらやめ続けることでギャンブルに頼らない生き方をしていくことができます。

本人や周りの人だけで抱え込まず、まずご相談ください。回復への糸口を一緒に考えることができます。



### 相談窓口

#### 市こころの健康相談

Tel.661-9332 平日8:45~17:15

#### 府こころの健康総合センター

Tel.06-6691-2818 ※面談は要予約  
平日9:00~17:45、第2・4土曜9:00~17:30

#### 大阪依存症ほっとライン

LINEアプリで「友だち」登録必要  
水・土・日曜17:30~22:30(受け付けは22:00まで)

#### 近畿財務局 ※債務整理

Tel.06-6949-6523  
平日9:00~12:00、13:00~17:00

※民間の自助グループでも相談できます。本人向けはGA(ギャンブラーズアノニマス)、家族・友人向けはGAM-ANON(ギャンノン)があります。詳しくはそれぞれのホームページを確認してください

## たばこをやめてがんリスクを下げよう

ID 045951

生活習慣の中でも喫煙は、肺がんをはじめさまざまながんの原因となることが科学的に分かっていて、がんの予防には、たばこを吸わないことが大切です。現在たばこを吸っている人も、禁煙すれば、徐々にがんになるリスクが下がることが報告されています。さらに禁煙することで、周りの人の健康への影響を少なくすることもできます。

### 禁煙治療に効果あり

禁煙は自力で取り組む人が多いですが、禁煙治療を利用すると、利用しない人と比べて成功しやすい傾向があります。ぜひご相談ください。

問合 健康医療政策課  
Tel.661-9330



## 一度は受けよう 肝炎ウイルス検診

ID 005455

肝炎ウイルスに感染すると、肝炎、肝硬変、肝がんの原因となります。また、感染していても、熱や痛みなどの症状はほとんどなく、発見が遅れる場合があります。検診を受けて早期発見することで、早期治療につながり、深刻な症状に進行することを防ぐことができます。申し込みは直接、医療機関へ予約してください。

※市国保加入者は、特定健診(集団)受診時に同時受診可

問合 健康づくり推進課 / Tel.674-8800

### 検診概要

**内容** 問診、血液検査  
**料金** B型、C型 各500円  
**対象** 令和6年度末で40歳以上の市民で、過去にB型・C型肝炎ウイルスの検査(市が実施するものに限らない)・治療を受けたことのない人

### 40歳の人へ無料クーポン券を送付

4/1時点で40歳の人に、5月下旬に肝炎ウイルス検診無料クーポンを送付します。クーポン券が届くまでに、市の検診を受けた人は、費用を還付します。

## 健診・検診

ID 032781

問合 健康づくり推進課 / Tel.674-8800

	日時・会場	申込方法
<b>特定健診(9:30~11:00)</b>	5/25(土)、6/11(火)☆ 5/29(水)五領公民館・30(休)寿栄コミュニティセンター、6/6(木)阿武山公民館	☆無料送迎バスあり 不要(要受診券・保険証)
<b>オプション</b>	[単独受診可] 肺がん検診、骨の健康度測定(骨測定) [単独受診不可] ビロリ菌検査、肝炎ウイルス検診(B-C型)、前立腺(PSA)検査	当日
<b>まとめて健診(午前)</b>	6/13(木)・26(水) [必須項目] 特定健診 [選択項目] 肺がん、胃がん、大腸がん、ピロリ菌、肝炎、前立腺	5/7(火)から ☎ 窓
<b>まとめて健診+(プラス)</b> ~レディースDay~(午前)	6/18(火) [必須項目] 特定健診、子宮頸がん、乳がん [選択項目] 肺がん、大腸がん、ピロリ菌、肝炎	5/7(火)から ☎ 窓
<b>子宮頸・乳・大腸がん検診(午後)</b>	6/3(月)★・22(土) [必須項目] 子宮頸がん、乳がんのうち少なくとも1つ [選択項目] 大腸がん	★は保育あり 随時、☎ ☎ ☎ ☎ (保育は ☎)
<b>対象</b>	[特定健診] 今年度40~74歳(75歳の誕生日の前日まで)で市国保被保険者に限る(☎)の健診が対象) [がん検診] 肺・大腸=40歳以上、胃=50歳以上、子宮頸=20歳以上女性、乳=30歳以上女性(胃・子宮頸・乳は前年度未受診者) [その他] ビロリ菌=30~49歳(500円)、肝炎=今年度40歳以上(B-C型各500円)、前立腺=50~89歳男性、骨測定=40歳以上(500円)	※特定健診以外は市民だけ
<b>備考</b>	日時は「健康だより」、無料送迎バスは「特定健診のご案内」にも掲載。会場の記載がないものは保健センターへ申込順。費用記載なしは無料。その他無料制度あり。対象は非課税・生活保護受給世帯(要事前申請)、70歳以上または後期高齢者医療制度に加入している市民。胃がん検診はバリウムだけ。骨測定追加可。市内の実施医療機関で個別受診可(骨測定除く)	

☎ ウェブ申込 ☎ 電話 ☎ 窓口