

明日を笑顔で  
迎えるために。

相談  
無料

お酒の飲み方が気になるあなたへ



熊本県(熊本市以外)に在住の方

熊本県精神保健福祉センター  
☎096-386-1166

受付時間/平日9:00~16:00

〒862-0920  
熊本県熊本市東区月出3丁目1-120

熊本市に在住の方

熊本市こころの健康センター  
☎096-362-8100

受付時間/平日9:00~16:00

〒862-0971  
熊本県熊本市中央区大江5丁目1-1  
ウエルパル熊本3階  
(熊本市総合保健福祉センター)

各保健所の連絡先

有明保健所 荒尾市・玉名市・玉名郡 ☎0968-72-2184	山鹿保健所 山鹿市 ☎0968-44-4121
菊池保健所 菊池市・合志市・菊池郡 ☎0968-25-4138	阿蘇保健所 阿蘇市・阿蘇郡 ☎0967-24-9030
宇城保健所 宇土市・宇城市・下益城郡 ☎0964-32-1207	御船保健所 上益城郡 ☎096-282-0016
八代保健所 八代市・八代郡 ☎0965-33-3229	水俣保健所 水俣市・葦北郡 ☎0966-63-4104
天草保健所 天草市・上天草市・天草郡 ☎0969-23-0172	人吉保健所 人吉市・球磨郡 ☎0966-22-3107

熊本市の各区役所保健こども課の連絡先

中央区役所 ☎096-328-2419	東区役所 ☎096-367-9134	西区役所 ☎096-329-1147
南区役所 ☎096-357-4138	北区役所 ☎096-272-1128	

秘密は守られます。安心してご相談ください。

ビールジョッキ 500ml  
1杯飲んだら



4時間は  
NO! 運転

アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存症にお悩みの方へ

熊本県(熊本市以外)に在住の方

熊本県精神保健福祉センター  
☎096-386-1166

受付時間/平日9:00~16:00

(依存症を抱える)ご本人、またはそのご家族

依存症専門相談

予約制

家庭や仕事上の困りごと、借金問題、治療など依存症にまつわるご相談に、経験豊富な専門相談員がお応えします。依存症本人への接し方や、依存症からの回復方法などの悩みに対応します。

(依存症を抱える)ご本人

依存症回復プログラム

第2・4火曜日/13:30~15:00

薬物やアルコールの使用を止めたくても止められないのは、意志や性格の問題ではありません。どうしたら止めることができるのか、グループで学んだり話し合ったりします。

(依存症を抱える方)ご家族

依存症家族ミーティング

第3金曜日/13:30~15:30

ご家族自身の心の健康を回復することを目的に、依存症への対応と家族のあり方を共に考える家族の集いを開催しています。

依存症家族支援プログラム

全6回(3ヶ月間)/13:30~15:00

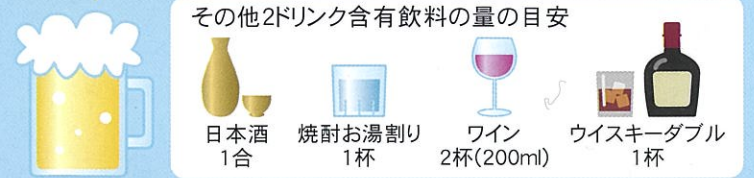
ご家族が依存症本人を治療に繋げるためのコミュニケーションスキルを習得するプログラムです。各テーマ(全6回)に添って実践も交えながら、依存症への理解を深めます。

飲酒運転予防の目安

2ドリンク×2=アルコール分解時間

WHO(世界保健機関)では、10グラムの純アルコールを含む飲料を1ドリンクと定義しています。

ビール500mlは純アルコール20gを含んでいるので2ドリンクと定義



その他2ドリンク含有飲料の量の目安

日本酒 1合  
焼酎お湯割り 1杯  
ワイン 2杯(200ml)  
ウイスキーダブル 1杯

熊本市に在住の方

熊本市こころの健康センター  
☎096-362-8100

受付時間/平日9:00~16:00

(依存症を抱える)ご本人、またはそのご家族

依存症個別相談

予約制

依存に伴う家庭や仕事での様々な問題や、依存症の治療方法などについて専門家(精神科医・心理士等)が面接相談を行います。

(依存症を抱える)ご本人

依存症当事者グループミーティング

月2回/14:00~16:00

やめたくても自分ではコントロールできない様々な行動を変えていくことを目的にしたグループミーティングです。

(依存症を抱える方)ご家族

依存症家族教室

第1火曜日/18:30~20:30  
第3火曜日/13:30~15:30

ご家族が、依存症や当事者への対応の方法について学習する場であり、普段抱えている悩みや不安に対する共感と癒しの場です。

依存症は  
回復できる病気です

ほどほど、ができないと思ったら、  
まずはお電話を。



毎月発行の  
市政だよりにも  
日時など掲載中