

節酒の進め方

■ 節酒の目標を決めよう！

「危険の少ない飲酒」を目指す

男性：AUDIT-C 5点未満
女性：AUDIT-C 3点未満

当面の目標 休肝日（1週間に _____ 日） 1日に日本酒換算 _____ 合まで量を減らす

最終目標 断酒する 休肝日（1週間に _____ 日） 1日に日本酒換算 _____ 合まで量を減らす

■ スタートの日を決めよう！

_____ 年 _____ 月 _____ 日

■ 節酒の方法を決めよう！

実行しようと思う項目に をつけます

節酒の基本

- 節酒日記をつける
- 「節酒宣言」をする
- 飲酒の前に食事を取るようにする
- 飲酒する時は、ゆっくり飲むようにする
- 次の1杯までの時間を遅らせる
- AUDIT-Cの得点を減少させる
- その他 _____
- 定期的に受診し、検査を行う
- 休肝日を増やす
- 今まで飲酒していた時間帯を、他の過ごし方にする
- 低濃度のお酒、炭酸飲料、ウーロン茶を飲むように変える
- 昼から飲まない

自宅で行う節酒法

- 自宅に酒類を「買い置き」しない
- 買い物に出かけるとき、酒を売っている店を避ける
- その他 _____
- 飲酒以外の活動で時間を過ごす
- 家族の協力を得る

外出時に行く節酒法

- 飲む（飲み過ぎてしまう）場所を避ける
- 必要以上のお金を持ち歩かない
- 返杯、献杯をしない
- 飲んだ量を計算する
- 飲んでいる間は、会話、カラオケ、ダーツ等、他の楽しみ方をする
- 勧められても『ノー』と言える練習をしておく
- その他 _____
- 飲まない友人と外出する
- 酒席は断るか、早く引き上げる
- 酒席であいさつ回りをするときは、ウーロン茶で回る
- 二次会に行かない

■ 節酒の目標が達成した時のほうびを決めよう！

自分自身からの
ほうび

家族や見守って
くれている人
からのほうび

節酒を継続すれば…！

- 朝の不快さがなくなる
- 体調がよくなる
- 体が軽くなる
- ごはんが美味しくなる
- 体型が良くなる
- 顔つきがすっきりする
- エネルギーが湧く
- 頭がすっきりする
- 記憶力が良くなる
- イライラ感が減る
- よく眠れる
- 家族との口論が減る
- お金が節約できる
- 趣味が楽しめる
- ケガが減る
- 病気が減る

節酒日記シート

節酒日記で、成果を確かめよう！

目標：休肝日 週 _____ 日、飲む日の酒量1日 _____ まで

・休肝日：○、目標量達成日：○、目標量オーバー日：×をつけ、その内容を書き込む

月 日 (曜日)	休肝日 ○	目標量達成日 ○	目標量オーバー日 ×	目標量オーバー日について	
				飲酒量	飲酒場所など

月 日 (曜日)	休肝日 ○	目標量達成日 ○	目標量オーバー日 ×	目標量オーバー日について	
				飲酒量	飲酒場所など

月 日 (曜日)	休肝日 ○	目標量達成日 ○	目標量オーバー日 ×	目標量オーバー日について	
				飲酒量	飲酒場所など

月 日 (曜日)	休肝日 ○	目標量達成日 ○	目標量オーバー日 ×	目標量オーバー日について	
				飲酒量	飲酒場所など

※この用紙はコピーしてお使い下さい。