

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														
	30g														
目標値にラインを 引きましょう															
	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%

*アルコールの比重

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

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」

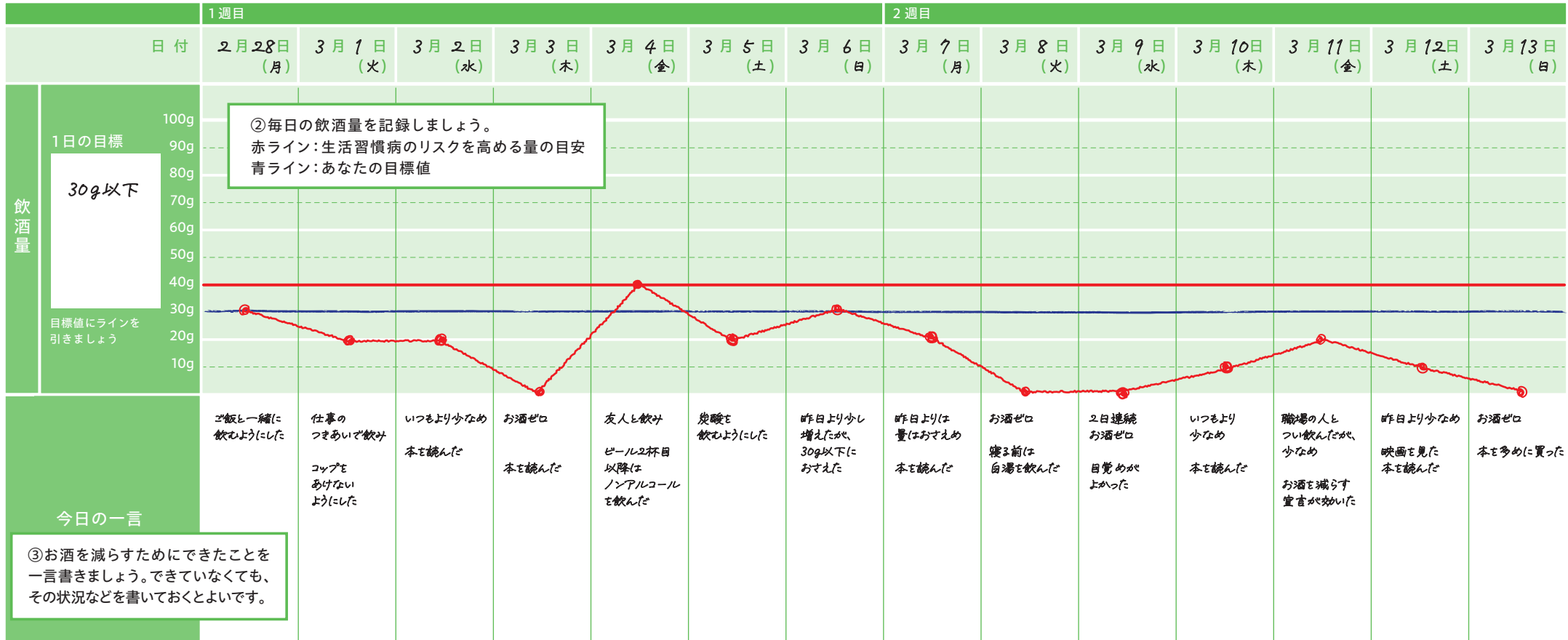
記入見本 飲酒日記

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

週に2日は飲まない

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。

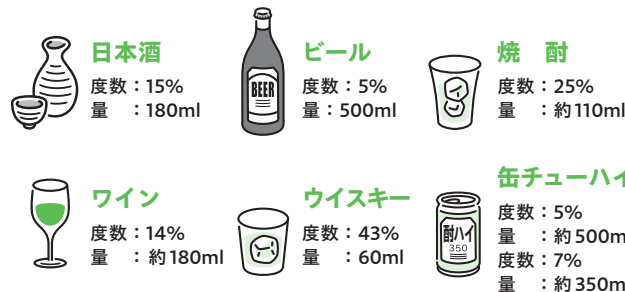


2週間の振り返り

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週目はお酒ゼロが3日あり、
目標達成できた

アルコール 20g(1合)とは？



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%

*アルコールの比重

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

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」