

毎日の飲酒量を正直に記録していくことは、自分の飲酒習慣を理解し、改善する手助けになります。

飲酒日記

目
標

		1 週目								2 週目							
日 付		月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()			
飲 酒 量	1日の目標																
	100g																
	90g																
	80g																
	70g																
	60g																
	50g																
	40g																
目標値にラインを 引きましょう	30g																
	20g																
	10g																
今日の一言																	

2 週 間の 振り返り

アルコール 20g (1合) とは？



日本酒

度数：15%
量：180ml



ビール

度数：5%
量：500ml



焼 酎

度数：25%
量：約110ml



ワイン

度数：14%
量：約180ml



ウイスキー

度数：43%
量：60ml



缶チューハイ

度数：5%
量：約500ml
度数：7%
量：約350ml

アルコール量 (g) の計算式

お酒の量 (ml) × [アルコール度数 (%) ÷ 100] × 0.8*

例) ビール中びん1本 (500ml)、アルコール度数5%

500 (ml) × [5 (%) ÷ 100] × 0.8 = 20 (g)

*アルコールの比重

アルコール量計算のお役立ちサイト

アルコール量の
換算早見表



飲酒チェックツール
SNAPPY PANDA¹⁾



※あなたが作成した「お酒の飲み方の見直しシート」も見直しましょう。

上記のアルコール度数 (%) は、一般的な目安です。
よく飲むアルコール飲料の商品名とアルコール度数 (%)、サイズを確認したうえで計算してください。

1) 厚生労働科学研究 (2013~2015年)「WHO世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究」

2025年6月版

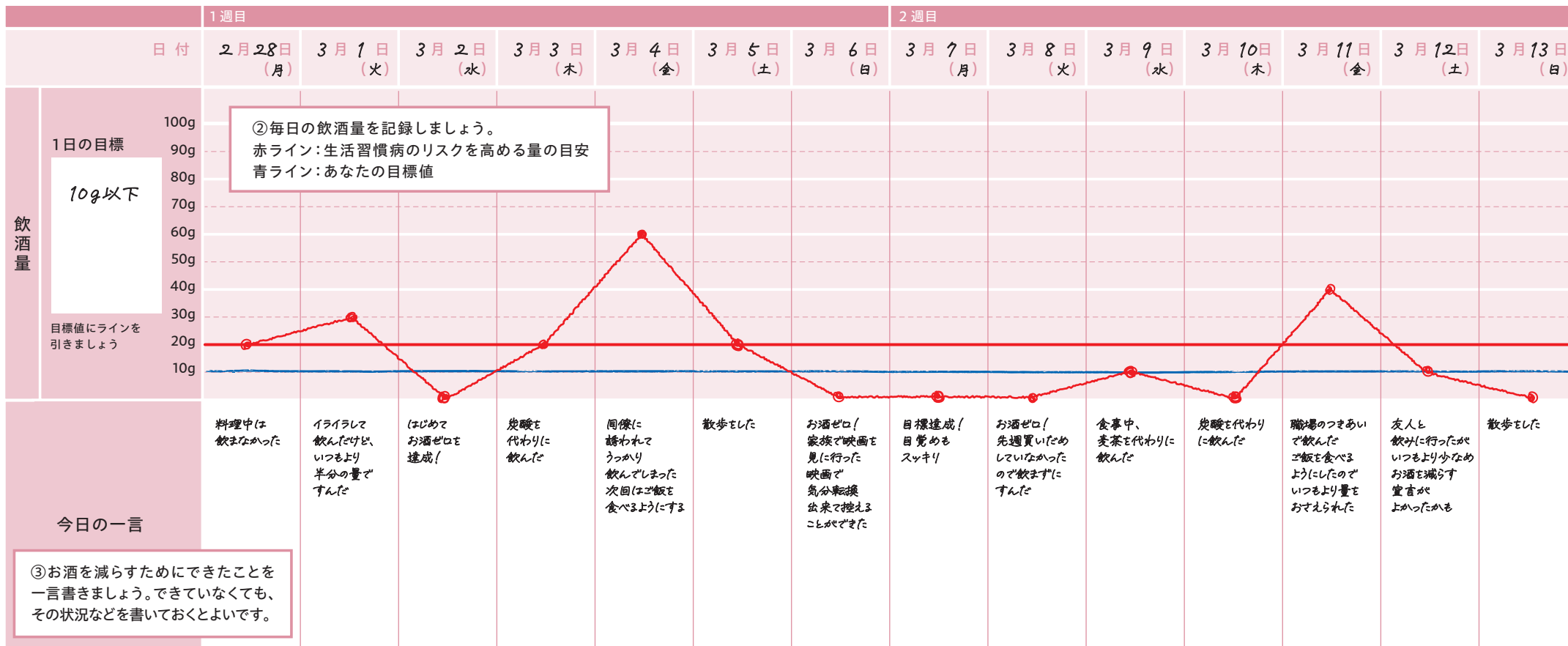
記入見本 飲酒日記

毎日の飲酒量を正直に記録していくことは、自分の飲酒習慣を理解し、改善する手助けになります。

目標

月曜日はお酒を飲まない

①あなたが今日から2週間～1ヵ月間、無理なく
取り組みそうな目標にしましょう。



2週間の振り返り

④1～2週間ごとに飲酒量や目標
への取り組みを振り返りましょう。

いつもより量をへらすことができた
特に2週目は頑張った

アルコール 20g(1合)とは？



日本酒

度数：15%
量：180ml



ビール

度数：5%
量：500ml



焼酎

度数：25%
量：約110ml



ワイン

度数：14%
量：約180ml



ウイスキー

度数：43%
量：60ml



缶チューハイ

度数：5%
量：約500ml
度数：7%
量：約350ml

アルコール量(g)の計算式

お酒の量(ml) × [アルコール度数(%) ÷ 100] × 0.8*

例) ビール中びん1本(500ml)、アルコール度数5%

500 (ml) × [5 (%) ÷ 100] × 0.8 = 20 (g)

*アルコールの比重

アルコール量計算のお役立ちサイト

アルコール量の
換算早見表



飲酒チェックツール
SNAPPY PANDA¹⁾



※あなたが作成した「お酒の飲み方の見直しシート」も見直しましょう。

上記のアルコール度数(%)は、一般的な目安です。
よく飲むアルコール飲料の商品名とアルコール度数(%)、サイズを確認したうえで計算してください。

1) 厚生労働科学研究(2013～2015年)「WHO世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究」

2025年6月版