

# 第2期 横浜市依存症対策 地域支援計画

計画期間：令和8年度～令和12年度

【概要版】

令和8年3月

横浜市

## 1 計画策定の背景等

## &lt;依存症を取り巻く現状&gt;

- 依存症とは、アルコールや薬物などの物質の使用や、ギャンブル等やゲームなどの行為を繰り返すことによって脳の状態が変化し、日常生活や健康に問題が生じているにもかかわらず、「やめたくても、やめられない」状態を指します。その背景には、障害や貧困、失業、虐待やDVなど、様々な生きづらさの問題が複合的に存在しているケースが多く見られます。近年においては、市販薬・処方薬やオンラインギャンブルなどに依存対象が拡大しており、年齢や性別、職業、家庭環境を問わず誰もが容易に直面し得る問題となっています。
- 依存症になると、心身の健康状態の悪化、仕事や学業の継続困難、借金の増大や生活困窮など、多岐にわたる課題に直面します。併せて、その影響は子どもを含む家族や周囲の人々にも及び、家族がうつ状態になったり、経済的に困窮するなど、本人の依存症によって生じる様々な問題は周囲の人も巻き込んでいきます。
- 依存症に対して「本人の意志の弱さが原因である」、「治らない」といった誤解や偏見が社会全体に根強く残っています。こうした誤解や偏見は、依存症に悩む人が支援を求めたり、回復をしながら社会生活を送る上で、大きな障壁になっています。
- 依存症の問題に取り組む上では、社会全体を対象とした理解促進のための普及啓発を進めるとともに、行政・福祉・医療・法律・教育など様々な領域が連携した支援体制を講じていくことが重要となります。

## 2 計画の位置付けと期間

## &lt;計画策定の位置付け&gt;

- 本計画は国の「依存症対策地域支援事業実施要綱」において定められた、地域支援計画として策定します。
- 本計画は、国、神奈川県及び本市における関連計画との整合を図りながら策定します。
- 本計画は、①第1期計画の取組に関する振り返り、②「横浜市精神保健福祉審議会及び同審議会 依存症対策検討部会」での議論、③「横浜市依存症関連機関連携会議（以下「本市連携会議」という。）」での意見集約、④各種調査・データ分析（依存症に関する市民意識調査や医療機関を対象とした調査、医療機関受診状況の分析）、⑤民間支援団体や小学生・中学生・高校生・大学生を対象としたヒアリング調査、⑥パブリックコメントの実施等を通じ、策定を進めました。
- 本計画は、これまでの施策を振り返り、市民全体の依存症の問題に対する更なる理解の促進を図り、依存症の本人や依存症が疑われる人、その家族等が適切な支援につながり、回復し続けられる環境の整備を目的としています。

## &lt;計画の期間&gt;

- 本計画の計画期間は、令和8年度～令和12年度の5年間とします。



<本計画で取り扱う依存対象>

- 本計画は、アルコール・薬物・ギャンブル等依存症やゲーム行動症のほか、その他の依存症を含む依存症全般を視野に入れた内容として策定しています。

本計画の対象とする依存症

依存症の種類	定義
アルコール依存症	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 飲酒を続け、耐性・精神依存・身体依存が形成され、飲酒のコントロールができなくなる状態</li> <li>● また、過度の飲酒による健康障害も大きな問題であり、肝臓や膵臓、脳・神経などの様々な臓器に悪影響を及ぼす</li> </ul>
薬物依存症	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 覚醒剤・大麻などの依存性のある薬物に対する精神依存、身体依存が形成され、現実には色々と不都合が生じているにもかかわらず薬物を使い続けてしまう状態</li> <li>● 近年、市販の鎮痛薬や咳止め薬、病院で処方される睡眠薬や精神安定剤などへの依存も問題になっている</li> </ul>
ギャンブル等依存症	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ギャンブル等にのめり込むことにより日常生活又は社会生活に支障が生じている状態</li> <li>● 近年、公営競技のオンライン投票やオンラインカジノサイトへのアクセス数増加など、ギャンブル等のオンライン化が進行している</li> </ul>
ゲーム行動症 <sup>注</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康を維持するための食事や休養・睡眠、適度な運動、学業や交友といった日常の活動よりもゲームが優先され、心身の健康や社会生活に問題が生じている状態</li> <li>● WHOの疾病及び関連保健問題の国際統計分類（第11回改訂版）（ICD-11）では、「ゲームする時間をコントロールできない、他の生活上の関心事や日常の活動よりゲームを優先するといった症状が1年以上続く（症状が重い場合は1年以内でも該当）」とされる</li> </ul>

出典：厚生労働省資料・本市ホームページより作成

注：WHOの疾病及び関連保健問題の国際統計分類（第11回改訂版）（ICD-11）の表記を使用

コラム

オンラインギャンブルの拡大と「ギャンブル等依存症対策基本法」の改正

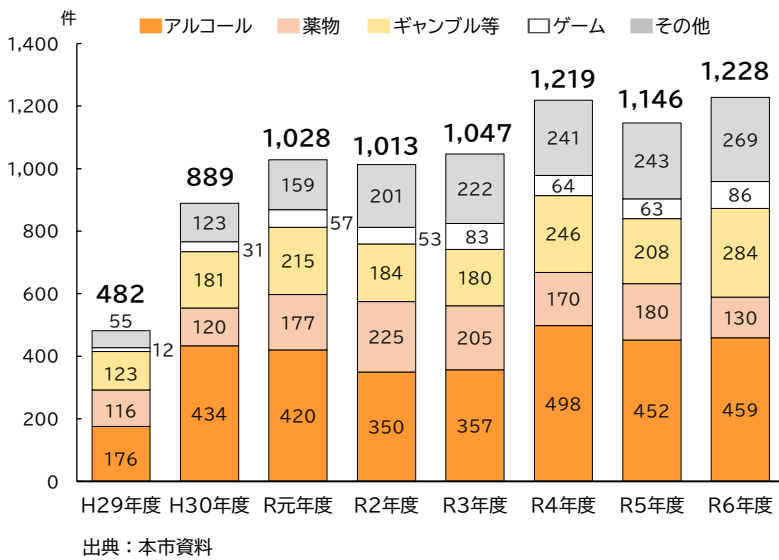
オンラインギャンブルは、手元に現金がなくても参加でき、賭け金や借金の額が従来よりも大きくなりやすい傾向があります。また、スマートフォンアプリなどでの課金に慣れている若者の中には、オンラインギャンブルでお金を賭けることへの心理的ハードルが低い人も多いと考えられており、ギャンブル等依存症の人の増加が懸念されます。依存症の問題が家族や周囲から気付かれにくくなる可能性があります。

こうした問題を受け、2025年7月に改正「ギャンブル等依存症対策基本法」が公布されました。改正法では、オンラインカジノサイトの開設・運営やSNSなどを通じてカジノサイトへ誘導する行為が禁止されました。また、国及び地方公共団体には、家庭、学校、職場、地域その他の様々な場での教育及び学習の振興並びに広報活動等を通じオンラインカジノの違法性について周知徹底することが定められました。

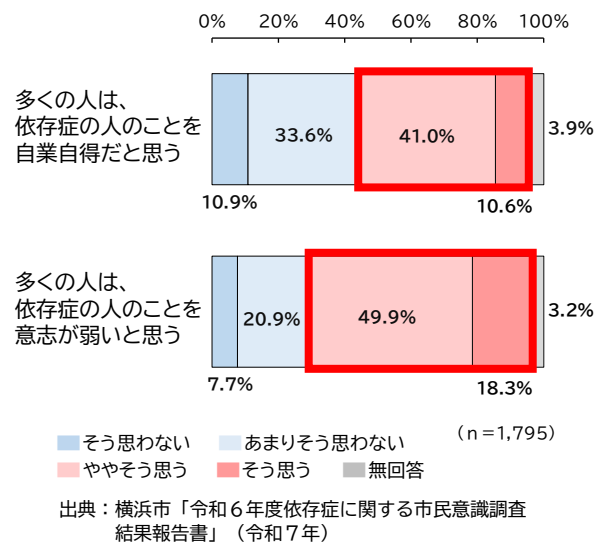
1 本市の依存症に関する状況

- 本市は、こころの健康相談センター（精神保健福祉センター）を依存症相談拠点として位置付けており、依存症に関する個別相談に対応しています。
- こころの健康相談センターにおける相談状況を見ると、相談件数は増加傾向にあり、令和6年度は年間のべ1,228件の相談を受け付けました。
- 令和6年度に実施した「依存症に関する市民意識調査」によると、「多くの人は、依存症の人のことを自業自得だと思う」の質問について「そう思う」又は「ややそう思う」と回答した方が51.6%、「多くの人は、依存症の人のことを意志が弱いと思う」の質問について「そう思う」又は「ややそう思う」と回答した方が68.2%となっています。

こころの健康相談センターにおける依存症の相談件数の推移

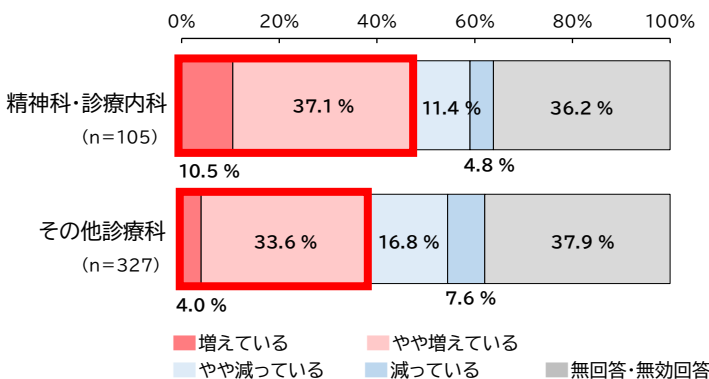


依存症に対する認識

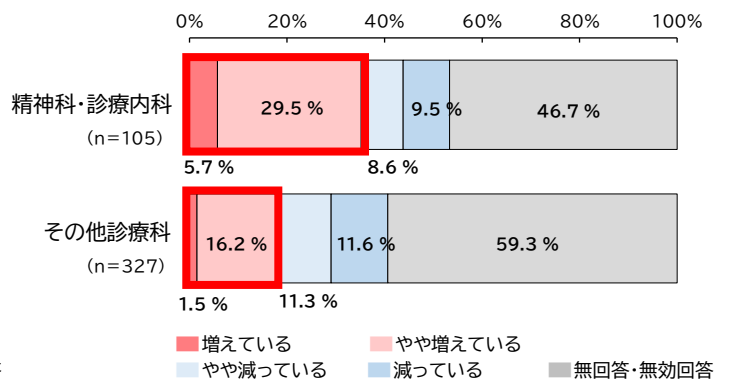


- 令和7年度に実施した「依存症の疑いがある方の受診状況等に関するアンケート調査」によると、「直近2～3年における、市販薬や処方薬への依存が疑われる患者の受診状況」が「増えている」又は「やや増えている」との回答が、「精神科・心療内科」で47.6%、「その他診療科」で37.6%となっています。
- また、同調査によると、「直近2～3年における、オンラインギャンブルへの依存が疑われる患者の受診状況」が「増えている」又は「やや増えている」との回答が、「精神科・心療内科」で35.2%、「その他診療科」で17.7%となっています。

直近2～3年における、市販薬や処方薬への依存が疑われる患者の受診状況



直近2～3年における、オンラインギャンブルへの依存が疑われる患者の受診状況



出典：横浜市「依存症の疑いがある方の受診状況等に関するアンケート調査結果報告書（令和7年）」（令和8年）

## 2 本市及び関係機関、民間支援団体等における取組と状況

### ① こころの健康相談センター（依存症相談拠点）・区役所 精神保健福祉相談

- こころの健康相談センターでは、個別相談を実施するほか、回復プログラムや依存症に関する普及啓発等の事業を展開するとともに、支援者の育成や関係機関同士の協働・連携の促進に向けた取組を実施しています。
- 区役所では、こころの健康や生活上の困りごとに関する相談や依存症の家族等への集団援助、地域のネットワーク構築といった地域支援等も行っています。

### ② 身近な支援者

- 本市では、区役所の高齢・障害支援課や生活支援課、精神障害者生活支援センター、基幹相談支援センター、地域ケアプラザ、依存症の治療を標榜していない医療機関、法テラス、学校など、依存症の本人等にとって身近な支援者となる様々な機関・団体が活動しています。

### ③ 医療機関（専門医療機関、依存症の治療を行う医療機関、一般医療機関）

- 専門医療機関では、依存症に関する専門的な医療の提供、依存症に合併する精神疾患への対応、障害福祉サービス等と連携した支援などが行われています。
- 専門医療機関以外にも、依存症の治療や専門的な支援者へのつなぎを行う医療機関があります。

### ④ 民間支援団体等（回復支援施設・自助グループ等）

- 市内には多くの回復支援施設や自助グループ・家族会等が活動しており、依存症からの回復を目指し、様々なプログラムの実施、あるいは依存症の問題を抱えた人たちや家族等が相互に支え合う取組を進めています。

## 3 第1期計画の振り返りと課題

第1期計画では、基本理念及び基本方針を定め、一次支援・二次支援・三次支援という三つのフェーズごとに、各依存症の予防及び回復支援に着目した二つの重点施策を設定しました。

### 一次支援（予防・普及啓発）

#### 重点施策1：予防のための取組

#### 重点施策2：依存症に関する正しい理解、知識を広めるための普及啓発

#### 【取組の内容と成果】

- 横浜市立の小中学校において、ゲームとつきあう家庭のルールづくりを啓発するチラシの配布や、区役所、地域ケアプラザ等の庁内外の関係機関において依存症関連のリーフレットやチラシの配架・配布を行い、多世代の市民に依存症問題の普及啓発・情報提供を実施しました。
- 公共交通機関やインターネット等での依存症の理解促進に向けた動画広告の配信や、市民向け講座等を開催しました。
- 依存症について身近に情報を得る機会が増え、市民の依存症への認知度が高まりました。また、こころの健康相談センターにおける依存症の相談件数が増加しました。



依存症啓発動画「I am 依存症？」

#### 【計画策定に向けた課題】

- 若年層の市販薬・処方薬への依存やオンラインギャンブルの拡大など、依存症を取り巻く環境が変化しています。
- ゲームやSNS等の依存症は、認知度が比較的低く、また、依存症全体への誤解や偏見も依然として存在します。
- 新たな依存症問題への対応や、啓発動画の内容の見直し等を通じた理解促進、誤解・偏見解消が今後も重要です。

## 二次支援（早期発見・早期支援）

重点施策3：相談につながるための普及啓発

重点施策4：身近な支援者等から依存症支援につなげるための取組

### 【取組の内容と成果】

- 依存症本人や依存症が疑われる人、その家族等を適切な支援につなげるため、検索エンジンと連動した広告掲載や、依存症セルフチェックサイトの開設、行政を含む様々な団体や関係機関が一体となったセミナーの開催等を行いました。
- 依存症の人の早期発見と重層的な支援体制の実現に向けて、関係機関による本市連携会議を開催したほか、「依存症支援者向けガイドライン」を作成しました。
- 依存症の本人等が問題に気付き、支援につながりやすくなるとともに、相談を受けた身近な支援者から依存症の治療・回復支援を専門とする機関や団体に適切につなぐ重要性について、各機関が共通認識を持つことができました。

### 【計画策定に向けた課題】

- 自身の依存症の問題に気付きながらも、適切な支援につながっていない市民が一定数存在するものと推察されます。
- このため、現在支援につながっていない市民に届く多様な手法による広報活動の継続や、「依存症支援者向けガイドライン」を活用し、依存症への理解促進と関係機関同士の連携強化を進める必要があります。
- 支援者による本人の中にある変わりたい気持ちを引き出す動機付けや本人の意向に沿った支援機関等とのマッチングの力を高める取組の強化、回復を支える家族等への支援などが必要です。



依存症支援者向けガイドライン

## 三次支援（回復支援）

重点施策5：専門的な支援者による回復支援の取組

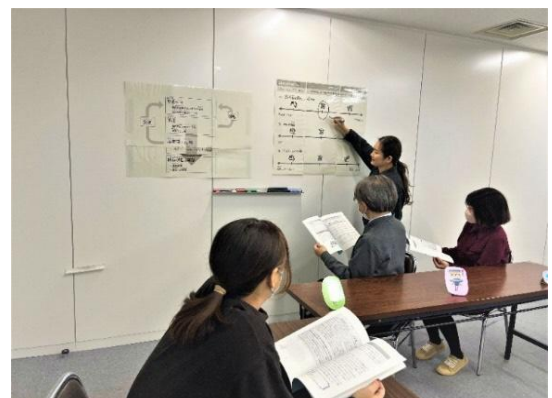
重点施策6：地域で生活しながら、回復を続けることをサポートする取組

### 【取組の内容と成果】

- 依存症回復プログラムや依存症家族教室、民間支援団体等によるミーティング等を開催しました。
- 本市連携会議において事例検討や民間支援団体等の活動内容を共有し、身近な支援者と専門的な支援者間の情報連携の強化を図りました。

### 【計画策定に向けた課題】

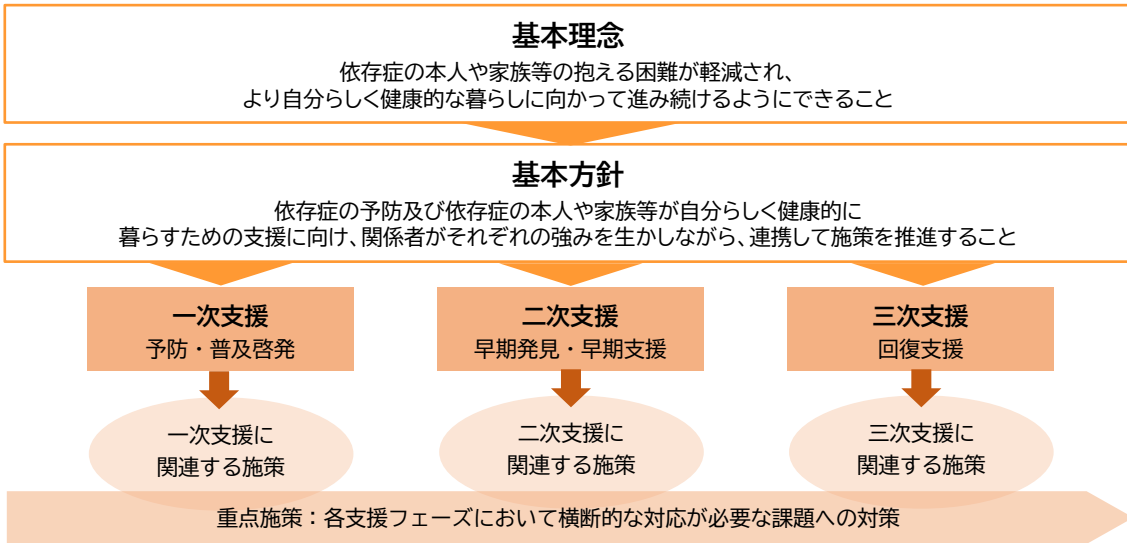
- 現状の依存症支援に関する連携は、医療・福祉関係者が中心であるため、医療・福祉関係以外の分野にも広げていくことが重要です。



依存症回復プログラム「WAI-Y」

1 本計画の基本的枠組み

本計画の基本的枠組みは、第1期計画を継承します。本計画の基本理念、基本方針等は以下のとおりです。



2 本計画のポイント

① 施策体系の見直し

- 第1期計画でアルコール・薬物・ギャンブル等の依存対象別に分類していた施策体系について、施策の対象者をより明確にするため、「一次支援」を年齢層別に分類し、「二次支援」及び「三次支援」を本人・支援者・家族等別に分類しました。「一次支援」では、共通した取組として全世代が対象となる取組も網羅しています。

② 重点施策の設定

- 第1期計画の振り返りや市民意識調査の結果から、対応が急務であり、かつ「一次支援・二次支援・三次支援」の各フェーズにおいて横断的対応が必要な課題への対策として、効果的な施策推進を目的に、重点施策を設定します。

重点施策1	多様化する依存対象への対策	市販薬・処方薬、オンラインギャンブルへの依存等、近年、若年層において増加傾向にある依存への対応を強化する。
重点施策2	偏見の解消	依存症の本人や家族等が相談し、回復に向けた取組が円滑に推進されるよう、依存症の正しい理解の促進と偏見の解消を図る。
重点施策3	連携体制の強化	依存症の多様化や複合化した生活課題への対応が推進されるよう、関係機関同士の連携を強化し重層的な支援体制を構築する。

③ 数値目標を設定した進行管理

- 「一次支援・二次支援・三次支援」に関する施策について新たに数値目標を設定し、計画全体の進行管理を進めていきます。

④ 本計画における新たな取組

- 市販薬・処方薬の過剰摂取による依存やオンラインカジノをはじめとするオンライン上でのギャンブルへの依存に対する普及啓発
- こどもや若者が気軽に悩みを打ち明けて、早期の相談や支援につながることを目的としたSNSを活用した相談支援
- 依存症に対する誤解や偏見の解消、正しい理解の促進に向けた普及啓発
- こども関連の支援者への依存症に対する正しい理解の促進や、本市連携会議での課題や事例共有などを通じたこども関連の支援者やこども関係部局との連携強化
- 学校や家庭におけるこどもの問題に関わる支援者をサポートするため、「依存症支援者向けガイドライン」を改訂し、こどもに関連する事例を掲載

一次支援・二次支援・三次支援の各フェーズにおける取組の方向性は下記のとおりです。

## 1 一次支援（予防・普及啓発）に係る取組

### （1）共通した取組（全世代に向けた取組）

- 依存症の予防と偏見等の解消に向けて、全世代を対象とした普及啓発や相談支援の充実を図ります。
- 啓発物の配布やホームページ・SNS等を活用した情報発信等、様々な方法・機会を通じて依存症に関する正しい知識を伝えていくための取組を本市関係部署や民間支援団体等の関係機関と協働して進めていきます。

<取組例> 依存症に対する偏見を解消するための啓発物の作成・配架・配布／依存症に対する偏見を解消するための、普及啓発イベントの実施

### （2）こどもに向けた取組（おおむね18歳未満の方に向けた取組）

- こどもたちが依存症について正しく理解できるよう、ゲーム行動症や市販薬・処方薬、ギャンブル等に関する学校現場での授業や啓発、ホームページでの情報発信などを行います。
- 教職員や保護者、こどもの支援に携わる支援者への研修等を実施し、こどもたちを支える大人の依存症に対する理解促進を図ります。

<取組例> 小中学生の保護者に対する依存症の予防・正しい理解を促進する啓発物の作成・配信／市販薬・処方薬依存に関する啓発物の作成・配架・配布

### （3）若者に向けた取組（おおむね18歳から40歳未満の方に向けた取組）

- 若者が依存症について正しく理解し、自ら健康的な生活を選択できるよう、予防と普及啓発に重点を置いた取組を進めます。
- オンラインギャンブルや薬物など多様な依存症への理解促進を目的とした情報発信を行います。
- 大学や地域と連携し、若者を支援する人のスキルアップを図ります。

<取組例> 大学・都市パートナーシップ協議会参加大学等への依存症の予防教育・普及啓発に関する啓発物の作成・提供／オンラインギャンブルの依存に関する正しい知識を促進する啓発物の作成・配架・配布

### （4）中高年・高齢者に向けた取組（40歳以上の方に向けた取組）

- 中高年・高齢者における依存症の予防に向けて、生活習慣改善相談を活用した飲酒や禁煙などに関する相談や啓発を実施します。
- ワーク・ライフ・バランスの推進を図り、働く世代のストレス緩和や依存症予防、健康増進などを支援します。
- 健康づくりイベントや情報発信を活用し、中高年・高齢者の依存症予防、こころと身体の健康づくりを支援します。

<取組例> 市内で働く人たちの多量飲酒防止に向けて、「よこはま企業健康マガジン」（メール配信）においてアルコール問題に関する記事の配信

本計画の策定に当たり、小学生・中学生・高校生・大学生の意見を把握するためにヒアリングしたところ、「やめたくてもやめられない」などといった依存症特有の症状について一定の知識を有していました。また、普及啓発のツールとしてはショート動画が望ましい、冒頭にインパクトのあるコンテンツを配置することが重要などの意見が多く聞かれました。これらの意見を踏まえ、本計画ではこどもたちに情報が届くよう広告手法等の見直しを進めていきます。また、啓発物の作成に当たっては学生と連携するなど対象となる世代の意見を参考にしていきます。

## 2 二次支援（早期発見・早期支援）に係る取組

### (1) 本人への取組

- 依存症の本人が、依存症の問題に早期に気づき、支援につながるができるよう様々な取組を推進します。
- 交通広告やインターネット・SNSを活用した情報発信、セミナーの開催、区役所や医療機関等での啓発物の配布などを通じ、依存症の本人が情報を得やすい環境づくりを進めます。
- セルフチェックや相談先の検索ができるWebサイトの整備、借金や法律問題など、依存症に関連する課題の解決にもきめ細やかに対応できる体制を整えます。

<取組例> 交通広告やインターネット・SNSなどを活用した相談につながる普及啓発の実施／依存症のセルフチェックや自身のニーズに合う相談・支援・医療機関の検索ができるWebサイトの整備／SNSを活用した相談支援

### (2) 支援者への取組

- 専門的な支援者や関係機関の連携促進に力を入れていきます。本市連携会議を通じて情報や課題を共有し、顔の見える関係を構築します。
- 身近な支援者から専門的な支援者への適切なつなぎを行うため、研修機会の提供や情報発信等を行います。
- 依存症の早期発見・適切な支援につなぐため、関係機関が一体となって切れ目のない支援体制の構築を目指します。

<取組例> 関係機関の連携と地域における依存症に関する情報や課題の共有を目的とした本市連携会議の開催／依存症支援者向けガイドラインの改訂／こども関連の支援者の依存症への関心を高めるための情報提供や研修等の開催

### (3) 家族等への取組

- 依存症の本人の家族等が、早期に依存症の問題に気づき、適切な支援につながるができるよう、多様な手段による情報提供を図ります。
- 交通広告やインターネット・SNSを活用した普及啓発、身近な支援者の窓口での相談につながる啓発物の配架・配布などを通じて、家族等への情報発信を強化します。
- こどもを含む家族等が安心して相談できる環境づくりを推進します。

<取組例> 依存症の本人や依存症が疑われる人の家族等に対し、相談につながる啓発物の作成・配架・配布／厚生労働省が定める啓発週間に合わせた、相談勧奨や市民向けセミナーの開催

### 3 三次支援（回復支援）に係る取組

#### (1) 本人への取組

- 専門相談や回復プログラムの提供等により、依存症の本人のニーズに応じた支援を実施します。
- 地域の身近な窓口での継続的なフォローや、就労・住まいの確保などのサポートも実施します。
- 保護観察所など関係機関と連携し、社会復帰や自立に向けた環境を整備します。

<取組例> 依存症専門相談による回復に向けた支援の実施／依存症のメカニズムや再発のサイン・対処法について一緒に考える回復プログラムの実施

#### (2) 支援者への取組

- 依存症からの回復を支援する専門的な支援者や関係機関が、より効果的かつ継続的な支援を行えるよう、連携の推進に取り組んでいきます。
- 民間支援団体・自助グループへの活動支援、民間支援団体等の職員の人材育成やセルフケアのための研修など、多方面からのサポートを強化します。
- 行政・福祉・医療・法律・教育など多様な関係機関とのネットワークを構築し、切れ目のない地域支援体制を目指します。地域社会全体で回復を支える環境づくりを推進していきます。

<取組例> 専門的な支援者の支援スキルの向上を目指す、研修等の実施

#### (3) 家族等への取組

- 依存症の専門相談や家族教室などを通じて依存症に関する正しい知識や対応方法を身に付け、回復への理解を深めることができるよう支援を行います。
- 民間支援団体や関係機関と連携し、依存症の本人の家族等のニーズに応じた多様な支援の提供を推進します。

<取組例> 家族等が依存症について学び、対応方法・回復について考える家族教室の実施





「第2期横浜市依存症対策地域支援計画」と概要版のPDF版  
及びテキスト版を本市ホームページに掲載しています。



<https://www.city.yokohama.lg.jp/kenko-iryo-fukushi/kenko-iryo/kokoro/izonsho/izonshyou.html>



## 第2期 横浜市依存症対策地域支援計画【概要版】

令和8年3月発行

発行

横浜市健康福祉局精神保健福祉課

〒231-0005 横浜市中区本町2-22 京阪横浜ビル10階

電話:045-662-3554 FAX:045-662-3525 E-mail:kf-izon@city.yokohama.lg.jp