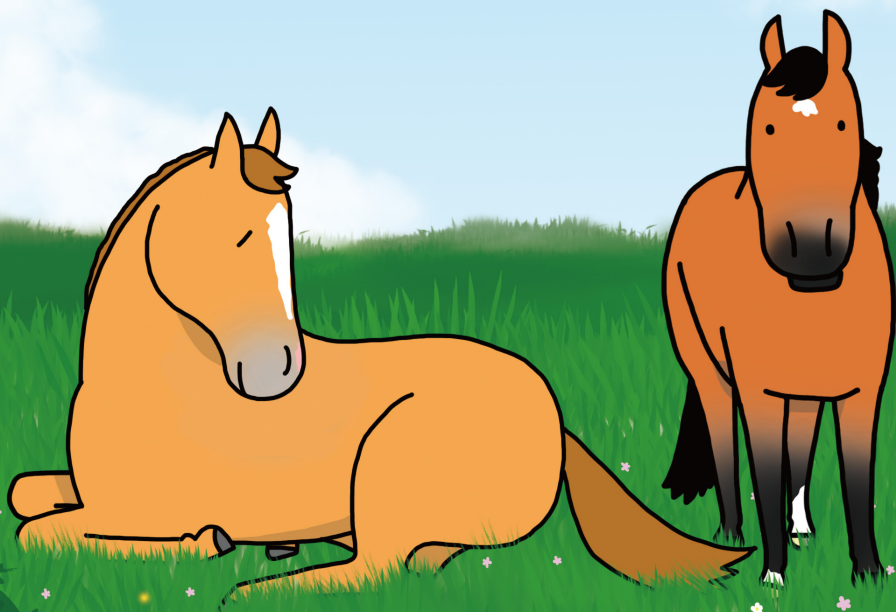


～競馬をお楽しみいただくに際して～

# ギャンブル等依存症 対策について



日本中央競馬会

お楽しみ  
いり

# JRAの取組み

ギャンブルは趣味やレジャーとしてお楽しみいただければ、

人生を豊かなものにしてくれるかもしれません。

一方で、ギャンブル等依存症という問題もあります。

競馬の魅力は、「推理の楽しみ」のみならず、

「レースの迫力」・「馬の美しさ」が一体となったところにあります。

その上で、勝馬投票券をご購入するにあたっては、

勝馬投票券ばかりにのめり込みすぎず、

「心の手綱」をしっかりと締め、

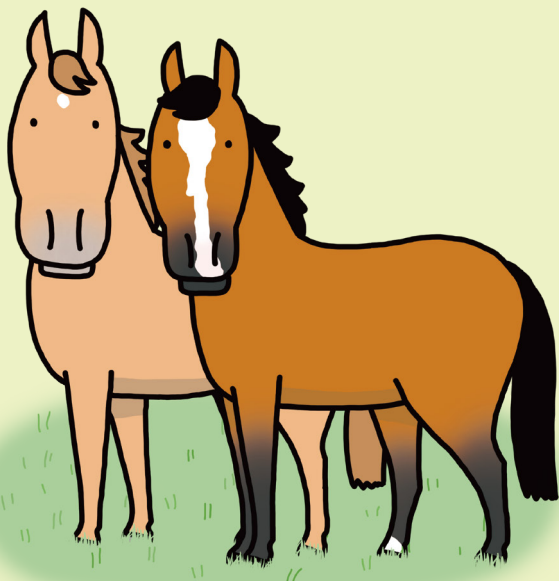
ほどよく楽しんでいただくことが大切です。

JRAでは、安心して中央競馬にご参加いただく環境づくりを目指して、

積極的に対策に取り組んでおります。

そして、お客様に中央競馬を末永くお楽しみいただけるよう

引き続き努めてまいります。

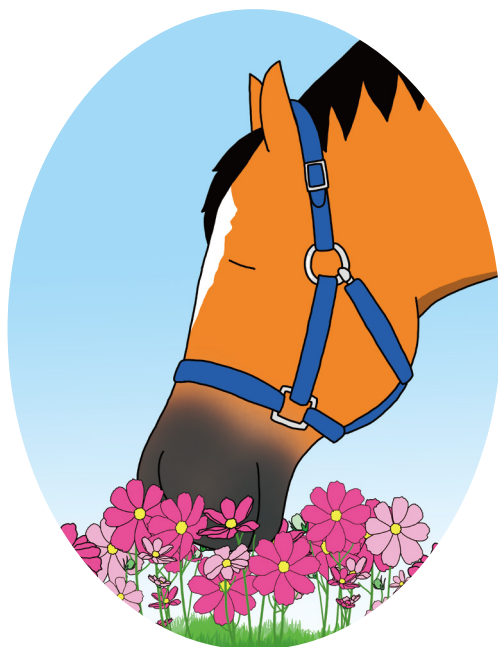


## ギャンブル等依存症とは？

ギャンブル等依存症対策基本法において、ギャンブル等へ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と定められています。

## のめり込んでしまうと 不安を感じたら？

セルフチェックツールを活用した自己の現状把握や表面に記載されている専門の機関への相談をご検討ください。



# セルフチェックツール

ギャンブル等依存症の早期発見・早期予防につなげるための  
簡易的な診断ツールです。

こちらからご確認ください。→

<https://gamble-shindan.com/>



**ギャンブル依存症  
セルフチェック**

このチェックツールにつきましては、全国公営競技施行者連絡協議会が行う事業として、いわゆる「ギャンブル等依存症」について簡易的に診断を行うものです。

診断の設問数は全10問となっております。（選択した内容により11問になる場合があります）

なお、診断結果はあくまでも目安の一つとしてとらえていただき、正式な診断等については、医療機関等を受診して、ご判断いただければと思います。

[診断をはじめる](#)

[トップページ](#)

Q1

「ギャンブルは自分にとって良いことはないのではないかと迷うことがある。」

[よくある](#)

[わりとある](#)

[時々ある](#)

[ない](#)

[+ 戻る](#)

漫画を読みながら設問にご回答いただく形式で、設問は4択式で全10～11問あります。

**先生からのアドバイス**

ギャンブルをすることの迷いが多少なりともあるようですね。どんなに楽しいこと夢中になることでも、熱は冷めていきます。迷ったらさっぱりとやめることもできますが、そう簡単ではないでしょう。もしかしら工夫次第では「程よく楽しむ」ことを続けることができるかもしれません。

Q4、Q7、最後の設問回答後に表示されるアドバイスを参考にしてください。

[次へ>](#)

いくつかの設問に回答すると、  
先生からのアドバイスが表示されます。

**診断結果**

**依存なし**

あなたは今のところ依存症を疑わせる徴候はあまり見られません。多少熱中して、一時的にのめりこむことはあるかもしれませんが、迷いや悩みがなく楽しんでいるのであればそれも人生です。しかし、ギャンブルは関わり方を間違えるとリスクがあります。今後もギャンブルを健全に楽しめるように、今までお伝えしたアドバイスを参考にしてください。このチェックツールを再度利用してギャンブルについて振り返ってみるか、下記をご利用ください。

**公営競技ギャンブル依存症カウンセリングセンター**  
0120-521-153（お電話でのカウンセリング）  
（通話料・相談料無料、年末年始を除く平日9:00～17:00）

<https://tms-soudan.com/gamble/>（メールでのカウンセリング）  
（受付から概ね3営業日以内に返信いたします）

**（一財）ギャンブル依存症予防回復支援センター**  
全てのギャンブルのご相談に対応しております。  
サポートコール 0120-683-705  
（通話料・相談料無料、年中無休・24時間受付）

診断結果とともに、各相談機関への連絡先等が表示されます。

※全国公営競技施行者連絡協議会ホームページより抜粋。

# JRAホームページのご案内

JRAのギャンブル等依存症対策についてご案内しています。

こちらからご確認ください。→

<https://jra.go.jp/company/social/disorder/>



社会とともに  
JRAのギャンブル等依存症対策

JRAのギャンブル等依存症対策

[ご相談先](#)

[ギャンブル被害の解説](#)

[セルフチェックツール（外部サイトへ接続します）](#)

[広告・宣伝指針（PDF 401KB）](#)

ギャンブル等依存症関連問題支援事業の本年度の公募は終了いたしました。

競馬場・ウインズへの入場制限のご案内

[ご本人による申請](#)

[ご家族による申請](#)

電話・インターネット投票の利用停止のご案内

[ご本人による申請](#)

[ご家族による申請](#)

電話・インターネット投票の購入上限額の設定のご案内

[ご本人による申請](#)

[トップページ](#)

## ●競馬場・ウインズへの入場制限

対象のお客様が来場された場合には、退場を促すようお声掛けいたします。

**【申請できる方】**ご本人、ご家族

## ●電話・インターネット投票の利用停止

電話・インターネット投票が利用できなくなります。

**【申請できる方】**ご本人、ご家族

## ●電話・インターネット投票の購入上限額の設定

購入上限額を100円単位で設定でき、設定額を超えると勝馬投票券の購入ができなくなります。

**【設定できる方】**ご本人

※ご家族による申請は、JRAにて審査いたします。

## 勝馬投票券の購入にのめり込む不安のある方のご相談先

### ●のめり込みに不安・お悩みの方のご相談先

#### 公営競技ギャンブル依存症カウンセリングセンター

[電話カウンセリング] 0120-321-153 ※フリーダイヤル

ご利用になる場合は上記電話番号あるいは以下の予約フォームにて  
ご予約をお願いいたします。

[https://tokio-mednet.resv.jp/direct\\_calendar.php?direct\\_id=12](https://tokio-mednet.resv.jp/direct_calendar.php?direct_id=12)

アクセスはこちらから→

予約受付時間 平日9:00～17:00(土・日・祝日、年末年始を除く)

[メールカウンセリング] <https://tms-soudan.com/gamble/>

受付から概ね3営業日以内に返信いたします。

アクセスはこちらから→



### ●競馬場・ウインズへの入場制限に関するお問合せ先

[本人申請] 競馬場・ウインズ インフォメーション

[家族申請] JRAインフォメーションデスク 050-3536-0066※

受付時間 平日10:00～17:00(土・日・祝日、年末年始を除く)

### ●電話・インターネット投票の利用停止に関するお問合せ先 (本人・家族申請)

PATサービスセンター 050-3771-2000※

受付時間 平日10:00～17:00

JRA開催日8:30～17:00

会員の方は加入者番号または利用者番号をご用意のうえ、お電話ください。

地方競馬の発売をしない祝日、年末年始、一部メンテナンス日は受付をいたしません。

### ●その他ギャンブル等依存症対策に関するお問合せ先

JRAインフォメーションデスク 050-3536-0066※

受付時間 平日10:00～17:00(土・日・祝日、年末年始を除く)

※IP電話「050」を利用しております。携帯電話とは異なりますのでご注意ください。

なお、通話料はお客様のご負担となります。

◎馬券は20歳になってから ほどよく楽しむ大人の遊び

◎悪質な予想業者・情報提供者にご注意を ◎ご購入は正規の窓口で

◎競馬場・ウインズへは電車・バスで

