

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。

私の目標

日付	飲酒量(具体的に記入)	今日の一言
1週目		
月 日 ()		
月 日 ()		
月 日 ()		
月 日 ()		
月 日 ()		
月 日 ()		
月 日 ()		
2週目		
月 日 ()		
月 日 ()		
月 日 ()		
月 日 ()		
月 日 ()		
月 日 ()		
月 日 ()		

2週間の振り返り

※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。

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

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

*アルコールの比重

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⁾



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。

私の目標

週に2日は飲まない

日付	飲酒量(具体的に記入)	今日の一言
1週目		
2月28日(月)	30g	ご飯と一緒に飲むようにした
3月1日(火)	20g	仕事のつきあいで飲んだ、カップをあけないようにした
3月2日(水)	20g	いつもより少なめ、本を読んだ
3月3日(木)	なし	お酒ゼロ、本を読んだ
3月4日(金)	40g	友人と飲んだ、ビール2杯目以降はノンアルコールを飲んで
3月5日(土)	20g	炭酸を飲むようにした
3月6日(日)	30g	昨日より少し増えたが、30g以下におさえた
2週目		
3月7日(月)	20g	昨日よりは量はおさえめ、本を読んだ
3月8日(火)	なし	お酒ゼロ、寝る前は自湯を飲んだ
3月9日(水)	なし	2日連続お酒ゼロ、自覚めがよかったです
3月10日(木)	10g	いつもより少なめ、本を読んだ
3月11日(金)	20g	職場の人といつい飲んだが、少なめ、お酒を減らす宣言が効いた
3月12日(土)	10g	昨日より少なめ、映画を見た、本を読んだ
3月13日(日)	なし	お酒ゼロ、本を多めに買った

2週間の振り返り

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

※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。

アルコール20g(1合)とは?

アルコール量(g)の計算式

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

*アルコールの比重

例) ビール中びん1本(500ml)、アルコール度数 5%

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



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

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。

アルコール量の
換算早見表



飲酒チェックツール
SNAPPY PANDA®

