

# 飲酒量振り返りカレンダー：2016年

1ドリンクとは



缶ビール500 mL  
で1/2本



通常のワイン（12%）  
100 mLでグラス1杯



日本酒徳利で1/2本  
（0.5合）



ハードリカー30 mL  
（例、ラム、ウォッ  
カ、ウイスキー）



ハードリカー30 mL が入  
った、カクテルまたはス  
トレートドリンク1つ

以下を記入して下さい。

開始日（1日目）： 月 \_\_\_\_\_ 日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 終了日（昨日）： \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 \_\_\_\_\_ 年

2016年	日	月	火	水	木	金	土
						1 元旦	2
1 月	3	4	5	6	7	8	9
	10	11 成人の日	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
2 月	31	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11 建国 記念の日	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	1	2	3	4	5
3 月	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20 春分の日	21 振替休日	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31	1	2
4 月	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29 昭和の日	30
5 月	1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

2016年	日	月	火	水	木	金	土
6月				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	1	2
7月	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18 海の日	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
8月	31	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31	1	2	3
9月	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19 敬老の日	20	21	22 秋分の日	23	24
	25	26	27	28	29	30	1
10月	2	3	4	5	6	7	8
	9	10 体育の日	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31	1	2	3 文化の日	4	5
11月	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23 勤労 感謝の日	24	25	26
	27	28	29	30	1	2	3
12月	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23 天皇誕生日	24
	25	26	27	28	29	30	31