

さいたま市<sup>し</sup>こころの健康<sup>けんこう</sup>センター<sup>いぞんしょうたいさくじぎょう</sup>依存症対策事業

はっぴー  
**HAPPY**  
**プログラム**

.....  
こころの健康<sup>けんこう</sup>センター<sup>しよくいん</sup>職員<sup>いっしょ</sup>と一緒に  
お酒<sup>さけ</sup>の飲み方<sup>の</sup>について<sup>かた</sup>学<sup>まな</sup>んでみませんか。

お酒<sup>さけ</sup>の飲み方<sup>の</sup>を見直<sup>みな</sup>すことなどを目的<sup>もくてき</sup>とした全3回<sup>ぜんかい</sup>のプログラムです。  
お酒<sup>さけ</sup>の飲み方<sup>の</sup>や身体<sup>からだ</sup>への影響<sup>えいきょう</sup>が気<sup>き</sup>になる方<sup>かた</sup>はお気軽<sup>きがる</sup>にご相談<sup>そうだん</sup>ください。

**対象**

- ・さいたま市<sup>し</sup>内<sup>ない</sup>にお住<sup>す</sup>まいの方<sup>かた</sup>
- ・お酒<sup>さけ</sup>の飲み方<sup>の</sup>を見直<sup>みな</sup>したいご本人<sup>ほんにん</sup>

\*医療<sup>いりょう</sup>機関<sup>きかん</sup>で治療<sup>ちりょう</sup>を受けている方<sup>かた</sup>は、まずは主治<sup>しゅし</sup>医<sup>い</sup>にご相談<sup>そうだん</sup>ください。

\*参加<sup>さんか</sup>の前<sup>まえ</sup>に、当<sup>とう</sup>センターでの事前<sup>じぜん</sup>相談<sup>そうだん</sup>が必要<sup>ひつよう</sup>となります。

**日時**

担当<sup>たんとう</sup>スタッフと調整<sup>ちようせい</sup>して、個別<sup>こべつ</sup>で実施<sup>じっし</sup>します。

実施<sup>じっし</sup>時間<sup>じかん</sup>は、平日<sup>へいじつ</sup>9～17時<sup>じ</sup>になります。

**場所**

さいたま市<sup>し</sup>子<sup>こ</sup>ども家庭<sup>かてい</sup>総合<sup>そうごう</sup>センター  
(あいぱれっと)

**費用**

無料<sup>むりよう</sup>

\*\*\*裏面<sup>うらめん</sup>もございます\*\*\*

ひとりで抱<sup>かか</sup>えこまないでね



## プログラム内容

テキストやDVD教材等を用いて、“節酒”を目指すプログラムです。

(各プログラム1時間程度)

第1回 AUDITによる飲酒問題の評価  
飲酒目標の設定 等

第2回 飲酒状況の確認・教材などの視聴  
飲酒目標の再設定 等

第3回 3ヶ月後の評価・目標の再設定 等

※HAPPY (Hizen Alcoholism Prevention Program by Yuzuriha) プログラムは、  
独立行政法人国立病院機構肥前精神医療センターが開発しました。

## 申込方法

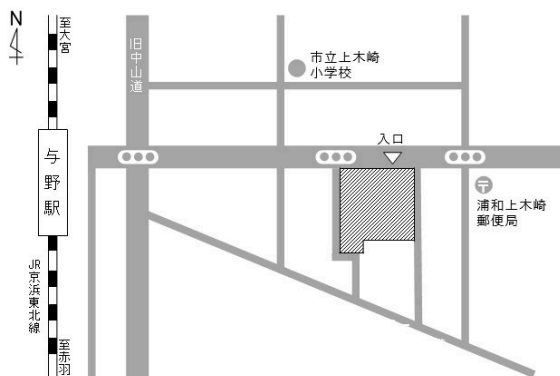
プログラムの申込をご希望の方は事前相談が必要です。

まずは、下記の電話番号にお電話ください。

TEL：048-762-8548 (平日9～17時)

## アクセス

〒330-0071 埼玉県さいたま市浦和区上木崎4-4-10



### ● 電車

JR京浜東北線 与野駅下車  
東口から徒歩約8分

### ● 車

お車ご利用の方は、施設利用者専用  
駐車場をご利用ください。

※台数には限りがあります。できるだけ  
公共交通機関をご利用ください。

問い合わせ先：さいたま市こころの健康センター

埼玉県さいたま市浦和区上木崎4-4-10

TEL 048-762-8548 (平日9～17時) FAX 048-711-8907