

特定保健指導の実施要件について（案）

特定保健指導の実施要件（最低要件）

少なくとも以下のような支援を実施し、その実施状況を「特定保健指導支援計画（別途様式例を添付）」に記録し提出する。

動機づけ支援	積極的支援
<ul style="list-style-type: none"> ● 面接による支援（個別／グループ） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 面接による支援（個別／グループ） ● 3か月以上の継続的な支援 ・ 個別／グループ／電話／e-mail による定期的で頻回な支援 ・ 電話又は e-mail のみで継続的な支援を行う場合には、e-mail、FAX、手紙等により、初回面接支援の際に作成した行動計画の実施状況について記載したものの（別添「行動計画実施状況把握のためのチェックリストの具体的な例」）の提出を受けて行う支援を3回以上実施すること ・ 中間評価
<ul style="list-style-type: none"> ● 6か月後の評価（通信等） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 6か月後の評価（通信等）

* グループ支援は、グループ全体への支援と行動目標および行動計画の作成、行動目標の達成状況の確認、評価等個別への支援の両方を含む。

* グループ支援は、1グループ8人以下とする。

* 上記の中間評価及び6ヵ月後評価は、個別の対象者に対する保健指導の効果に関するものであり、保健指導事業者の評価に結びつくものではない。保健指導事業者の評価は、対象者の健診結果の推移を基に行うことが基本である。

今回の要件の位置づけ

現時点では、保健指導の効果に関する研究はエビデンスとして蓄積されつつあるが、実践レベルでの検証が不十分であることを踏まえ、保健指導を実施する機関の創意工夫による有効な保健指導の提供を促進する観点から、当面は、最低限実施すべき要件のみを暫定的に設定する。

このため、高齢者医療確保法の施行後においては、保健指導実施機関による多種多様な保健指導の実績・成果を蓄積・分析する中で、最低限実施すべき要件の評価を行うとともに、有効な保健指導の要件を整理していくこととする。

動機づけ支援

動機付け支援とは、対象者が自らの健康状態を自覚し、生活習慣の改善のための自主的な取組を継続的に行うことができるようになることを目的として、医師、保健師又は管理栄養士の面接による生活習慣の改善に係る行動計画の策定及び栄養又は運動、禁煙等生活習慣の改善に関する保健指導を行い、保健指導修了後、対象者がすぐに実践（行動）に移り、継続できるような保健指導をいう。

支援形態	<p>< 面接による支援 > 次のいずれか</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1人 20分以上の個別支援 ● 1グループ 80分以上のグループ支援 <p>< 6か月後の評価 > 次のいずれか</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 電話 ● e-mail
支援内容	<p>< 個別支援 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 生活習慣と健診結果の関係の理解や生活習慣の振り返り、メタボリックシンドロームや生活習慣病に関する知識と対象者本人の生活が及ぼす影響、生活習慣の振り返り等から生活習慣改善の必要性を説明する。 ● 生活習慣を改善するメリットと現在の生活を続けるデメリットについて説明する。 ● 栄養・運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な指導をする。 ● 対象者の行動目標や評価時期の設定を支援する。必要な社会資源を紹介し、有効に活用できるように支援する。 ● 体重・腹囲の計測方法について説明する。 ● 生活習慣の振り返り、行動目標や評価時期について対象者と話し合う。 ● 対象者とともに行動目標・行動計画を作成する。 <p>< グループ支援 > 1グループ 8人以下とする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 生活習慣と健診結果の関係の理解や生活習慣の振り返り、メタボリックシンドロームや生活習慣病に関する知識と対象者本人の生活が及ぼす影響、生活習慣の振り返り等から生活習慣改善の必要性を説明する。 ● 生活習慣を改善するメリットと現在の生活を続けるデメリットについて説明する。 ● 栄養・運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な指導をする。 ● 対象者の行動目標や評価時期の設定を支援する。必要な社会資源を紹介し、有効に活用できるように支援する。 ● 体重・腹囲の計測方法について説明する。 ● 生活習慣の振り返り、行動目標や評価時期についてグループメンバーと話し合う。 ● 対象者とともに 1人ずつ行動目標・行動計画を作成する。 <p>< 6か月後の評価 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 身体状況や生活習慣に変化が見られたかについて確認する。 <p>留意点</p> <ul style="list-style-type: none"> ● なお、上記の支援を実施する際には事前に十分対象者の状況を把握し、具体的な行動計画および評価時期を提示できるよう準備すること。

積極的支援

積極的支援とは、対象者が自らの健康状態を自覚し、生活習慣の改善のための自主的な取組を継続的に行うことができるようになることを目的として、医師、保健師又は管理栄養士の面接による生活習慣の改善に係る行動計画の策定及び栄養又は運動、禁煙等生活習慣の改善に関する保健指導を行うとともに、対象者とのコミュニケーションを十分に図ることその他の様々な方法により、対象者が主体的に生活習慣の改善への取組に参加するよう適切な働きかけを相当な期間継続して行う保健指導をいう。

(1) 初回時の面接による支援

動機づけ支援における面接による支援と同様。

(2) 3 か月以上の継続的な支援

支援形態	● 個別支援 グループ支援 電話 e-mail 継続的な支援に要する時間は、ポイント数の合計が180ポイント以上とする。
支援内容	<u>支援A (積極的関与タイプ)</u> ● 生活習慣の振り返りを行い、行動計画の実施状況の確認や必要に応じた支援をする。 ● 栄養・運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な指導をする。 中間評価 ● 取り組んでいる実践と結果についての評価と再アセスメント、必要時、行動目標・計画の設定を行う。 <u>支援B (励ましタイプ)</u> ● 行動計画の実施状況の確認と確立された行動を維持するために賞賛や励ましを行う。
支援ポイント	● 合計180ポイント以上とする 内訳： <u>支援A (積極的関与タイプ)</u> 個別支援、グループ支援、電話 A、e-mail A で160ポイント以上 <u>支援B (励ましタイプ)</u> 電話 B、e-mail B で20ポイント以上

(3) 6 か月後の評価

支援形態	● 個別支援 グループ支援 電話 e-mail
支援内容	● 身体状況や生活習慣に変化が見られたかについて確認する。

(4) 支援ポイント

支援形態	基本的なポイント		最低限の介入量	ポイントの上限
個別支援	5分	20ポイント	10分	● 1回30分以上実施した場合でも120ポイントまでのカウントとする。
グループ支援	10分	10ポイント	40分	● 1回120分以上実施した場合でも120ポイントまでのカウントとする。
電話A ● e-mail・FAX・手紙等により、初回面接支援の際に作成した行動計画の実施状況について記載したものの提出を受け、それらの記載に基づいた支援	5分	20ポイント	5分	● 1回20分以上実施した場合でも80ポイントのカウントとする。
電話B ● 行動計画の実施状況の確認と励ましや出来ていることには賞賛をする支援	5分	10ポイント	5分	● 1回10分以上実施した場合でも20ポイントのカウントとする。
e-mail A ● e-mail・FAX・手紙等により、初回面接支援の際に作成した行動計画の実施状況について記載したものの提出を受け、それらの記載に基づいた支援	1往復	40ポイント	1往復	
e-mail B ● 行動計画の実施状況の確認と励ましや賞賛をする支援	1往復	5ポイント	1往復	

e-mailの1往復とは、生活習慣等の振り返りの一連のやり取りが完結すること

(5) 留意点

<ul style="list-style-type: none"> ● 1日に1回の支援のみカウントする。同日に複数の支援を行った場合、最もポイントの高い支援形態のもののみをカウントする。 ● 保健指導と直接関係のない情報のやりとり(保健指導に関する専門的知識・技術の必要ない情報:次回の約束や雑談は含まない) ● 電話及び e-mail による支援においては、双方向による情報のやり取り(一方的な情報の提供(ゲームやメーリングリストによる情報提供)は含まない(情報提供を含む))。 ● 電話又は e-mail のみで継続的な支援を行う場合には、e-mail、FAX、手紙等により、初回面接支援の際に作成した行動計画の実施状況について記載したものの提出を受けること。なお、当該行動計画表の提出や、作成を依頼するための e-mail 等によるやり取りは、継続的な支援としてカウントしない。 ● 行動変容ステージが無関心期、関心期の場合は行動変容のための動機づけを継続することもある。
--

積極的支援の例

(1) 支援パターン1（継続的な支援において個別支援を中心とした例）

支援の種類	回数	時期	支援形態	支援時間 (分)	獲得 ポイント	合計ポイント		支援内容
						支援A ポイント	支援B ポイント	
初回 面接	1	0	個別支援	20				<p>生活習慣と健診結果の関係の理解や生活習慣の振り返り、メタボリックシンドロームや生活習慣病に関する知識と対象者本人の生活が及ぼす影響、生活習慣の振り返り等から生活習慣改善の必要性を説明する。</p> <p>生活習慣を改善するメリットと現在の生活を続けるデメリットについて説明する。</p> <p>栄養・運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な指導をする。</p> <p>対象者の行動目標や評価時期の設定を支援する。必要な社会資源を紹介し、有効に活用できるように支援する。</p> <p>体重・腹囲の計測方法について説明する。</p> <p>生活習慣の振り返り、行動目標や評価時期について対象者と話し合う。</p> <p>対象者とともに行動目標・支援計画を作成する。</p>
継続的 な支援	2	2週間後	電話B	5	10		10	<p>生活習慣の振り返りを行い、行動計画の実施状況の確認や必要に応じた支援をする。</p> <p>中間評価を行う。</p> <p>栄養・運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な指導をする。</p> <p>行動計画の実施状況の確認と確立された行動を維持するために賞賛や励ましを行う。</p>
	3	1か月後	個別支援 (中間評価)	20	80	80		
	4		e-mail B	5	5		15	
	5	2か月後	個別支援	20	80	160		
	6	3か月後	e-mail B	5	5		20	
評価	7	6か月後						<p>身体状況や生活習慣に変化が見られたかについて確認する。</p>

(2)支援パターン2 (継続的な支援において個別支援と電話を組み合わせた例)

支援の種類	回数	時期	支援形態	支援時間 (分)	獲得 ポイント	合計ポイント		支援内容
						支援A ポイント	支援B ポイント	
初回 面接	1	0	グループ 支援	80				生活習慣と健診結果の関係の理解や生活習慣の振り返り、メタボリックシンドロームや生活習慣病に関する知識と対象者本人の生活が及ぼす影響、生活習慣の振り返り等から生活習慣改善の必要性を説明する。 生活習慣を改善するメリットと現在の生活を続けるデメリットについて説明する。 栄養・運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な指導をする。 対象者の行動目標や評価時期の設定を支援する。必要な社会資源を紹介し、有効に活用できるように支援する。 体重・腹囲の計測方法について説明する。 生活習慣の振り返り、行動目標や評価時期についてグループメンバーと話し合う。 対象者ととも1人ずつ行動目標・支援計画を作成する。
継続的 な支援	2	2週間後	電話B	5	10		10	生活習慣の振り返りを行い、行動計画の実施状況の確認や必要に応じた支援をする。 中間評価を行う。 栄養・運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な指導をする。 行動計画の実施状況の確認と確立された行動を維持するために賞賛や励ましを行う。
	3	1か月後	電話A	10	40	40		
	4		e-mail B	5	5		15	
	5	2か月後	電話A (中間評価)	10	40	80		
	6	3か月後	e-mail B	5	5		20	
	7		個別支援	20	80	160		
評価	8	6か月後						身体状況や生活習慣に変化が見られたかについて確認する。

(3)支援パターン3（継続的な支援において電話、e-mailを中心とした例）

受診勧奨者は継続的な支援において個別支援が必要であり、このパターンを用いることはできない。

支援の種類	回数	時期	支援形態	支援時間 (分)	獲得 ポイント	合計ポイント		支援内容
						支援A ポイント	支援B ポイント	
初回 面接	1	0	個別支援	20				生活習慣と健診結果の関係の理解や生活習慣の振り返り、メタボリックシンドロームや生活習慣病に関する知識と対象者本人の生活が及ぼす影響、生活習慣の振り返り等から生活習慣改善の必要性を説明する。 生活習慣を改善するメリットと現在の生活を続けるデメリットについて説明する。 栄養・運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な指導をする。 対象者の行動目標や評価時期の設定を支援する。必要な社会資源を紹介し、有効に活用できるように支援する。 体重・腹囲の計測方法について説明する。 生活習慣の振り返り、行動目標や評価時期について対象者と話し合う。 対象者とともに行動目標・支援計画を作成する。
継続的 な支援	2	2週間後	e-mail B	5	5		5	生活習慣の振り返りを行い、行動計画の実施状況の確認や必要に応じた支援をする。 中間評価を行う。 栄養・運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な指導をする。 行動計画の実施状況の確認と確立された行動を維持するために賞賛や励ましを行う。
	3	1か月後	電話 A (中間評価)	20	80	80		
	4		e-mail B	5	5		10	
	5	2か月後	e-mail A	1	40	120		
	6		電話B	5	10		20	
7	3か月後	e-mail A	1	40	160			
評価	8	6か月後						身体状況や生活習慣に変化が見られたかについて確認する。

参考) 積極的支援について

(1) 望ましい支援方法と最低レベルの支援方法の比較

		望ましい支援方法	最低レベルの支援方法
支援期間		6 か月	3 か月以上
対面指導	回数	最低 3 回以上	最低 1 回以上
	1 回あたりの指導時間	個別支援 20 ~ 30 分、 またはグループ支援 80 ~ 90 分	個別支援 20 分、 またはグループ支援 80 分
支援内容		初回、対面による保健指導 ・生活習慣の振り返り、行動目標 および評価時期の設定 初回時に行動計画の作成	初回、対面による保健指導 ・生活習慣の振り返り、行動目標 および評価時期の設定 初回時に行動計画の作成
		継続的な 2 回の面接および電話、 e-mail を利用した支援による生活 習慣の改善の状況の確認、新た に確立された行動の維持のための 支援、食生活及び運動に関して体 験を通じた支援（6 か月評価時ま で、月 1 回以上の支援） 対面による中間評価 対面による 6 か月後の評価	個別支援、グループ支援、電話、 e-mail を利用した支援 6 か月後の評価
中間・6 か月 後の評価内 容および方法		簡便な生活習慣改善の程度（歩数 の増加等）	簡便な生活習慣改善の程度（歩数 の増加等）
		腹囲、体重の減少、血圧の低下の 程度 対面による中間評価および 6 か月 後の評価	腹囲、体重の減少の程度
その他		健康増進施設を活用することが望 ましい	

(2)望ましい積極的支援の例

1) 面接による支援

個別支援
(30分以上)

または

グループ支援
(90分以上)

- ・生活習慣と健診結果の関係の理解や生活習慣の振り返り、行動計画や行動目標の設定等動機づけ支援の内容を含む支援とする。
- ・食生活については、食生活の中で、エネルギーの過剰摂取につながっている要因を把握し、その是正のために料理や食品の適切な選択等が自らできるスキルを身につけ、確実に行動変容できるような支援とする。
- ・運動については、生活活動、運動の実施状況の確認や歩行前後の把握などを実施し、確実に行動変容できるような支援とする。

2) 2週間後 電話、または e-mail による支援

3) 1か月後 電話、または e-mail による支援

4) 2か月後 電話、または e-mail による支援

5) 3か月後(中間評価による体重・腹囲等の測定から必要時6か月後の評価までの行動目標・行動計画の修正を含む)

個別支援
(20分以上)

または

グループ支援
(80分以上)

6) 4か月後 電話、または e-mail による支援

7) 5か月後 電話、または e-mail による支援

8) 6か月後の評価

個別支援
(20分以上)

または

グループ支援
(80分以上)

- ・次回の健診まで確立された行動を維持できるような支援を行う。

特定保健指導支援計画(案)

保健指導対象者名

保健指導支援機関名

保健指導責任者名

保健指導レベル

	動機づけ支援	積極的支援
--	--------	-------

保健指導支援期間および回数

	予定	実績
期間	3ヶ月	ヶ月
回数	6回	回
形態	個別()回・グループ()回・電話A()回・電話B()回 e-mailA()回・e-mailB()回	個別()回・グループ()回・電話A()回・電話B()回 e-mailA()回・e-mailB()回

行動目標および行動計画

	年 月 日 時 分～時	年 月 日 時 分～時	年 月 日 時 分～時	年 月 日 時 分～時
行動目標	6ヶ月後に体重を3kg減少する	6ヶ月後に体重を3kg減少する		
目標を達成するための具体的計画	1日30分間歩く 体重を毎日測定する	1日30分間歩く 体重を毎日測定する 夜食の回数を週7回から週3回に減らす		

保健指導の状況

	目標値	年 月 日	年 月 日	年 月 日	最終評価
保健指導支援者名					
腹囲(増減数)	cm ()	cm ()	cm ()	cm ()	cm ()
体重(増減数)	kg ()	kg ()	kg ()	kg ()	kg ()
一日の削減(又は増加)エネルギー量(増減数)	kcal ()				
運動によるエネルギー量(増減数)	kcal ()				
食事によるエネルギー量(増減数)	kcal ()				
生活習慣改善の状況			・朝30分間歩いている。 ・時間を決めて体重測定を支援		
保健指導内容		・生活習慣と健診結果の関係について ・標準的な食事量、運動量の目安の提示 ・生活習慣の振り返り ・行動目標および	・生活習慣の振り返り ・食生活において改善可能な項目を提示		
保健指導形態		1. 個別 2. グループ 3. 電話(A・B) 4. e-mail(A・B)	1. 個別 2. グループ 3. 電話(A・B) 4. e-mail(A・B)	1. 個別 2. グループ 3. 電話(A・B) 4. e-mail(A・B)	1. 個別 2. グループ 3. 電話(A・B) 4. e-mail(A・B)

行動計画実施状況把握のためのチェックリストの具体的な例（例1）

* 対象者の行動目標・行動計画に合わせてチェック項目を作成すること

月	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
天気	晴 曇 雨 雪	晴 曇 雨 雪	晴 曇 雨 雪	晴 曇 雨 雪	晴 曇 雨 雪	晴 曇 雨 雪	晴 曇 雨 雪

身体チェック

体重計測 (毎朝 計測)	計測した (計測時間 :) 計測しなかった	計測した (計測時間 :) 計測しなかった	計測した (計測時間 :) 計測しなかった	計測した (計測時間 :) 計測しなかった	計測した (計測時間 :) 計測しなかった	計測した (計測時間 :) 計測しなかった	計測した (計測時間 :) 計測しなかった
今日の体重	()Kg	()Kg	()Kg	()Kg	()Kg	()Kg	()Kg
腹囲計測 (毎週に1回計測)	計測した()cm 計測しなかった						

運動チェック 目標：60 kcal/日 消費量アップ 目安 普通歩行（10分間）約25kcal 速歩（10分間）約40kcal

普通歩行10分	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった
速歩 10分 速歩10分 約1,000歩	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった
腹筋	できた()回 できなかった	できた()回 できなかった	できた()回 できなかった	できた()回 できなかった	できた()回 できなかった	できた()回 できなかった	できた()回 できなかった
今日の歩数	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩

食事チェック 目標：140 kcal/日 摂取量ダウン 目安 クリームパン/ジャムパン（各1個）約300kcal ざるそば（普通盛1人前）約300kcal

甘い炭酸飲料は飲まない 1本(500ml)約200kcal	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった
コーヒーの砂糖は甘味料(エネルギー量の低いもの)とする。 スティックシュガー(1本)約12kcal 甘味料(1本) 約2kcal	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった
揚げ物・炒め物は1日1料理まで	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった
菓子は2日に1回、1個まで クリームパン/ジャムパン (各1個)約300kcal	菓子を食べなかった 1個食べた 2個以上食べた	菓子を食べなかった 1個食べた 2個以上食べた	菓子を食べなかった 1個食べた 2個以上食べた	菓子を食べなかった 1個食べた 2個以上食べた	菓子を食べなかった 1個食べた 2個以上食べた	菓子を食べなかった 1個食べた 2個以上食べた	菓子を食べなかった 1個食べた 2個以上食べた
3食以外の夜食は食べない ご飯(1杯)約300kcal	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった

総合チェック

今日はよく頑張った!	Yes No	Yes No	Yes No	Yes No	Yes No	Yes No	Yes No
気分よい1日だった	Yes No	Yes No	Yes No	Yes No	Yes No	Yes No	Yes No

行動計画実施状況把握のためのチェックリストの具体的な例（例2）

*対象者の行動目標・行動計画に合わせてチェック項目を作成すること

月	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
天気	晴 曇 雨 雪	晴 曇 雨 雪	晴 曇 雨 雪	晴 曇 雨 雪	晴 曇 雨 雪	晴 曇 雨 雪	晴 曇 雨 雪

身体チェック

体重計測 (毎朝計測)	計測した (計測時間 :) 計測しなかった	計測した (計測時間 :) 計測しなかった	計測した (計測時間 :) 計測しなかった	計測した (計測時間 :) 計測しなかった	計測した (計測時間 :) 計測しなかった	計測した (計測時間 :) 計測しなかった	計測した (計測時間 :) 計測しなかった
今日の体重	()Kg	()Kg	()Kg	()Kg	()Kg	()Kg	()Kg
腹囲計測 (毎週1回計測)	計測した()cm 計測しなかった						

運動チェック 目標：80 kcal/日 消費量アップ 目安 階段昇降（5分間）約35kcal、速歩（10分間）約40kcal

意識してなるべく歩く(速歩) 目安:合計10分	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった	できた できなかった
今日の歩数 目標:8,500歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩
階段昇降 目安:合計5分	5階分×2回できた	5階分×2回できた	5階分×2回できた	5階分×2回できた	5階分×2回できた	5階分×2回できた	5階分×2回できた
	5階分×1回できた	5階分×1回できた	5階分×1回できた	5階分×1回できた	5階分×1回できた	5階分×1回できた	5階分×1回できた
	できなかった	できなかった	できなかった	できなかった	できなかった	できなかった	できなかった

食事チェック 目標：160 kcal/日 摂取量ダウン 目安 ビール1缶（350ml）約140kcal、発泡酒1缶（350ml）約160kcal

ビールは1日1缶(350ml)まで	飲まなかった 1缶飲んだ 2缶以上飲んだ	飲まなかった 1缶飲んだ 2缶以上飲んだ	飲まなかった 1缶飲んだ 2缶以上飲んだ	飲まなかった 1缶飲んだ 2缶以上飲んだ	飲まなかった 1缶飲んだ 2缶以上飲んだ	飲まなかった 1缶飲んだ 2缶以上飲んだ	飲まなかった 1缶飲んだ 2缶以上飲んだ
今日の飲酒量	ビール 350ml缶 ()缶 中ジョッキ ()杯 焼酎 水割り ()杯 ロック ()杯 日本酒()合 ワイン()杯 ウイスキー シングル ()杯 その他 () ()	ビール 350ml缶 ()缶 中ジョッキ ()杯 焼酎 水割り ()杯 ロック ()杯 日本酒()合 ワイン()杯 ウイスキー シングル ()杯 その他 () ()	ビール 350ml缶 ()缶 中ジョッキ ()杯 焼酎 水割り ()杯 ロック ()杯 日本酒()合 ワイン()杯 ウイスキー シングル ()杯 その他 () ()	ビール 350ml缶 ()缶 中ジョッキ ()杯 焼酎 水割り ()杯 ロック ()杯 日本酒()合 ワイン()杯 ウイスキー シングル ()杯 その他 () ()	ビール 350ml缶 ()缶 中ジョッキ ()杯 焼酎 水割り ()杯 ロック ()杯 日本酒()合 ワイン()杯 ウイスキー シングル ()杯 その他 () ()	ビール 350ml缶 ()缶 中ジョッキ ()杯 焼酎 水割り ()杯 ロック ()杯 日本酒()合 ワイン()杯 ウイスキー シングル ()杯 その他 () ()	ビール 350ml缶 ()缶 中ジョッキ ()杯 焼酎 水割り ()杯 ロック ()杯 日本酒()合 ワイン()杯 ウイスキー シングル ()杯 その他 () ()

総合チェック

今日はよく頑張った!	Yes No	Yes No	Yes No	Yes No	Yes No	Yes No	Yes No
気分よい1日だった	Yes No	Yes No	Yes No	Yes No	Yes No	Yes No	Yes No