

飲酒の振り返りと減酒のコツ

独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター 名誉院長
慶應義塾大学医学部客員教授
藤田医科大学医学部客員教授

講師 **樋口 進**先生



【略歴】

1979年東北大学医学部卒業。米国立保健研究所留学、国立久里浜病院(現久里浜医療センター)臨床研究部長、同病院院長などを経て現職。ゲーム行動症、ギャンブル行動症などの行動嗜癖、アルコール関連問題の予防・治療・研究などを専門とする。2011年に国内初のネット依存治療専門外来を設立。

厚生労働省アルコール健康障害対策関係者会議会長、内閣官房ギャンブル等依存症対策推進関係者会議会長、国際アルコール医学生物学会理事長を務め、現在はWHO専門家諮問委員、国際行動嗜癖研究学会理事、アジア太平洋アルコール・嗜癖研究学会理事・事務局長を務める。

わが国では、多くの方がお酒を飲まれています。その理由は、おいしい、食事に欠かせない、リラックスできる、会話がはずむなどでしょう。しかし、このお酒、飲む量が増えると、様々な健康問題や家族・社会問題を引き起こします。

本ビデオでは、ご自身の飲酒の振り返りと、飲酒量が多い場合にはお酒の量を減らす、そのコツについてまとめてみました。

今後、お酒とうまく付き合っていくためにも、予防のためにも、ご視聴をお勧めします。

配信方法

姫路市HPのリンクよりアクセスしてください



配信日時

2026年9月1日(火)8時から

～ 2026年9月30日(水)18時まで

備考

・本講演の録画・録音・撮影、および資料の2次利用、詳細内容のSNSへの投稿は固くお断りいたします。これらの行為が発覚次第、著作権・肖像権侵害として対処させていただきます。ご了承ください。

・動画視聴に必要な通信料は、視聴される方のご負担となります。

お問合せ 姫路市こども未来局こども育成部こども総務課

TEL：079-221-2386

主催：姫路市

提供：(公財) 明治安田こころの健康財団