

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。

# 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
		( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
飲酒量	1日の目標														
	100g														
	90g														
	80g														
	70g														
	60g														
	50g														
	40g														
30g															
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

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

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 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」

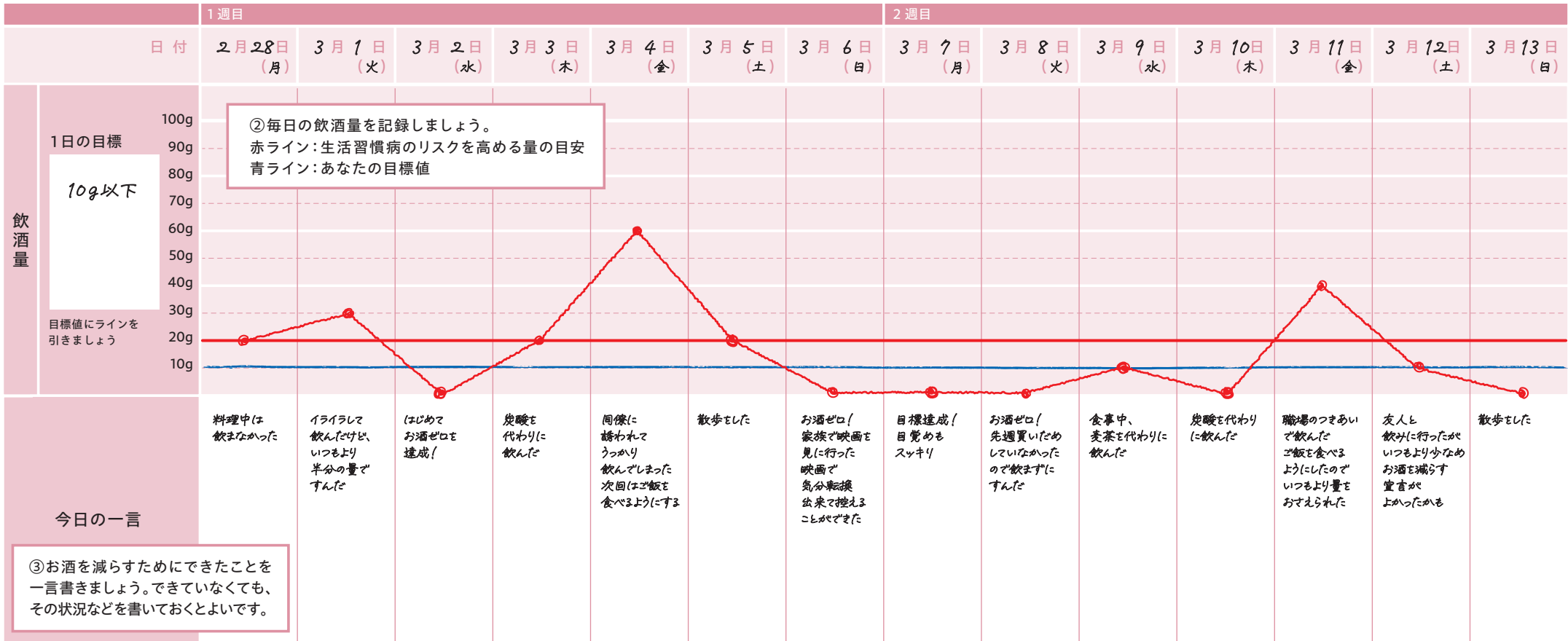
# 記入見本 飲酒日記

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

月曜日はお酒を飲まない

①あなたが今日から2週間～1か月間、無理なく  
取り組みそうな目標にしましょう。

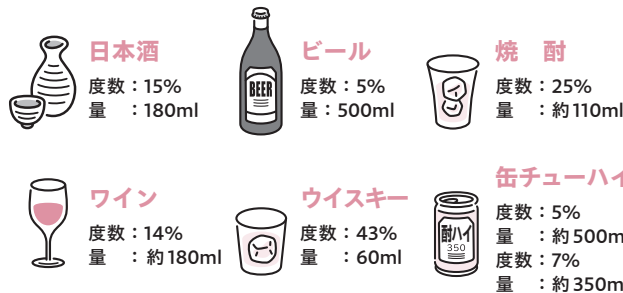


## 2週間の振り返り

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 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」