

あなたは大丈夫？
ギャンブル等依存症チェックをしてみよう！

詳細 健康支援課 ☎(32)6407

ギャンブル等依存症とは、「ギャンブルなどで苦痛や生活上の問題が生じている状態」を表す言葉です。特定の症状や病気を指す病名ではありません。知らず知らずのうちに遊びの範囲を超えて、ギャンブルなどによる問題が生じていないか、セルフチェックをしてみましょう！

相談することが
解決の近道！

- 健康支援課 ☎(32)6410
(ギャンブルなどで悩む本人や家族のこころとからだの健康について)
- 総合福祉課 ☎(32)6189
(失業者や借金などによる経済的困窮や生活での困り事について)
- 苫小牧保健所 ☎(34)4168 (代表)
(東胆振地域の自助グループの紹介など)

▼次の項目のうち、4つ以上当てはまる場合は、問題が生じている可能性があります！

<input type="checkbox"/> もっと多くのお金や興奮を得たいと思うあまりに、ギャンブルに使うお金が増えてきた	<input type="checkbox"/> さえない気分するとき、不安があるとき、気持ちが落ち込んでいるときにギャンブルをすることが多い
<input type="checkbox"/> ギャンブルに行く回数を減らしたり、やめたりすると気持ちが落ち着かなくなったり、いろいろな事	<input type="checkbox"/> ギャンブルで負けたお金を取り戻すために、その日のうちか翌日にまたギャンブルをしに行くことがある
<input type="checkbox"/> ギャンブルに行く回数を減らしたり、やめようとしてもうまくいかなかったことが今までに何度もある	<input type="checkbox"/> ギャンブルにのめりこんでしまっていることを隠すためにうそをつく
<input type="checkbox"/> ギャンブルに心が奪われがちになっている (例えば、以前のギャンブルでの負けを取り戻すことや、次のギャンブルでどうしたら勝てるかを考えたり、計画を立てる、ギャンブルのための金銭を得る方法などを絶えず考えているなど)	<input type="checkbox"/> ギャンブルのために、大切な人間関係、仕事、勉強がうまくいかなかったり、失ってしまったことがある
	<input type="checkbox"/> ギャンブルによって経済的に困窮して、他人にお金を出してくれるよう頼ったことがある

※国際的に広く用いられているDSM-5精神疾患の診断・統計マニュアルを参考に作成

とまモニの皆さんとの市長懇談会を開催しました

詳細 協働・男女平等参画室 ☎(32)6156

インターネットを利用した調査広聴「とまモニ」。3月18日に、1年間アンケートに答えてくださった6人のとまモニ登録者の方々と、金澤市長による懇談会を実施しました。アンケートの感想のほか子育てや駅前の活性化に関することなど、まちづくりについて活発な意見交換が行われました。今後も、とまモニへの登録をお待ちしております！



登録はこちらから▶



苫小牧市で仕事を探すなら

詳細 工業・雇用振興課 ☎(32)6432

とまジョブ

苫小牧市 しごとマッチングサイト

企業登録・求職者登録は
こちらから！

<https://www.toma-job.jp/>



本市の企業情報・求人情報・就職関連のイベント・実際に働いている方の体験談など、本市で就職したい方におすすめの就職情報ポータルサイトです。

登録・利用は完全無料！

スカウト機能あり！

最新情報をいち早く入手！