



＼Webもチェック！／

節酒カレンダー



推奨環境



App Store  
からダウンロード

ios15以上



Google Play  
で学に入力よう

Android 9以上

沖縄県健康長寿課

TEL/098-866-2209

mail/aa030320@pref.okinawa.lg.jp



健康おきなわ21

うちなへ  
節酒

無料  
アプリ

カレンダー



成人でも18～19歳の方の飲酒は法律で禁止されています。

# 記録しよう！ ふりかえろう！ あなたとお酒の付き合い方



## カレンダー

毎日の飲酒をカンタンに記録し、飲酒状況を視覚的に管理できます。



## レポート

週次、月次、年次、カスタムの4種類のレポート機能があり、純アルコール量は棒グラフで表示され、飲酒の傾向を把握できます。



## ステータス

飲酒記録に応じて、爽快期、ほろ酔い期、酩酊期など7種類の酔いの状況を表示します。



## AUDIT(オーディット)

WHOが開発した簡単なテストで自分の飲酒状況を判定できます。

ステータス、レポート、AUDITの結果については  
などで友達と共有することもできます。