

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！

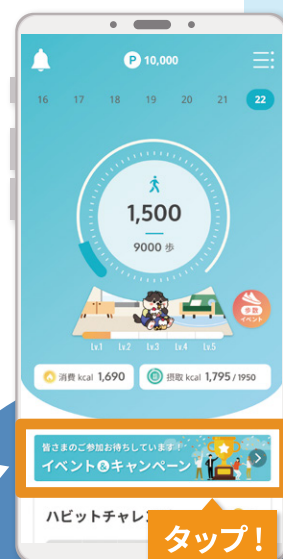
STEP 3

カラダにやさしいお酒の飲み方を



「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！