

飲み方スリムに…



Healthy diary

飲み方ダイエット

福岡県

～ Diary ～

アルコールダイエットダイアリーは、酒量を減らそう！お酒の飲み方を変えよう！このままの飲み方で大丈夫かな？と迷い悩んでいる方へお勧めの『自己管理ツール』です。飲酒量のグラフを作成できるだけでなく、あなたの飲酒パターンがわかり、アドバイスももらえます。すなわち、このアルコールダイエットダイアリーは、あなたの今後の健康で健全な生活の手助けをしてくれるお守りとなることでしょう。

このダイアリーは毎日つけることに意味があります。また、協力者を得ることも重要です。家族・友人・知人・仲間・職場などあなたのお酒の飲み方を見直してくれる人と一緒に取り組むことで、安心と理解、協力を得ることができます。あなたがつける毎日のダイアリーに、協力者の“いいね！”を積み重ねていきましょう。

詳細は記入例をご参照ください。また、不明な点は係員へお尋ねください。

～ Expectation ～

お酒の飲み方を減らすと・・・・・・こんなに良いことがあるだろう・・・。

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

・・・・明日への希望と繋がることと期待します。

～ Target ～

このダイアリー終了までに達成したい目標を立てましょう。



MEMO

[illegible]

お酒のダイエット



- 目標
- ・ 1日ビール350mlを2本まで
 - ・ 休肝日を作る

ドリンク数

11.0

10.0

9.0

8.0

7.0

6.0

5.0

4.0

3.5

2.0ドリンク

1.5ドリンク

1.0ドリンク

0.5ドリンク

記入例

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ドリンク数																
11.0																
10.0																
9.0																
8.0																
7.0																
6.0																
5.0																
4.0																
3.5																
2.0ドリンク																
1.5ドリンク																
1.0ドリンク																
0.5ドリンク																
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
コメント欄			明日は飲み会だから今日は…	職場の送別会				今日は休肝日			明日は仕事が休みだから…		法事で親戚が集まった			
協力者欄	いいね！	いいね！	すごいね	いいね！	昨日は分かるけど…	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！	明日は仕事だから？	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！



目標

Person	Drinks Consumed
1	0.5
2	2.0
3	0.5
4	0.5
5	0.5
6	0.5
7	0.5
8	0.5
9	0.5
10	0.5

目標

2.0ドリンク

1.5ドリンク

1.0ドリンク

0.5ドリンク

お酒のダイエット



目標

ドリンク数

10 green arrow-shaped boxes for recording drink counts, with a red box for 2.0 drinks.

	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47
2.0ドリンク																
1.5ドリンク																
1.0ドリンク																
0.5ドリンク																
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
コメント欄																
協力者欄	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！





ドリンク数

0.5ドリンク

[illegible]

お酒のダイエット



目標

ドリンク数

10 empty arrow-shaped boxes for tracking drink counts, with the 4th box highlighted in orange and labeled "2.0ドリンク". Below it are boxes for "1.5ドリンク", "1.0ドリンク", and "0.5ドリンク".

	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
コメント欄																
協力者欄	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！



お酒のダイエット



目標

ドリンク数

Progress bar for drinks with 10 segments. The 4th segment is highlighted in orange, indicating 2.0 drinks.

2.0ドリンク

1.5ドリンク

1.0ドリンク

0.5ドリンク

	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
コメント欄															
協力者欄	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！	いいね！



量 (ml) × 濃度 × 0.8 = お酒に含まれるアルコール量 (g)

↓↓↓
純アルコール10gが『1ドリンク』

酒 類	量 (ml)		濃度	ドリンク数	
	ビ ー ル	缶ビール・発泡酒	350ml	5%	1.4
		缶ビール・発泡酒	500ml		2
		中ジョッキ	400ml		1.6
		中ビン	500ml		2
		大ビン	633ml		2.5
	チューハイ	缶チューハイ	350ml	3%	0.8
			350ml	6%	1.7
			350ml	9%	2.5
	焼 酎	1 合 (コップ 1 杯程度)	コップの大きさ 180ml	25%	3.6
		割り方 (焼酎 3 : 割もの 7)			1.1
		割り方 (焼酎 5 : 割もの 5)			1.8
		割り方 (焼酎 6 : 割もの 4)			2.2
	日 本 酒	1 合	180ml	15%	2.2
	ウィスキー ブランデー	シングル	30ml	40%	1
		ダブル	60ml		2.1
		ロック・ストレート	80ml		2.8
	ワ イ ン	グラス	60ml	12%	0.6
		グラス	120ml		1.2
	ハイボール	グラス	350ml	7%	2.0



健康で、明るく楽しい生活を

編集・発行：福岡県

協力：医療法人優なぎ会 雁の巣病院 ☎092-606-2861