

アルコール依存症の回復のために、同じ経験をした本人の話  
を聞き、相談ができます。  
家族の参加も可能です。  
※日時や会場が変更となる場合があるため、窓口へお問い合  
わせください。

### 姫路断酒会

本人・家族の集まり

【窓口】 姫路断酒会 電話：090-5018-3020

支 部	日 時	場 所
中央支部	木曜 18:50 ~ 20:40	花の北市民広場
南支部	月曜 18:50 ~ 20:40	図書館飾磨分館
広畑支部	第4火曜 14:00 ~ 16:00	西保健センター

### 姫路しらすぎ断酒会

本人・家族の集まり

【窓口】 姫路しらすぎ断酒会 電話：090-1962-4582

日 時	場 所
水曜 19:00 ~ 20:30	図書館飾磨分館

### AA(アルコールクス・アノニマス)

匿名で参加できる本人の集まり

【窓口】 AA関西セントラルオフィス 電話：06-6536-0828

日 時	場 所
金曜 19:00 ~ 20:00	カトリック姫路教会
【女性のみ】 第3土曜 10:30 ~ 11:30	

### アルコール問題相談 ※予約制

アルコール依存症などについて保健センター職員と  
断酒会の会員が相談を受けています。ご希望の場所へ  
お電話で申し込みください。

年間スケジュールはこちら▶

※祝日や天候の理由で日程を  
変更することがあります



日 時	場 所
毎月第4木曜 13:30 ~ 15:00	中央保健センター
奇数月第2月曜 13:30 ~ 15:00	南保健センター
偶数月第2月曜 13:30 ~ 15:00	西保健センター

精神保健福祉相談員、保健師による相談は随時行っています。  
担当保健センターへお問い合わせください。

名称・電話番号	場 所
中央保健センター 079-289-1654	坂田町3番地 中央保健センター4階
中央保健センター北分室 079-265-3075	砥堀 428 番地
中央保健センター安富分室 0790-66-2921	安富町安志 1151 番地 安富事務所内
南保健センター 079-235-0320	飾磨区細江 2655 番地 飾磨支所隣
南保健センター家島分室 079-325-1428	家島町宮2169番地
西保健センター 079-236-1473	広畑区正門通三丁目 2 番地 2

# アルコール依存症

みんなに知って欲しい飲酒のこと



● お問い合わせ ●

姫路市保健所健康課 精神保健担当

姫路市坂田町3番地

TEL 079-289-1645

FAX 079-289-0210

ホームページはこちら▶



## アルコール依存症とは

自分の意思とは関係なく、飲酒量等をコントロールできなくなる病気です。本人の心の弱さが原因ではありません。

本人の健康や生活だけでなく、家族を傷つけたり、経済的な問題が生じるなど家庭崩壊を招く大きな原因になります。

また、仕事上のトラブルが生じて社会的な信用を失ったり、飲酒運転で事故を起こす可能性もあります。

## ～お酒との付き合い方を見直してみましょう～

- ✓自分の飲酒状況などを把握する
- ✓あらかじめ量を決めて飲酒する  
女性や高齢者はアルコールの影響を受けやすいため特に注意しましょう
- ✓飲酒前、飲酒中に水を飲む、食事をとる
- ✓1週間のうち、飲まない日をつくる
- ✓1日あたりの純アルコール量が男性40g女性20gを超えないよう適正飲酒を心がける

## ～飲酒チェックツールを使ってみましょう～

スナッピー キャット  
SNAPPY CAT

### 依存症チェック

お酒の飲み方の問題や、心身の健康と生活への影響がチェックできます。



◀スナッピー  
シリーズ

### アルコールウォッチ 適正飲酒量チェック

自分が飲んだお酒の種類・量を選ぶと、簡単に純アルコール量や代謝時間が計測できます。



## アルコール依存症は回復する病気

飲酒のコントロールが難しいと感じたら受診することも一つです。個別のカウンセリングや、同じ悩みを抱える人たちが話し合うことで症状の改善を促す集団精神療法、薬物療法を併用することもあります。本人に自覚がないことが多いため、周囲の気づき、対応も大切です。

## ～こんな飲酒や行動はやめましょう～

- ・不安や不眠を解消するための飲酒
- ・病気など療養中の飲酒や服薬後の飲酒
- ・飲酒中、飲酒後の運動や入浴
- ・一時多量飲酒(一気飲み)
- ・他人への飲酒の強要
- ・寝酒



依存症治療 専門医療機関 ※予約制のため受診前に要問合せ		
病院名・電話番号	住 所	内 容
明石こころのホスピタル 078-923-0877	明石市藤江1315	・アルコール専門プログラム
垂水病院 078-994-1151	神戸市西区押部谷西盛566	・依存症専門治療病棟 ・回復支援プログラム ・家族相談(有料)、家族支援プログラム ・院内断酒会あり
東加古川病院 079-424-2983	加古川市平岡町新在家1197-3	・アルコール専門プログラム ・アルコール家族教室 ・院内断酒会あり
兵庫県立 ひょうごこころの医療センター 078-581-1013	神戸市北区山田町上谷上字登り尾3	・アルコール依存症専門プログラム(入院・外来) ・アルコール依存症専門病棟あり ・家族支援プログラム ・院内断酒会あり

## ご家族へ

本人のためにと思っている行動が、結果として飲酒を助長する場合があります。家族が本人に振り回されないようにすることで、自分自身のお酒の問題に気付くことにつながります。家族だけで抱え込まず、家族のしんどう気持ちや本人の対応方法について相談しましょう。

### 【こんなことしていませんか…】

- 本人が酔っている時に説教する ⇒ 「周りがうるさく言うからお酒を飲む」という口実を作るだけ
- お酒を捨てる、隠す ⇒ 家族に隠れて飲むことを考えるようになる
- 酔って吐いたもの等を片付ける ⇒ 自分の不始末は自分で責任を。  
困った事に直面することは、意識を変えるチャンス