

# 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た																		
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%

\*アルコールの比重

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



### 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 PANDA<sup>1)</sup>



※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

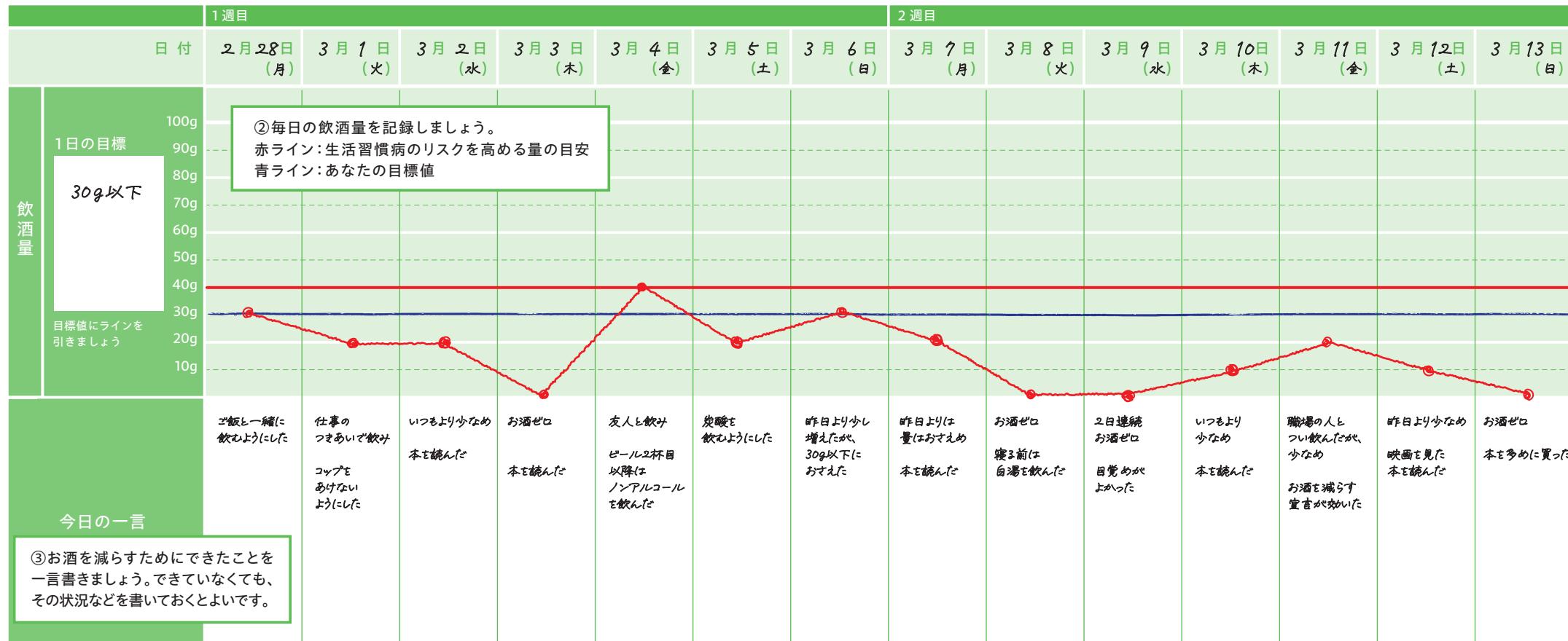
## 飲酒日記

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%

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

\*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 PANDA<sup>1)</sup>



※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」