

県内に依存症専門医療機関が
3カ所あります
(令和5年4月末時点)

	所在地／連絡先
杉山病院	〒018-1401 潟上市昭和大久保北野出戸道脇41 電話：018-877-6141
秋田回生会病院	〒010-0063 秋田市牛島西一丁目7-5 電話：018-832-3203
清和病院	〒010-0825 秋田市柳田石神59 電話：018-832-7667

※秋田回生会病院は、秋田県依存症治療拠点機関にも選定されています。

また、回復の支えとなる
自助グループもあります

- ◎断酒会(対象：ご本人、ご家族)
- ◎AAグループ(対象：ご本人)
- ◎家族会(対象：ご家族)
- ◎アディクション問題を考える会
(対象：様々な依存症に関心のあるすべての方)

※詳細は、「美の国あきたネット」
コンテンツ番号1381を
検索してください。



アルコール依存症は
回復できるころの病気です

回復のための方法があります。
どうぞお気軽にご相談ください。
ご本人だけでなく、ご家族の相談もできます。
ぜひ一度、お話をきかせてください。

◆原則、来所による面接相談です。
事前の予約をお願いします。

予約電話

018-831-3946

受付時間 9:00～16:00
(土日祝・年末年始除く)

秋田県子ども・女性・障害者相談センター
精神保健福祉部 (精神保健福祉センター)
〒010-0864 秋田市手形住吉町3番6号

アルコール依存症治療に関する情報や自助グループに
関する情報についてはホームページをご覧ください。

秋田県子ども・女性・障害者相談センター 依存症

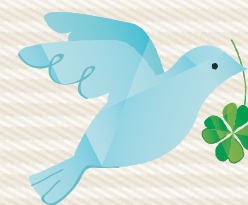
検索

お住まいの地域の**保健所**でも相談できます。

最近、飲み過ぎて
いるかも・・・

お酒をやめたい
(減らしたい)

あなたへ



回復をお手伝いする
プログラムが
ありますよ～

秋田県

子ども・女性・障害者相談センター
精神保健福祉部
(精神保健福祉センター)

あなたもアルコール
依存症の可能性あり？ *Check!*

◎簡単なチェック法 「CAGE」<ケイジ>

お酒の問題があるかどうかをみるために、CAGE (ケイジ) と呼ばれる簡単な質問票をご紹介します。その名の由来は質問項目の4つの頭文字をとっています。

Cut down

お酒を飲む量を減らさなくていけないと思っただけですか？

Annoyed by criticism

お酒を飲むことを非難され腹を立てることがありますか？

Guilty feeling

お酒を飲むことに対して罪悪感がありますか？

Eye-opener

迎え酒やいら立ちを抑えるためにお酒を飲むことがありますか？

* 4項目中1項目当てはまれば、お酒の飲み方を考え直すことが推奨されており、2項目以上当てはまれば、アルコール依存症を疑うように考えられています。



☆お酒の問題がある人は、自分のお酒には問題ないと考える傾向があるため、ご家族をはじめとする周囲の人の意見も参考にするとよいでしょう。

お酒を飲むと嫌なことが忘れられたり、
疲れが和らいだりする理由は？

↳ お酒が脳の機能をマヒさせて、気持ちよくなるように作用する依存性物質だからです。

どうしてお酒に頼りたくなるの？

↳ お酒が一時の逃げ場になったり、
つらいときの支えになったりする
ことがあるからです。
また、単純においしいから飲んで
いるうちに、お酒から離れられな
くなる人もいます。



回復するためにできることは？

↳ 適切な治療や支援を選択しましょう。
* 医療機関での治療／相談機関への相談
* 原則、断酒の継続(場合によっては減酒)
* 自助グループへの参加

具体的に、断酒・減酒すると
どんな良いことがあるの？

↳ からだ、こころ、日々の暮らしにこんな「いい
こと」が起こると期待できます。

病気のリスクが
下がる

お金と時間が
有効に使える

よく眠れて、
体調が良い

お肌の調子が
良い

適正体重
になる

「ASAT-A(アサツテ)」
があなたの断酒・減酒を
お手伝いします！



秋田県では、お酒の飲み方を考え直したいと思っ
ている方を対象にした、秋田県版アルコール依存症
回復支援プログラム(ASAT-A)を実施しています。
お酒に飲まれない、頼らない生き方を一緒に考
えてみませんか？
あなたからのお電話をお待ちしております。

お酒と上手に付き合うための勉強会
～強くなるより賢くなる～

○内容

- ・個別面接(もしくはグループ)によるプログラム
です。
全5回/毎月1回程度、1回約1時間
(グループの場合は約1時間半～2時間)
- ・主に「自身の飲酒問題の整理」「アルコール依存
症の理解」「飲酒の再発防止に向けた具体的対処と
今後への備え」をワークブックを用いて学びます。

○実施日時

- ・相談により決定します。
- ・実施できる時間帯は、平日 9:00～16:00 です。
(グループの場合は曜日と時間が決まっています。)

断酒(減酒)カレンダー
をつけます！

○場所

- ・秋田県子ども・女性・障害者相談センター

○対象

- ・次の2点を満たす方。
①お酒の飲み方を考え直したい方。
②当センターでの事前面接の結果、本プログラム
を受けることが適当と認められた方。

※費用は無料です。

