

飲酒

行動目標チェック表

所属 _____

名前 _____

3～4週間、行動目標を達成できたかをチェックしてみよう

私の行動目標

1日 単位

1週間 単位

休肝日 曜日



毎日の飲酒量から単位を計算して記入し、目標達成度の欄には、、、のいずれかを記入してください。

- ・目標を達成できた.....
- ・目標より1単位多かった.....
- ・目標より2単位以上多かった... ×

アルコールの1単位の目安

<詳しい飲酒単位の計算は別紙(アルコール単位計算式)を参考にしてください>



ビール
500ml



日本酒
1合(180ml)



ワイングラス
2杯(200ml)



ウイスキー
ダブル1杯(60ml)



酎ハイ
350ml



焼酎
コップ半分(100ml)

(年 月 日 ~ 年 月 日)

		日	月	火	水	木	金	土	週間目標
1週目	実際の飲酒量(単位)								
	達成度								
2週目	実際の飲酒量(単位)								
	達成度								
3週目	実際の飲酒量(単位)								
	達成度								
4週目	実際の飲酒量(単位)								
	達成度								

あなたのコメント(取り組んでみて出来たこと、出来なかったことなどを記入してください)

管理者のコメント