

お酒を減らすために

あなたの健康づくりのために、ぜひご活用ください

1)お酒を減らす目標と開始日を決めましょう。

～目標～

1日の酒量	本(合)まで
休肝日	1週間に 日

～開始日～

年	月	日 (曜日)
---	---	---------

2)お酒を減らすために役立つような方法(使えそうな方法にチェックをつけて下さい)

節酒の基本	<input type="checkbox"/> 節酒日記をつける <input type="checkbox"/> 「節酒宣言」する <input type="checkbox"/> 飲酒の前に食事をする <input type="checkbox"/> 次の一杯までを遅らせる <input type="checkbox"/> 今まで飲酒していた時間帯を他の過ごし方にする <input type="checkbox"/> 低濃度のお酒、ノンアルコールビール、ウーロン茶などに変える <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 定期的に受診、検査する <input type="checkbox"/> 休肝日を増やす <input type="checkbox"/> ゆっくり飲むようにする <input type="checkbox"/> 昼から飲まない
夫 自宅での工夫	<input type="checkbox"/> 自宅に酒類を「買い置き」しない <input type="checkbox"/> 飲酒以外の活動で時間を過ごす <input type="checkbox"/> 買物は、酒を売っている店を避ける <input type="checkbox"/> 家族の協力を得る <input type="checkbox"/>	
外出時に行う工夫	<input type="checkbox"/> 飲む(飲みすぎてしまう)場所を避ける <input type="checkbox"/> 飲まない友達と外出する <input type="checkbox"/> 酒席は断るか、早く引き上げる <input type="checkbox"/> 飲んだ量を計算する <input type="checkbox"/> 飲んでいる間は、会話、カラオケ、ダーツなど、他の楽しみ方をする <input type="checkbox"/> 勧められても「ノー」と言える練習をしておく(「ドクターストップされてる」と言う) <input type="checkbox"/>	

3)節酒日記(裏面にあります)

節酒日記は、お酒を減らすことに大変役立つと言われていています。飲酒量を具体的に記入し、休肝日には◎、目標の飲酒量が守れたら○、守れなかった日には△をつけて下さい。うまく行った時とうまくいかなかった時、それぞれの状況を記録しておくこと今後の役に立ちますので、状況についても記入しておくことがお勧めです。

例) (目標：1日 2合まで 休肝日 2日/週)

月 日 (曜日)	結果	飲酒量	状況
8 / 21 (水)	△	ビール 500ml 1本 チューハイ 9% 500ml 1本	家飲み
8 / 22 (木)	○	チューハイ 5% 500ml 2本	家飲み 度数を低くしてみた
8 / 23 (金)	◎	0	休肝日

月 日 (曜日)	結果	飲酒量	状況
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			

結果の欄に、休肝日には◎、目標の飲酒量が守れたら○、守れなかった日には△をつけて下さい

月 日 (曜日)	結果	飲酒量	状況
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			

*どういう時に、目標を達成しやすかったですか？

<節酒日記>

目標: 1日 合まで 休肝日 日/週

月 日 (曜日)	結果	飲酒量	状況
------------	----	-----	----

/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			

結果の欄に、休肝日には◎、目標の飲酒量が守れたら○、守れなかった日には△をつけて下さい

月 日 (曜日)	結果	飲酒量	状況
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			

*1 か月書き込むだけでも大変だと思います。お疲れ様でした。
書く中で、パターンなどわかってきたことはありましたか？

<節酒日記>

目標： 1日 合まで 休肝日 日/週

月 日 (曜日)	結果	飲酒量	状況
-----------	----	-----	----

/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			

結果の欄に、休肝日には◎、目標の飲酒量が守れたら○、守れなかった日には△をつけて下さい

月 日 (曜日)	結果	飲酒量	状況
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			

*うまく節酒するのに、なにかコツはありましたか？