目標設定は純アルコールg単位・日本酒換算合数・普段飲んでいる酒類の

本数などやりやすい様に自由に設定してください。

**減酒目標を決めましょう**

◆当面の目標　　□　休肝日（1週間に　　　　　日）　　□1日に　　　　　　　まで減らす

◆最終目標　　　□　断酒する

□　休肝日（1週間に　　　　　日）　　□1日に　　　　　　　まで減らす

　　　◆減酒の開始日　　　　　　　　　　月　　　　日　　　　　　からスタートします

**減酒の方法**実行しようと思う項目に〇をつけましょう。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 減酒の基本 |  | 飲酒日記をつける |  | 定期的に受診し、検査を行う |
|  | 「減酒宣言」をする |  | 休肝日を増やす |
|  | 飲酒の前に食事をとるようにする |  | 今まで飲酒していた時間帯を、他の過ごし方にする。 |
|  | 次の１杯までの時間を遅らせる |  | 低濃度のお酒、炭酸飲料、ウーロン茶を飲むように変える。 |
|  | ＡＵＤＩＴの得点を減少させる |  | 昼から飲まない |
|  | その他 |
|  |
| 自宅で行う方法 |  | 自宅に酒類を「買い置き」しない |  | 飲酒以外の活動で時間を過ごす |
|  | 買い物に出かけるとき、酒を売っている店を避ける |  | 家族の協力を得る |
|  | その他 |  |  |
| 外出時に行う方法 |  | 飲む（飲みすぎてしまう）場所を避ける |  | 飲まない友人と外出する |
|  | 必要以上のお金を持ち歩かない |  | 酒席は断るか、早く引き上げる |
|  | 返杯、献杯をしない |  | 酒席であいさつ回りをするときは、ウーロン茶で回る |
|  | 飲んだ量を計算する |  | 二次会に行かない |
|  | 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 |  |  |

　◆減酒の目標が達成した時のほうびを決めましょう。



減酒を継続すると・・・

体調がよくなる、ご飯がおいしくなる、頭がすっきりする、

記憶力が良くなる、良く眠れる、お金が節約できる　など

いろんなことが改善されますよ！