



大阪府

# 大阪府ギャンブル等依存症 相談支援アプリ

# Day See

デイジー

💡 ギャンブル依存度のチェックから、  
各種依存症情報サイトへアクセス！

💡 セルフケア日誌で目標達成をチェック！



Android版



iOS版



ギャンブル

Assess Your Problem Gambling Severity Index

全9問のアンケートに答えることで、あなたのギャンブル依存度がわかります

診断を始める

過去の診断結果を見る

**ギャンブル等依存度チェック**  
9問のアンケートでギャンブル等依存度をチェック



お役立ち情報

- 依存症の基礎知識
- 講演会・市民向け講座・教室等の案内
- 相談機関 医療機関情報
- 借金問題への対処
- 自分でできる工夫
- 体験談

**お役立ち情報**  
各種依存症情報サイトへアクセス



お守り

あなたのギャンブルをしたい気持ちを思いとどまらせるもの、それを【お守り】としていつでも取り出せるように準備しておきましょう。

前回設定日時：2022-03-25

**お守り**  
ギャンブル渴望時に引き留めてくれるフラッシュカード



節ギャンブル日誌

2022年3月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
27	28	29	30	31		
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

3月30日

目標	¥20,000
現在	¥5,000
時間	100分 / 120分
出来事	

**節ギャンブル日誌**  
節ギャンブル目標を設定して達成具合を毎日チェック



セルフケア日誌

2022年3月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
27	28	29	30	31		
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

3月29日

自分に笑いかける

あかんかった / できた

**セルフケア日誌**  
日常生活の目標を設定して達成具合を毎日チェック