



アルコールの問題でお悩みの方へ

お酒を楽しむという伝統、文化は深く浸透していますが、場所や状況にかかわらず飲酒の欲求が抑えられないとしたら、もしかするとアルコール依存症かもしれません。以下の内容に思い当たる点があれば、医療機関・相談機関への相談をお考えください。

北海道立精神保健福祉センターでは、アルコール依存症をはじめとした依存症の相談に応じております。

1. 酒を飲まないと言いつつ寝付けないことが多い
2. 医師からアルコールを控えるようにと言われたことがある
3. せめて今日だけは酒を飲むまいと思っけていても、つい飲んでしまうことが多い
4. 酒の量を減らそうとしたり、酒を止めようと試みたことがある
5. 飲酒しながら、仕事、家事、育児をすることがある
6. 私のしていた仕事をまわりのひとがするようになった
7. 酒を飲まなければいい人だとよく言われる
8. 自分の飲酒についてうしろめたさを感じたことがある

新久里浜式アルコールスクリーニングテスト：女性版（KAST-F）

～ 相談したいとき・誰かに話したいとき ～

北海道立精神保健福祉センター （札幌市白石区本通 16 丁目北 6-34）

○電話番号 011-864-7121（代）

（相談時間：平日 9:00～17:00 ※12月29日～1月3日を除く）

対象は、札幌市を除く北海道にお住まいの方となります。

こころの電話相談専用ダイヤル

○電話番号 0570-064-556 匿名で相談可能です。

（相談時間（月～金）9:00～21:00 （土日祝）10:00～16:00 ※12月29日～1月3日を除く）



→センターのホームページはこちらから