

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(アルコホーリクス・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▶

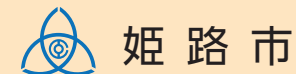
※祝日や天候の理由で日程を
変更することがあります



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▶

アルコール依存症は 誰でもなりうる病気です

依存症は、自分の意思とは関係なく、「お酒をやめたくても、やめられない」状態となり、飲酒量等をコントロールできなくなる「脳の病気」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はなく、経済的な問題が生じるなど家族関係の悪化を招きます。また仕事上のトラブルや飲酒運転による事故で、社会的な信用を失う可能性もあります。

本人に自覚がないため、自分の意思でコントロールしようとしても度々失敗します。本人や家族だけで抱え込まず、専門の機関に相談しましょう。

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。様々な助けや理解により、「飲酒に頼らない生き方」をしていくことができます。

～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

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

アルコールウオッチ

自分が飲んだお酒の種類・量を選ぶと、簡単に総飲酒量とお酒の分解にかかる時間が計測できます。



～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
- ✓体調や体質に応じて量を調整する
- ✓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日あたりの総飲酒量(純アルコール量)が男性40g 女性20gより少ない飲酒量を心がける【純アルコール量20g換算の目安：ビール(5%)中びん1本(500ml)】

～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