

QOLism

# お酒と、 ちょうどいい距離感 チャレンジ



イベントシーズン到来！

飲酒機会が多いこの時期にこそ、お酒との付き合い方を見直して、心も体ももっと健やかに。  
無理なく楽しく、お酒とのちょうどいい距離感を見つけてみませんか？



## チャレンジ期間

12月5日金 - 12月25日木



## チャレンジ内容

### STEP 1

あなたの飲酒を見守る

アルコール  
ウォッチ

アルコールの分解には  
どのくらい時間がかかるの？

アルコールウォッチで、あなたの飲んだお酒に含まれる  
「アルコール量」と「分解にかかる時間」を確認してみよう！

### STEP 2



あなたの飲み方、大丈夫？  
飲酒リスクを簡単チェック！

まずは自分の飲酒傾向を知ることから。  
AUDIT (WHO の問題飲酒スクリーニングテスト) で  
簡単セルフチェック！



### STEP 3



『お酒と、ちょうどいい距離感』  
を楽しく学ぼう！

無理なく少しずつ。飲み方カエル PROJECT で  
あなたらしい飲み方のヒントを見つけよう！

QOLism アプリホーム画面の  
「イベント & キャンペーン」  
からチェック！