

# 飲酒日記

目標：

**目標の例：**手の届かない目標よりも、長期的に自分ができそうな目標を立てることが大切です！

- ① 1日又は1週間の純アルコール量の上限。
- ② 休肝日を1週間に何日又は何曜日。
- ③ 飲酒は夜10時までと飲酒出来る時間帯。
- ④ (飲み会でついつい飲み過ぎてしまう人)「飲み会でビール3杯まで」「飲み会は1ヶ月に2回まで」

## 記入例

純アルコール量換算表を参考に計算して記入します  
リスク高める量：男性40g、女性20g

1週目	飲んだ種類と量	純Alc量 (g)	飲んだ状況	目標達成
7 / 6 (金)	ビール500ml1本	20g	自宅で夕飯を食べながら 21時までに飲酒終了	○
7 / 7 (土)	ビール500ml×2杯 レモンサワー350ml×2杯	80g	会社の同僚と暑気払いでついつい 夜12時まで飲んでしまった	×
7 / 8 (日)	飲んでいない		仕事帰りにスポーツジムに行き、 帰宅後就寝	◎

飲み過ぎた場合や全く飲まなかった場合も「飲んだ状況」を記入します。

「飲酒目標達成」には、飲まなかった場合「◎」、目標以下であった場合「○」、飲酒目標を超えてしまった場合「×」を記入しましょう

## 純アルコール(Alc)換算表

お酒の種類	お酒の量	純Alc量 (g)
ビール・発泡酒 [5%]	コップ1杯 (180ml)	7g
	中ジョッキ (350ml)	14g
	レギュラー缶 (350ml)	14g
	ロング缶 (500ml)	20g
焼酎・泡盛 [25%]	1合	36g
	水割りコップ1杯	18g
日本酒 [16%]	1合 (180ml)	23g
ウイスキー [43%]	ロック (30ml)	10g
	ハイボール (350ml) [7%]	20g
チューハイ [7%]	レギュラー缶 (350ml)	20g
	ロング缶 (500ml)	28g
チューハイ [9%]	レギュラー缶 (350ml)	25g
	ロング缶 (500ml)	36g
ワイン [12%]	グラス1杯 (120ml)	12g
	ボトル1本 (750ml)	72g

純アルコール(alc)量(g) = 飲んだ量(mL) × アルコール度数 × 0.8

例) ビール ロング缶 500ml × 0.05 × 0.8 = 20g

## 飲酒習慣スクリーニングテストAUDIT

	質問	0点	1点	2点	3点	4点
1	どのくらいの頻度でアルコール飲料を飲みますか？	全く飲まない	月1回以下	月2~4回	週2~3回	週4回以上
2	飲酒する時はどのくらいの量(純alc換算)を飲みますか？	10~20g	30~40g	50~60g	70~80g	100g以上
3	1度に60g以上飲酒することがどれくらいありますか？	ない	月1回以下	月1回	週1回	毎日 ほぼ毎日
4	過去1年間に、飲み始めるとやめられなかったのがどれくらいありますか？					
5	過去1年間に、普通だで行えることを飲酒していたために行えなかったことがどれくらいありますか？					
6	過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をしなければならなかったことがどれくらいありますか？					
7	過去1年間に、飲酒后、罪悪感や自責の念に駆られたことがどれくらいありますか？	ない	/	あるが、 過去1年 はない	/	過去1年 以内に ある
8	過去1年間に、飲酒のために前夜の出来事を思い出せなかったことがどれくらいありますか？					
9	あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがケガをしたことがありますか？					
10	肉親や親戚、友人、医師、または他の健康管理に携わる人が、あなたの飲酒について心配したり、酒量を減らすように進めたことはありますか？	ない	/	あるが、 過去1年 はない	/	過去1年 以内に ある

7点未満=問題飲酒なし

8~14点=問題飲酒はあるが依存症には至らない

15点以上=依存症が疑われる

1週目	飲んだ種類と量	純Alc量 (g)	飲んだ状況	目標 達成
/ ( )				
/ ( )				
/ ( )				
/ ( )				
/ ( )				
/ ( )				
/ ( )				

2週目	飲んだ種類と量	純Alc量 (g)	飲んだ状況	目標 達成
/ ( )				
/ ( )				
/ ( )				
/ ( )				
/ ( )				
/ ( )				
/ ( )				

3週目	飲んだ種類と量	純Alc量 (g)	飲んだ状況	目標 達成
/ ( )				
/ ( )				
/ ( )				
/ ( )				
/ ( )				
/ ( )				
/ ( )				

4週目	飲んだ種類と量	純Alc量 (g)	飲んだ状況	目標 達成
/ ( )				
/ ( )				
/ ( )				
/ ( )				
/ ( )				
/ ( )				
/ ( )				