

# お酒を飲みすぎない対処法①



まず、お腹を  
満たしましょう



家族や友人らと  
楽しく過ごしましょう



上手に酒を断る  
方法を見つけましょう



ストレスをため込まな  
いようにしましょう



ノンアルコール飲料を  
上手に活用しましょう



寝酒はやめましょう

# お酒を飲みすぎない対処法②



お酒を飲んで自分の病気が悪くなることを思い浮かべる



もし飲んでしまってもやけにならず、もう一度やり直す



一口飲むたびにコップをテーブルに置く



お酒を飲む事を家族が心配している事を思い浮かべる



お酒を減らしたら健康になることを思い浮かべる



酒席ではお酒以外の飲み物をまず飲む

# お酒を飲みすぎない対処法③



一日に3時間以上は  
飲まない



注がれないように  
断り方を上達させる



一緒に  
酒を減らす(止める)  
仲間を見つける



酒席では  
コップを空にしない  
(注がれないように)



周りの人に  
目標を宣言して  
協力してもらおう



イライラする時は  
お酒を飲まない

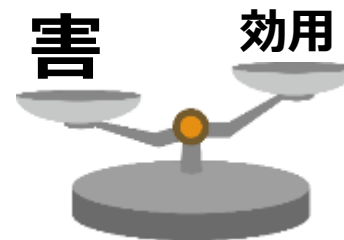
# お酒を飲みすぎない対処法④



お酒を  
飲みすぎてしまう  
相手と場所を避ける



運転や運動など  
お酒を飲んでいたら  
出来ない事をする



お酒は自分にとって  
効用より害の方が  
多いことを思い出す



お酒以外の  
楽しみ（趣味）を  
増やす

役に立ちそうなヒントは  
あったでしょうか。  
お酒を上手に飲んで、  
楽しく健康的な生活を  
送りましょう！