

飲酒日記

目標

飲酒量	日付	1週目								2週目									
		月	日	()	月	日	()	月	日	()	月	日	()	月	日	()	月	日	()
100g																			
90g																			
80g																			
70g																			
60g																			
50g																			
40g																			
30g																			
20g																			
10g																			
目標値にラインを引きましょう																			
今日の一言																			

2週間の振り返り

アルコール20g(1合)とは?



アルコール量(g)の計算式

$$\text{お酒の量(ml)} \times [\text{アルコール度数(\%)} \div 100] \times 0.8^*$$

例) ビール中びん1本(500ml)、アルコール度数5%

$$500 (\text{ml}) \times [5 (\%) \div 100] \times 0.8 = 20 (\text{g})$$

*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⁾



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」

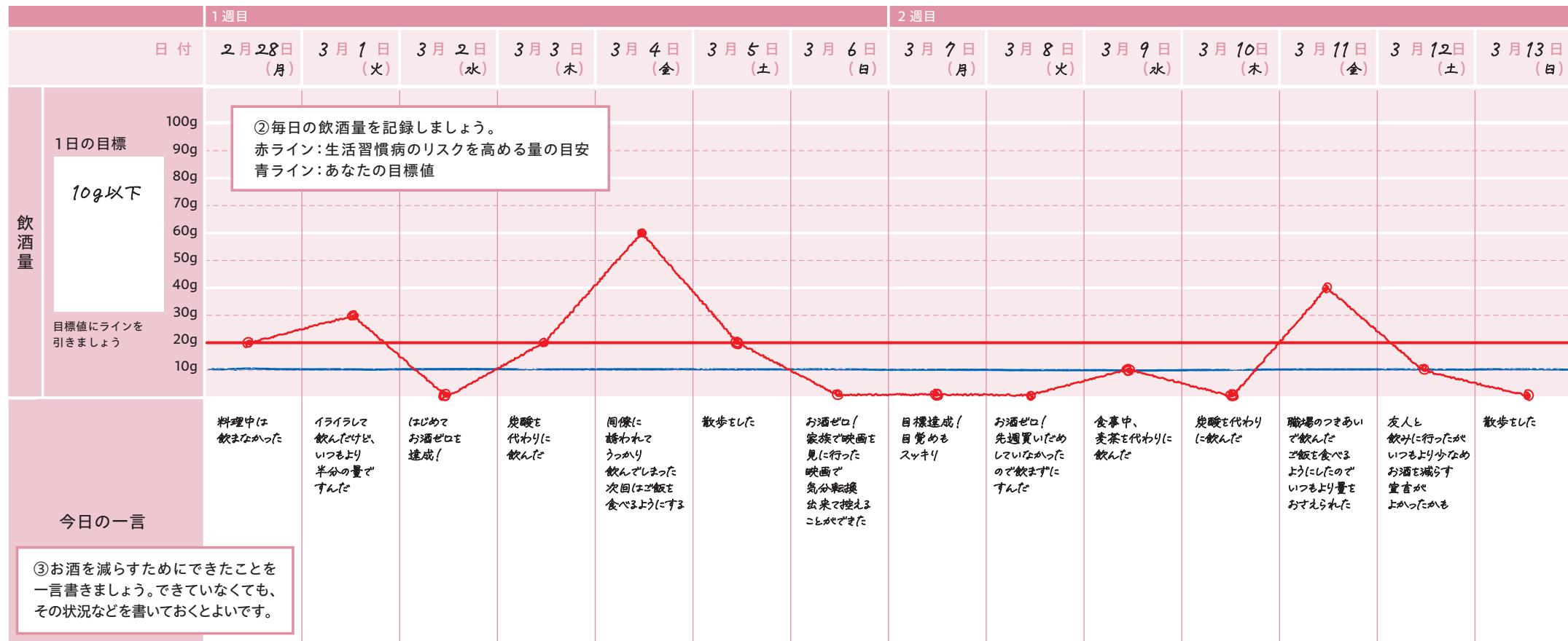
記入見本 飲酒日記

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ヶ月間、無理なく取り組め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?



アルコール量(g)の計算式

$$\text{お酒の量(ml)} \times [\text{アルコール度数(\%)} \div 100] \times 0.8^*$$

例) ビール中びん1本(500ml)、アルコール度数5%

$$500 (\text{ml}) \times [5 (\%) \div 100] \times 0.8 = 20 (\text{g})$$

*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⁾



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」

※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。