

#4

依存症かも？と思ったら…

ギャンブル等依存症の簡易チェックツール (LOST)

1. ギャンブルをするときには、予算や時間の制限を決めない、決めても守れない
2. ギャンブルに勝ったときに『次のギャンブルに使おう』と考える
3. ギャンブルをしたことを誰かに隠す
4. ギャンブルに負けたときにすぐに取り返したいと思う

(作成) 田中紀子, 松本俊彦, 森田展彰, 木村智和らによる

上記のうち、**2項目**以上あてはまる場合はギャンブル等依存症の可能性がります。
 少しでも不安を感じたら、早めにご相談ください。

依存症相談拠点	内容等・問い合わせ先	
県精神保健福祉センター	<ul style="list-style-type: none"> ・本人や家族のご相談（電話及び予約による面接） ・当事者・家族グループミーティングの開催 など 	026-266-0280
	医療機関・自助グループ情報も お問い合わせください	

地域の相談機関	内容等・問い合わせ先	
県保健福祉事務所（保健所） 市保健所	<ul style="list-style-type: none"> ・本人や家族の相談 	佐久 0267-63-3164 木曾 0264-25-2233 上田 0268-25-7146 松本 0263-40-1938 諏訪 0266-57-2927 大町 0261-23-6529 伊那 0265-76-6837 長野 026-225-9039 飯田 0265-53-0444 北信 0269-62-6104 長野市 026-226-9960 松本市 0263-40-0701
市町村	<ul style="list-style-type: none"> ・本人や家族の相談 	各市町村窓口へお問い合わせください

お金に関する相談	内容等・問い合わせ先	
長野県消費生活センター	平日 8:30~17:00	北信 026-217-0009 東信 0268-27-8517 中信 0263-40-3660 南信 0265-24-8058
長野県司法書士会	司法書士による無料電話法律相談 平日 12:00~14:00	026-233-4110
長野県弁護士会	無料電話ガイド 平日 13:15~14:45 (1回10分程度)	026-231-3031
多重債務専門相談窓口 (関東財務局 長野財務事務所)	専門の相談員による無料相談 平日 8:30~12:00/13:00~16:30	026-234-2970