



節酒カレンダー



アプリを利用できない方は  
ウェブでチェックしてね!



推奨環境



App Store  
からダウンロード

iPhone 5,5c,5s,6,6Plus



Google play  
で手に入れよう

Android 4.0 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〜

適正飲酒

普及啓発

カレンダー

＼ その名も /

節酒カレンダー



節酒カレンダーは、  
うちな～んちゅの適正飲酒をサポートするためのアプリ!  
楽しく、ほどよく飲んで、  
取り戻そう! 健康長寿おきなわ!!

がわレル! キャラクターが  
あなたをナビゲート!



## カレンダー

毎日の飲酒を記録し、飲酒状況を視覚的に管理できます。



## レポート

週次、月次、年次の3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種類の酔いの状態を表示します。



## AUDIT

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  
[twitter](#) や [facebook](#) で友達と共有することもできます。