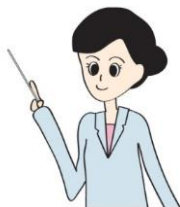


# 飲酒日記

お酒と楽しく付き合うために



- 自分の飲酒習慣を変えたいと思っている方は、毎日の飲酒を正直に記録してゆくことが手助けになります。
- 自分が立てた目標を記録することで、少しずつ目標に向かっていることが確認でき、励みにもなります。



## 目標設定のポイント！

### ① あなたが実現できそうな目標を！

気を使って無理な目標設定をする必要はありません。達成できそうな目標を立てて、まずはやってみましょう。

### ① なるべく具体的に！

「できるだけ量を減らす」のような目標ではなく、「1日に缶ビール1本まで」「週に2日は飲まない日を作る」といった具体的な目標を立てましょう。

私の飲酒目標は以下のとおりです。

- 
- 

飲酒日記では、この目標が毎日どのくらい達成できたか確認していきます。日記の付け方は、次のページのとおりです。

# 日記の付け方の例

飲酒目標: 1日2ドリンク(ビール500mL)

1 週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	飲酒目標達成
○月 × 日 (月)	ビール500mL瓶2本 焼酎(25度)2合	同僚との宴会で 遅くまで飲んだ	×
○月○日 (火)	全く飲まなかった	前夜に飲み過ぎたので、体を 考えて控えた	◎
○月△日 (水)	ビール500mL缶1本	自宅で家族と食事をしながら飲 んだ	○

## 記入の手順

- ① まず、「飲んだ種類と量」を記入して下さい。できるだけ具体的に書いてください。2種類以上のお酒を飲んだ場合には、それぞれを書いてください。
- ② 飲酒した時は「飲んだ状況」を記入します。飲まないで済んだ日には、その理由や飲まないためにあなたが使った方法を記入してください。
- ③ 「飲酒目標達成」には、全く飲まなかった場合「◎」、飲んだが飲酒目標以下であった場合「○」、飲酒目標を超えてしまった場合「×」を記入して下さい。

1週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	飲酒 目標 達成
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			

2週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	飲酒 目標 達成
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			

3週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	飲酒 目標 達成
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			

4週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	飲酒 目標 達成
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			

5週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	飲酒 目標 達成
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			



6週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	飲酒 目標 達成
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			

7週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	飲酒 目標 達成
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			

8週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	飲酒 目標 達成
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			

9週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	飲酒 目標 達成
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			

10週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	飲酒 目標 達成
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			
月 日 ( )			

## 酒類のドリンク換算表

- ・ 1ドリンクは純アルコールで10グラムです。
- ・ 純アルコールの計算の仕方  
「飲んだ酒の量(mL) × 酒のアルコール濃度 × 0.8」
- ・ 酒のアルコール濃度は、度数を100で割ったものです。  
また、0.8はアルコールの比重です。

お酒の酒類	お酒の量	ドリンク数
ビール 発泡酒(5%)	コップ(180mL)      1杯	0.7
	中ジョッキ(320mL)      1杯	1.3
	小ビンまたは350ml缶      1本	1.4
	中ビンまたは500ml缶      1本	2.0
	大ビンまたは633ml缶      1本	2.5
日本酒(15%)	1合(180mL)	2.2
	お猪口(30mL)      1杯	0.4
焼酎・泡盛	20% ストレートで1合	2.9
	25% ストレートで1合	3.6
	30% ストレートで1合	4.3
ウイスキー ブランデーなど (40%)	シングル水割り      1杯 (原酒で30mL)	1.0
	ポケットビン(180mL)      1本	5.8
酎ハイ(7%)	コップ(180mL)      1杯	1.0
	350mL 缶酎ハイ      1本	2.0
	500mL 缶酎ハイ      1本	2.8
カクテル類 (5%)	コップ(180mL)      1杯	0.7
	350mL 缶      1本	1.4
	500mL 缶      1本	2.0
ワイン(12%)	ワイングラス(120mL)      1杯	1.2