

お酒を楽に減らすには

① 自分のドリンク数を、毎日記録する

日記、手帳、カレンダーなど毎日、目にするものに記録するのがオススメです。つぎのページの2つのアプリは手軽で便利です♪



② 減酒目標を立てる

まずは「1日1ドリンク減らす」か「休肝日を1日増やす」など、できるところから始めてみましょう。無理はしないで。

③ 目標達成できたかチェックする

うまくできた：○ まあまあ：△ できなかった：× などで自己評価します。

わたしの目標は

です。

さあ、今日から目標達成に向かって始めましょう！

お酒を飲みすぎない対処法

1 まず、お腹を満たす



2 お酒を飲む曜日を決めておく



3 ノンアルコール飲料を上手に活用する



4 寝酒は止める (眠りが浅くなる)



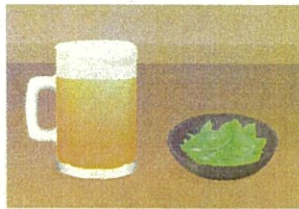
5 1口飲むたびにコップをテーブルに置く



6 1日3時間以上飲まない



7 酒席では
コップを
空にしない
(注がれないため)



8 上手な
断り方を
身につける



9 お酒を飲みすぎて
しまう相手や
場所を避ける



10 お酒を飲むと
検査値が
悪くなることを
思い浮かべる



11 お酒を減らすと
健康になることを
思い浮かべる



12 お酒以外の
楽しみや
趣味を増やす



13 周りの人に
目標を
宣言して
協力してもらおう



14 家族や友人
と楽しく
過ごす



ドリンク数の記録のために、以下のサイト・アプリもオススメです!

飲酒チェックツール SNAPPY-CAT

あなたのお酒の飲み方について、
約3分間で振り返りができます。

また、あなたの飲酒量を簡単に
調べることができます。

検索サイトで

SNAPPY-CAT

検索

と検索!



https://www.udb.jp/snappy_test/

どの都道府県の方にもおすすめ!



お酒と上手に付き合って、楽しく健康的な生活をおくりましょう!

AMED「アルコール依存症予防のための簡易介入プログラム開発と効果評価に関する研究」(研究代表者: 杠岳文)
本資料に関する問い合わせ先: 国立病院機構琉球病院 手塚幸雄 / ubi.alcohol@gmail.com