

お酒の量が多い方へ

長年飲み続けたお酒を減らそうと思っても、「ついもう1杯…」、「まあいいか」と思いがちだったり、「飲まないと言られない」場合もあって、なかなか自分だけの力では減らしにくいものです。

当院ではお酒の量を減らすためのプログラムを行っています。

「健診や検査でお酒を減らすよう言われた」、「健康が気になる」、「最近ちょっと飲みすぎているな」とお考えの方は、一度受診してはいかがでしょうか？

誰でも、かんたんに、楽に、お酒が減る方法があります。


お酒が減るメリット

- 1、内臓機能が回復し、体力が元に戻る。
- 2、正しい睡眠がとれるようになり、不眠の改善にもなる。
- 3、お酒にかかわる費用が減る。
(晩酌代、飲み会費用、タクシーや代行料金、お酒で体を壊した場合の治療費)
- 4、お酒の影響で将来起こりやすい病気の予防。
(内臓疾患、認知症など脳機能障害、糖尿病などの成人病、アルコール依存症、うつ病 等)

受診・プログラムは健康保険適用です。さらに減額申請が可能な場合もあります。詳しくはお問い合わせください。

あなたがつくる 健康ワークブック

らくらく12ステッププログラム



このワークブックは…

- あなたが健康について振り返る、お手伝いをするためのものです。
- あなたにガマンしてくださいと言うものではありません。
- このワークブックを読みながら、まずはステップ1～5までやってみましょう。
- は、記入していただくところです。
- が出たら、ワークブック担当者へ連絡を取って、それまでや、これからのことを話し合います。
- 使いかたで、わからないことがあれば、お気軽におたずねください

お名前

担当者 連絡先