

減酒の進め方

①減酒の目標と開始日を決めよう！

目 標 休肝日：1週間に_____日 酒量：1日_____本（合）まで
 開始日 _____年 _____月 _____日

②減酒の方法を決めよう！<実行しようと思う項目にチェック>

減酒の基本	<input type="checkbox"/> 減酒日記をつける <input type="checkbox"/> 「減酒宣言」をする <input type="checkbox"/> 飲酒の前に食事を取るようになる <input type="checkbox"/> 次の1杯までの時間を遅らせる <input type="checkbox"/> 昼から飲まない <input type="checkbox"/> 今まで飲酒していた時間帯を、他の過ごし方にする <input type="checkbox"/> 低濃度のお酒、ソフトドリンクを飲むように変える <input type="checkbox"/> その他 _____	<input type="checkbox"/> 定期的に受診し、検査を行う <input type="checkbox"/> 休肝日を増やす <input type="checkbox"/> 飲酒する時はゆっくり飲むようにする <input type="checkbox"/> オーディット シー <input type="checkbox"/> AUDIT-Cの得点を減少させる
自宅で 行う 減酒法	<input type="checkbox"/> 自宅に酒類を「買い置き」しない <input type="checkbox"/> 飲酒以外の活動で時間を過ごす <input type="checkbox"/> 家族の協力を得る <input type="checkbox"/> 買い物に出かけるとき、酒が置いてある棚を通らないようにする <input type="checkbox"/> その他 _____	
外出時 に行う 減酒法	<input type="checkbox"/> 飲む（飲みすぎてしまう）場所を避ける <input type="checkbox"/> 必要以上のお金を持ち歩かない <input type="checkbox"/> 返杯、献杯をしない <input type="checkbox"/> 酒席では2杯目以降ソフトドリンクにする <input type="checkbox"/> 勧められても『ノー』と言える練習をしておく <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> その他 _____	

③減酒の目標を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>
