



1. 会社と、アルコール検査

2. アルコールの知識

3. 家庭環境とアルコール

1. 会社と飲酒運転



2023.12.01~ 酒気帯び確認義務 開始

Q. ゆうべ お酒飲みました?



Q. 今日、クルマで来たひとは?



Q対面で、飲酒検査やりましたか



Q 今日、帰社しますか? 直帰?



Q 持ち歩いてますか? (帰社しないなら)





2021年6月28日 千葉県八街市で児童5人死傷の飲酒事故

周囲は、気付いていた



事故現場にて黙禱する菅義偉首相(当時)

公判で検察側は、飲酒運転を懸念する**同僚や取** 引先の関係者の証言

などを基に、同被告の飲酒運転の常習性を指摘しており、被告が勤務していた運送会社の取引先関係者が「4、5年前から(被告に)会うと酒のにおいがしていた」と話していたことを明らかにしている。

我が国日本の飲酒運転

2023年度 飲酒運転違反 事故件数 飲酒 死亡事故

飲酒事故

於酒類意理反

警察いねーだろ…

タクシー代きついなあ…

この時間だったら…

ウチすぐソコだし…

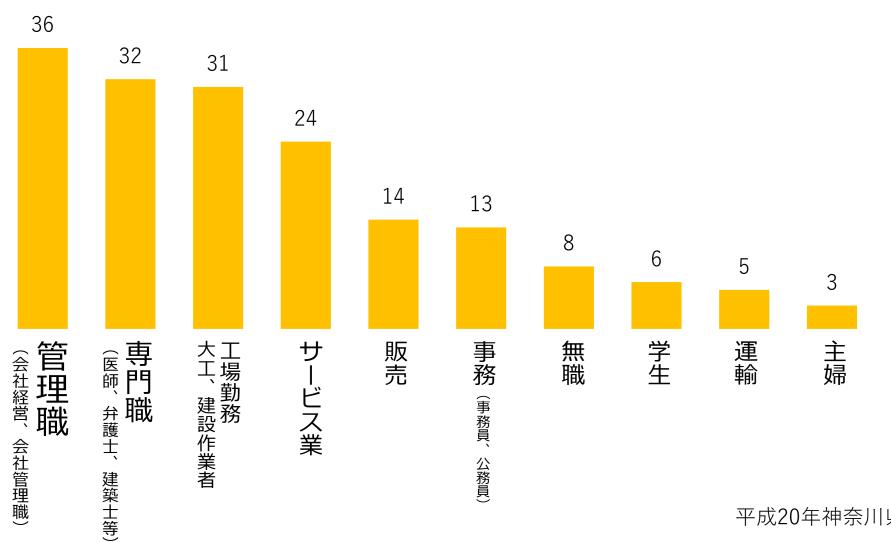
このくらいの量なら・・・ 今までつかまったことねーし

飲酒運転を

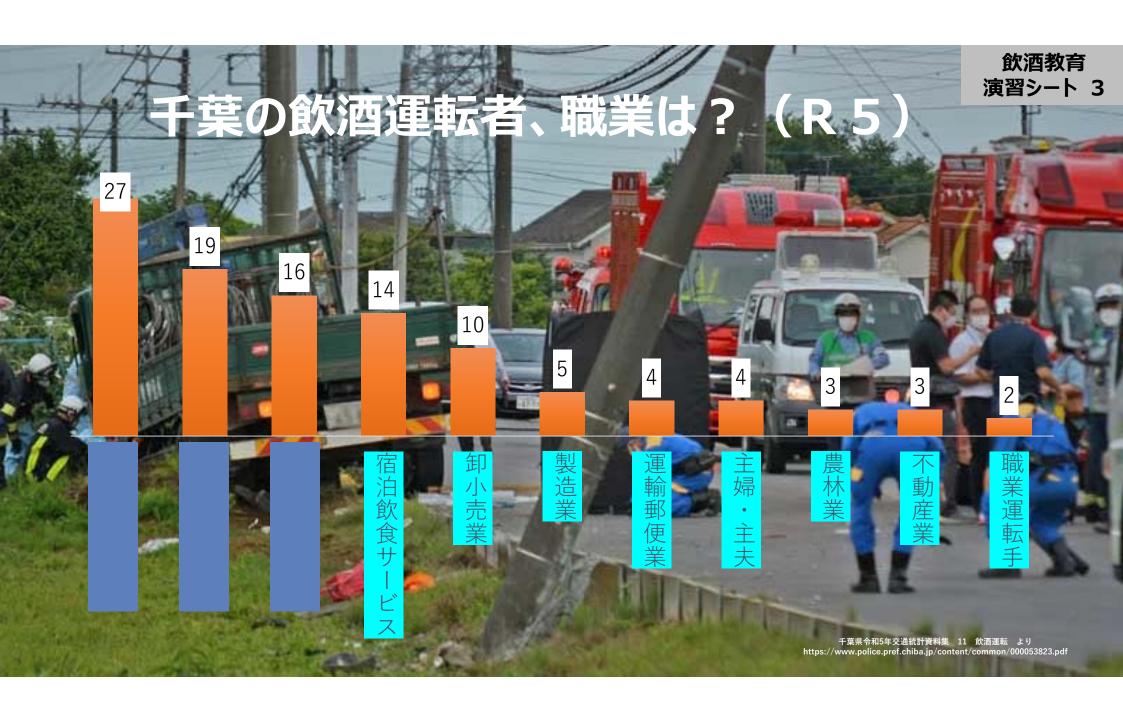
している(した)のは

誰?

飲酒運転者、職業は?



平成20年神奈川県警



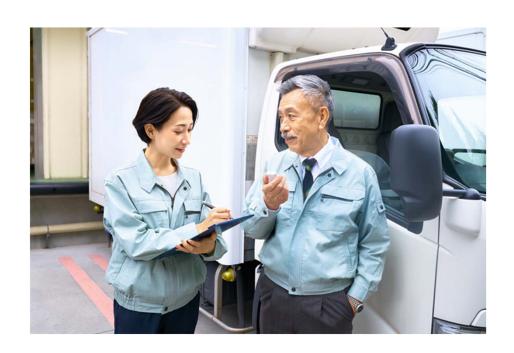






どう実施していますか?

- (1) 運転者の適性等の把握
- (2) 運行計画の作成
- (3) 交替運転者の配置
- (4) 異常気象時等の措置
- (5) 点呼と日常点検
- (8) 運転日誌の備付け
- (9) 安全運転指導



- (6)アルコール検知器を用いた運転前後の酒気帯び確認
- (7)アルコールチェックの記録(1年)と常時有効性確認

アルコールチェック常識クイズ♡



正直、よくわからないんだよね~

Q1 朝4時に出発する社員はチェック不要である

会社に誰もいないし。



× 誰かがやらねば

Q2 夜9時に自宅に直帰した社員は チェック不要である

どうせ 会社に誰もいないし。



× 誰かがやらねば

行きも、帰りも、やらねばならない。



アルコール検査回数計算式	誰かが 目視確認	目視側工数
5台(5人)×(前1+後1)	一日10回	20秒×10回= 約3分
10台(10人)×(前+後)	一日20回	20秒×20回=約6分
25台(25人)×(前+後)	一日50回	20秒×50回=約16分
50台(50人)×(前+後)	一日100回	20秒×100回=約33分

誰かがやらねばならない。

19時に社用車で家に直帰する納品担当者	誰かが目視確認		
22時に社用車で会社に戻る営業マン	誰かが目視確認		
県外出張で朝4時に会社を出るサービスエンジニア	誰かが目視確認		
家から利用者宅へ直行する介護ヘルパー	誰かが目視確認		
商工会議所の会合に、マイカーで行く社長	誰かが目視確認		
法定講習に出たあと家に直帰する 安全運転管理者	誰かが目視確認		

Q3 安全運転管理者(副含)以外、NGはドレ?

一般社員



OK) NG

入館受付警備員



OK NG

コールセンター会社へ外注



OK NG

通達「安全運転管理者以外の者」

安全運転管理者の不在時など安全 運転管理者による確認が困難である場合には、安全運転管理者が、 副安全運転管理者又は安全運転 管理者の業務を補助する者 に、酒気帯び確認を行わせること は差し支えない。

安全運転管理者	\circ		
副安全運転管理者	\bigcirc		
営業部長	0		
製造部長	0		
パートアルバイト	0		
派遣社員	0		
業務委託(外注)	0		

目視で確認とは?

- ○「目視等で確認」とは、運転者の顔色、呼気の臭い、応答の声の調子等で確認することをいう。 酒気帯 び確認の方法は対面が原則であるが、直行直帰の場合その他対面での 確認が困難な場合にはこれに準ずる 適宜の方法で実施すればよく、例えば、運転者に携帯型アルコール検知器を携行させるなどした上で、
- ① カメラ、モニター等によって、安全運転管理者が運転者の顔色、応答の声の調子等とともに、アルコール検知器による測定結果を確認する方法
- ② 携帯電話、業務無線その他の運転者と直接対話できる方法

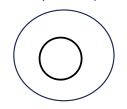
によって、安全 運転管理者が運転者の応答の声の調子等を確認するとともに、アルコール検 知器による測定結果を報告させる方法 等の対面による確認と同視できるような方法が含まれる。

Q4 アルコールチェックの記録方法は?

手書き○×でも良い。

酒気帯び確認結果表 (見本)

番号	日時		運転者	車両番号	確認方法	酒気帯び	確認者	指示事項
1	4月1日	8:30	宮城 一郎		対面 検知器 その他()	有無	多賀城 次郎	
	4月1日	18:30			対面 検知器 その他()	有無	多賀城 次郎	
2	4月1日	9:30	- 宮城 太郎	t 23-45	対面 検知器 その他 電話確認)	有(無)	多賀城 次郎	
	4月2日	0:20			対面 検知器 その他 電話確認)	有(無)	塩釜 課長	
3	4月1日	14:30	仙台 太郎	2 号車	対面 検知器 その他()	有無	多質城 次郎	
	4月1日	21:00	日		対面 検知器 その他()	有無	多賀城 次郎	





紙ナシ (クラウド保存等) は 認められない





データのみでもOK

(1)の確認の内容を記録し、当該記録を1年間保存すること

Q5 アルコール検知器は 何でも良い?

簡易型



スマホ接続型



事務所PC型



車載アルコール インターロック型



すべて 〇

アルコール検知器の性能

- 1) 呼気中のアルコールを検知するもの
- 2) 濃度を警告音、警告灯、数値等により示すもの
- 3) アルコール検知しエンジン始動させない機器も含む

アルコール検知器協議会(国内唯一の業界団体)





検定に合格した機器を選んでください。



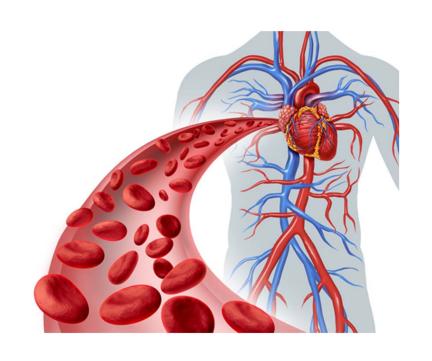


まとめ (3つのポイント)



- ☑ ひとり、2回。
- ☑ どんな方法であっても「目視」
- ☑ どんな記録方法でもOK

2. アルコールについて知る



検知器に頼ってはダメ。

2024年2月 「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」

別 添

健康に配慮した飲酒に関するガイドライン

1 趣旨

アルコール健康障害対策基本法(平成25年法律第109号)第12条第1項に基づき、 アルコール健康障害対策の総合的かつ計画的な推進を図るために策定されたアルコール 健康障害対策推進基本計画の第2期計画(以下「第2期計画」という。)においては、そ の基本的施策として、飲酒に伴うリスクに関する知識の普及の推進を図るために、国民 のそれぞれの状況に応じた適切な飲酒量・飲酒行動の判断に資する「飲酒ガイドライン (以下「本ガイドライン」という。)」を作成することとされています。

本ガイドラインは、アルコール健康障害の発生を防止するため、国民一人ひとりがア ルコールに関連する問題への関心と理解を深め、自らの予防に必要な注意を払って不適 切な飲酒を減らすために活用されることを目的としています。

なお、本ガイドラインでは、飲酒に係る留意事項等を示しておりますが、アルコール による影響には個人差があり、また、その時の体調等によっても影響が変わり得るもの です。

お酒は、その伝統と文化が国民の生活に深く浸透している一方で、不適切な飲酒は健 康障害等につながります。飲酒する習慣がない方等に対して無理に飲酒を勧めることは 避けるべきであることにも留意してください。

2 本ガイドラインの内容

本ガイドラインは、基礎疾患等がない20歳以上の成人を中心に、飲酒による身体等への影響について、年齢・性別・体質等による違いや、飲酒による疾病・行動に関するリスクなどを分かりやすく伝え、その上で、考慮すべき飲酒量(純アルコール量)や配慮のある飲酒の仕方、飲酒の際に留意していただきたい事項(避けるべき飲酒等)を示すことにより、飲酒や飲酒後の行動の判断等に資することを目指すものとします。

※なお、本ガイドラインは、科学的知見の蓄積状況等を踏まえ、必要に応じて見直しを行います。

3 アルコールの代謝と飲酒による身体等への影響について

(1) アルコールの代謝

飲酒した際、飲んだお酒に含まれるアルコールの大半は、小腸から吸収され、血液 を通じて全身を巡り、肝臓で分解されます。アルコールの分解には、体内の分解酵素 と呼ばれる物質等が関与しています(※)が、体質的に分解酵素のはたらきが弱いなどの場合には、少量の飲酒で体調が悪くなることもあります。

※肝臓で、アルコールはアセトアルデヒドに分解され、さらに酢酸へと分解されます。酢酸 は筋肉や心臓に移動してさらに分解され、最終的に炭酸ガスと水になります。

(2) 飲酒による身体等への影響

アルコールは血液を通じて全身を巡り、全身の臓器に影響を与えるため、飲み寸ぎ た場合には、いろいろな臓器に病気が起こる可能性があります。飲酒による影響には 個人差があり、例えば年齢、性別、体質等の違いによって、それぞれ受ける影響が異 1. アルコールの代謝 ① 年齢の違いによる影響 2. 飲酒による身体等への影響 ② 性別の違いによる影響 ③ 体質の違いによる影響 ① 疾病発症等のリスク 3. 過度な飲酒による影響 ② 行動面のリスク 4. 飲酒量の把握の仕方 5. 飲酒量と健康リスク ① 自らの飲酒状況等を把握する ② あらかじめ量を決めて飲酒をする 健康に配慮した飲酒の仕方等③飲酒前又は飲酒中に食事をとる ④ 飲酒の合間に水(又は炭酸水)を飲むなど、 について アルコールをゆっくり分解・吸収できるように する ⑤ 一週間のうち、飲酒をしない日を設ける ① 法律違反に当たる場合等 7. 重要な禁止事項 ② 特定の状態にあって飲酒を避けることが必要 な場合等 ① 一時多量飲酒 (特に短時間の多量飲酒) ② 他人への飲酒の強要等 ③ 不安や不眠を解消するための飲酒 8. 避けるべき飲酒等について ④ 病気等療養中の飲酒や服薬後の飲酒 ⑤ 飲酒中又は飲酒後における運動・入浴などの 体に負担のかかる行動

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage 37908.html

それホント?アルコール常識クイズその1

飲酒による脳への影響があるのは、どっち?

若者高齢者





正解 どっちも!

高齢者:一定量以上で<mark>認知症</mark>の発症率が高まる

若者:10代,20代は**脳の発達の途中**であり多量飲酒によって

脳の機能が落ちるとのデータ有

それホント?アルコール常識クイズその1

女性は男性より お酒に (**弱い**)体質だ。

弱い?



強い?

- ・女性の方が男性より体内の水分量が少ない
- ・女性の方が分解できるアルコール量が少ない
- ・女性の方が男性よりも1.3倍分解が遅い

それホント?アルコール常識クイズその1

早く酒を抜くには?



- <u>(1)ウコン</u>
- ②水をたくさん
- 33 L

アルコールは抜けません!

どれも、血中に入ったアルコール(エタノール)を 分解する成分ではありません。

それホント?アルコール常識クイズ③

運動やサウナでひと汗かいて お酒を抜く!



 \bigcirc \wedge \times \wedge ?



× アルコールは抜けません!アルコールは血液に溶けこんでいます。直接汗からは出て行きません。

それホント?アルコール常識クイズ④

吐いてスッキリすれば・・・





吐いても、いったん血中に入った アルコール濃度は、変わりません!

それホント?アルコール常識クイズ⑤



結局

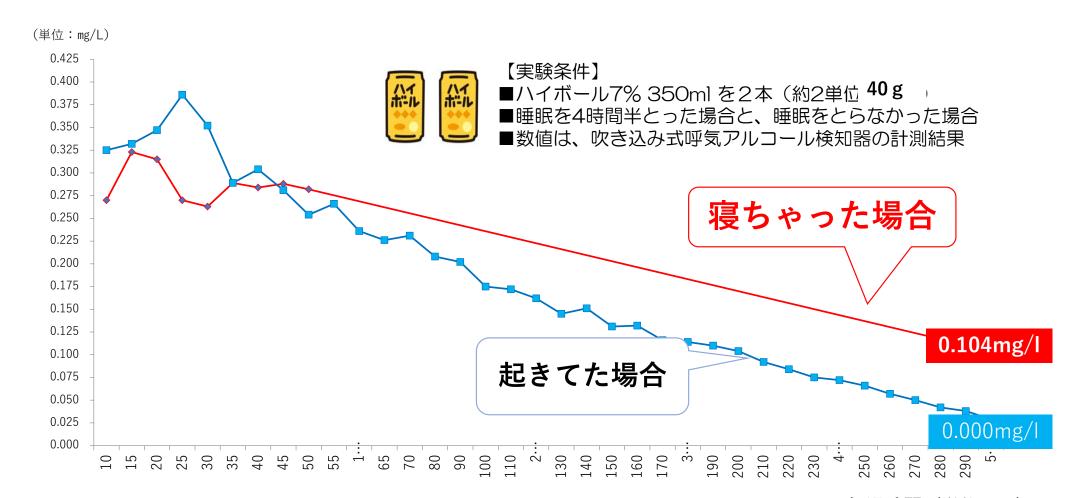
お酒抜くには おとなしく寝るに限る。

○か×か?

×抜けません!

飲んだ量と度数によって、ぜんぜん違う。

「ひと眠りして、酔いを覚ます」は間違い



経過時間(単位:分)



結局お酒は「純アルコール量」

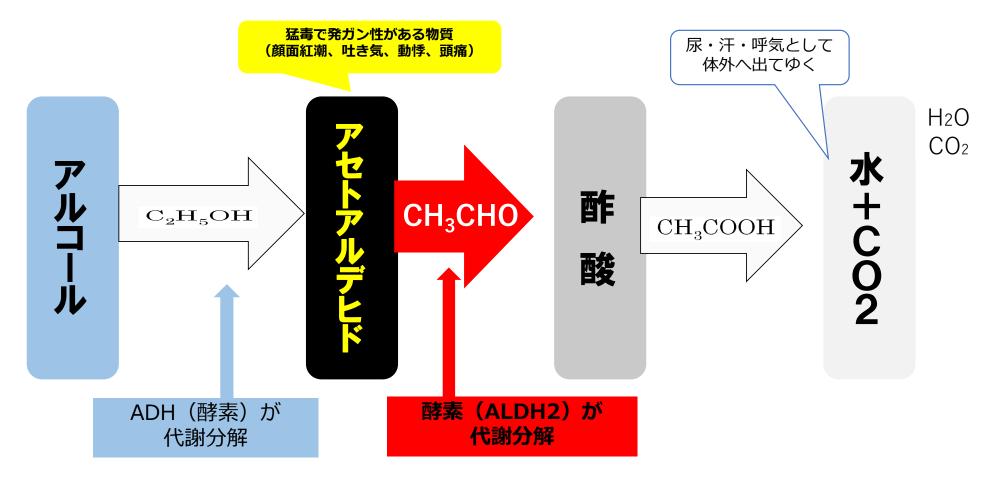


酒の強さ(代謝)とは?



分解酵素のはたらきの強弱は、遺伝子によるものと言われています。 東アジアではこの分解酵素が弱く、フラッシング反応を起こす方々が一定数存在。 日本では41%程度いると言われています

体内アルコール分解工程



ADH:アルコール脱水素酵素(アルコールをアセトアルデヒドに代謝分解する) ALDH2:アセトアルデヒド脱水素酵素(アセトアルデヒドを酢酸に分解代謝する)

目安

500ml 5% **1単位** (純アルコール20g)



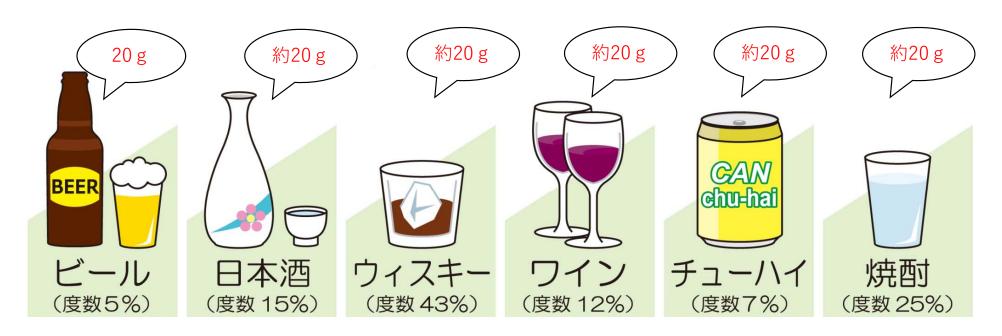
4時間

男性 4時間 女性 5時間

スキなお酒は?



純アルコール20gのお酒=「1単位のお酒」



500ml

500ml中瓶1本 500ml缶1本 中ジョッキ1杯 **180**ml

1合

ダブル1杯 (割る前)

60_{ml} **200**ml

小グラス2杯

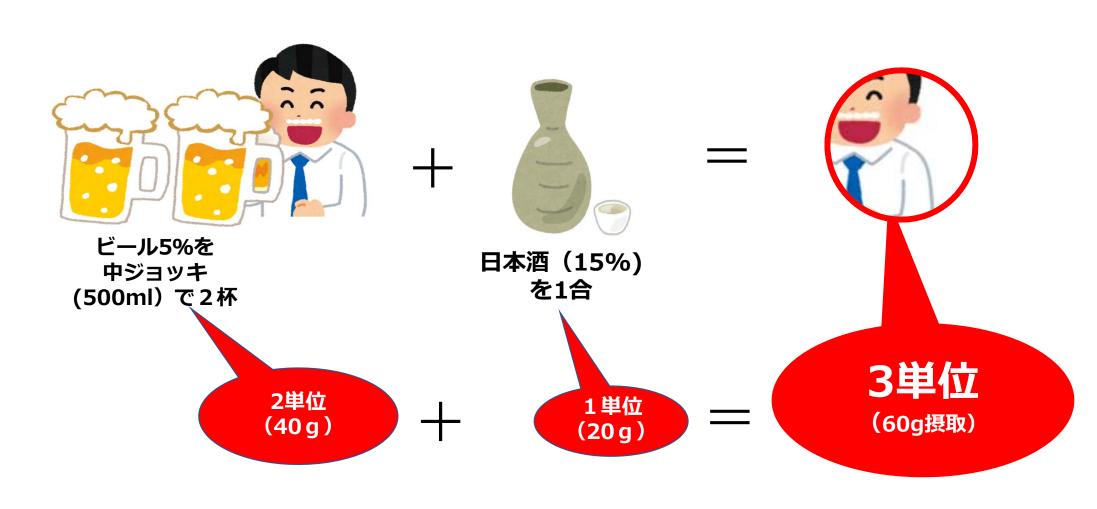
350ml

350缶1本

100ml

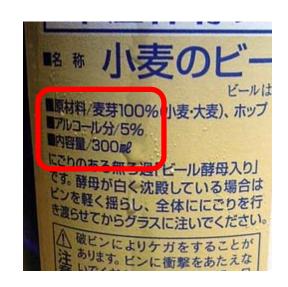
小グラス半分 (割る前)

演習



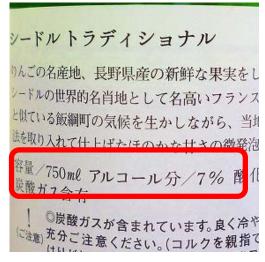
0.8

(内容量) ml × (アルコール度数) % × 0.8 (水とアルコールの比重) = 純アルコール量



300ml×5%×0.8 =純アルコール量

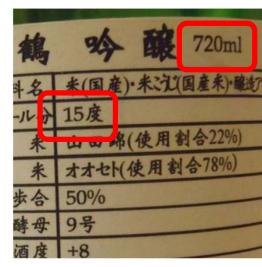




750ml×7%×0.8

=純アルコール量





720ml×15度×0.8

g

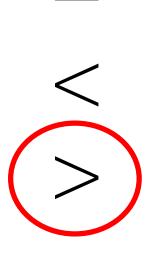
=純アルコール量

ストロング VS テキーラ





36g





テキーラ(40% 30ml) 3杯

28.8g

演習 (飲酒量宣言)

今日 私が飲むのは

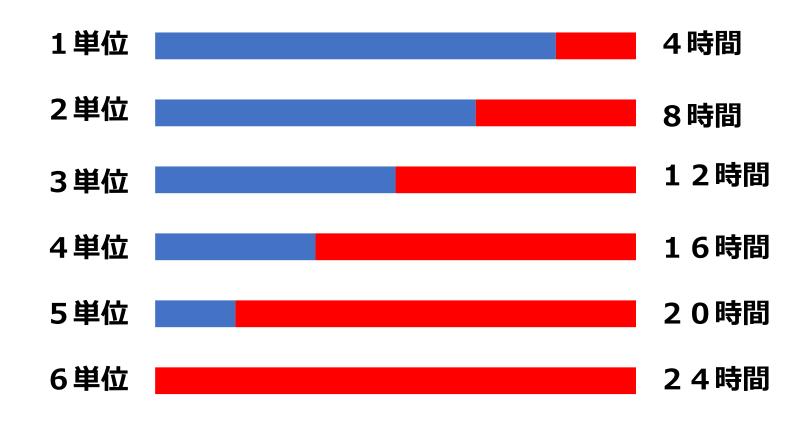
ビール3本 です

今日 私が飲むのは

単位です



いわゆる「8時間(量目安ナシ)」は、ウソ



5単位(100g)飲酒の人が、8時間のハズはない・・・!



はがした跡が赤くなった人は…



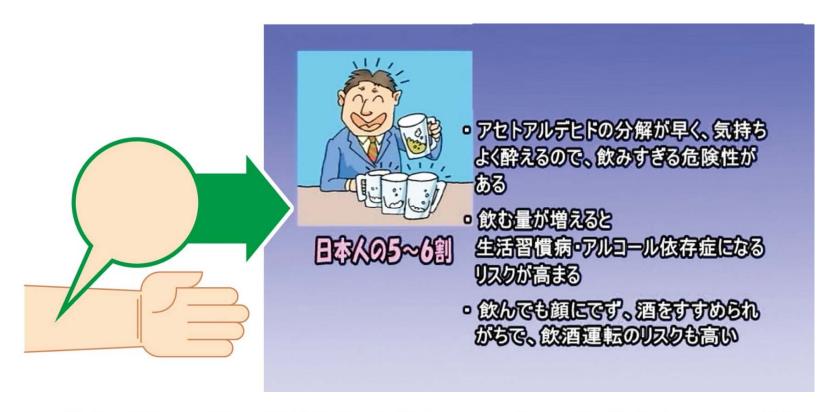
ぜんぜん飲めない族

はがした跡が薄くピンクの人は…



ホントは飲めない族

はがした跡が変わらなかった人は…



飲みすぎ注意のあぶない族

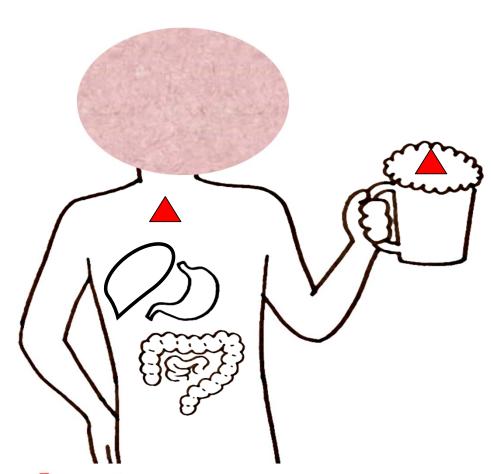


血中アルコールとは

結果:脳をマヒさせる

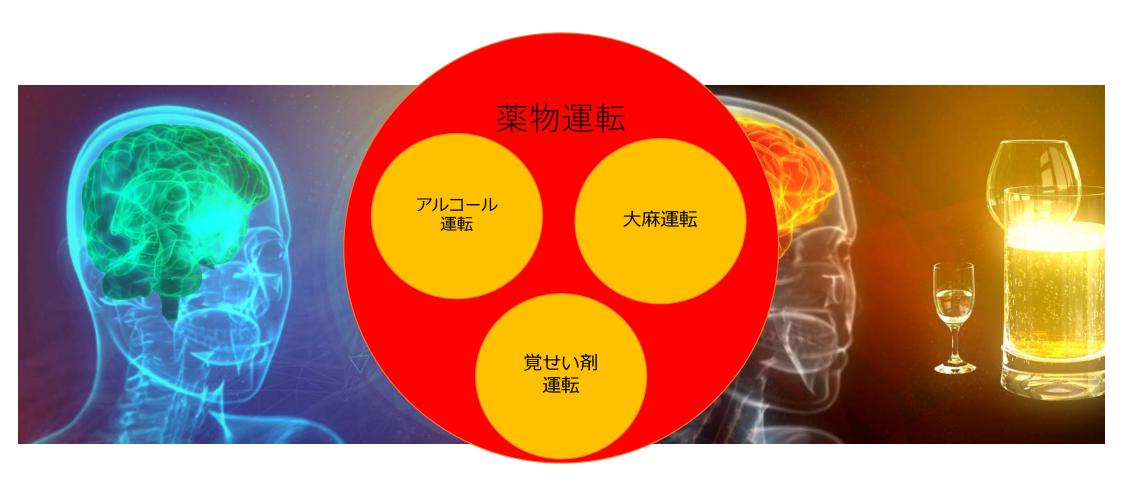
(麻酔・睡眠薬・鎮痛剤・麻薬と同じ)

- ① 小腸と胃で吸収される
- ② 血液に溶け込む
- ③ 心臓から全身へ、身体中に循環する
- ④ 通常、異物の入りにくい脳にも浸透する



酔いとは「脳がマヒ」すること

飲酒運転は、薬物運転である



飲酒運転は、薬物運転である

薬物の影響で低下する機能	\rightarrow	判断・操作
動態視力	\rightarrow	車間距離の判断できず
反応時間・運動機能・平衡感覚	\rightarrow	ブレーキやハンドル操作の遅れ
注意力・集中力・判断力	\rightarrow	一時停止違反、信号無視、危険予知能力の低下
理性・自制心	\rightarrow	スピード超過、過信、理性の麻痺
	\longrightarrow	オレ捕まらない・今日ダイジョブ



3. 家庭環境とアルコール





AUDIT (飲酒習慣スクリーニングテスト)

「AUDIT (オーディット)」は、WHO (世界保健機関) により開発・作成された、飲酒問題の程度を調べるテストです。 現在の飲酒習慣が適切か、健康への被害や日常生活への影響が出るほど問題があるのか、チェックしましょう。 以下の1~10までの質問で、最も近い回答にチェックしてください。

	O点	I 点	2点	3 点	4 点				
I. アルコールをどのくらいの頻度で飲みますか?	飲まない	か月に 度以下	l か月に 2~4度	週間に 2〜4度	週間に 4度以上				
2. 飲酒するときは通常どのくらいの量を飲みますか? 下記の表を参考にお答えください	I 単位	2 単位	3 単位	4 単位	5単位 以上				
純アルコールを 20g含む酒類 (純アルコール 20gで 単位となります。ビール 500mlを2本飲むと「2 単位」になります)									
ドール (度数 5%) 500ml 目安: ・中ビン 1 本 ・中ジョッキ 1 杯	20	目安:	缶耐/ (度数 7 350 abg 350ml u-hai	7%) Dml :	焼酎 (度数 25%) I OOml 目安: 小グラス 半分				

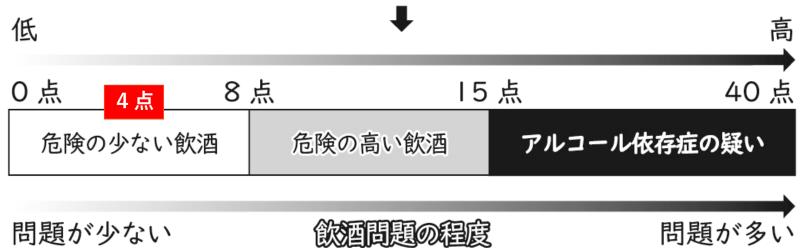
3. 一度に6ドリンク以上の飲酒がどのくらいの頻度でありますか?	ない	Iか月に I度未満	か月に 度	週間に	毎日 または ほぼ毎日
4. 過去 年間に、飲み始めると止められなかったことが どのくらいの頻度でありましたか?	ない	か月に 度未満	か月に 度	週間に	毎日 または ほぼ毎日
5. 過去 年間に、普通だと行えることを飲酒をしていたため にできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか ※お酒を飲んだため車で外出できなかった、等も含む	ない	か月に 度未満	か月に 度	週間に 度	毎日 または ほぼ毎日
6. 過去 年間に、深酒の後、体調を整えるために朝の迎え酒を せねばならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか?	ない	か月に 度未満	か月に 度	週間に	毎日 または ほぼ毎日
7. 過去 年間に、飲酒後、罪悪感や自責の念にかられた ことが、どのくらいの頻度でありましたか?	ない	か月に 度未満	か月に 度	週間に	毎日 または ほぼ毎日
8. 過去 年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかった ことが、どのくらいの頻度でありましたか?	ない	か月に 度未満	か月に 度	週間に 度	毎日 または ほぼ毎日
9. 飲酒のために、あなた自身がけがをしたり、あるいは他の 誰かにけがを負わせたことがありますか?	ない	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	あるが、 過去 年間 は無し		過去 年間 に有り
10. 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理に携わる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか?	ない	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	あるが、 過去 年間 は無し		過去 年間 に有り

○をつけた10間の()の点数を合計する

自分の飲酒問題について考えてみましょう

わたしの AUDIT の点数は 「 点 で

下の図で自分の位置を確認してみましょう



お酒と自分の関係を、みなおす

AUDIT の点数が示す、飲酒の影響と望ましい対処

0~7点の方は…

- ▶ いまのところ、危険の少ないお酒の飲み方です。
- ▶ 今後も健康的なお酒との付き合い方を心がけてください。

8~14点の方は…

- ▶ あなたの健康や社会生活に影響が出る恐れがあります。
- ➤ これまでのお酒の飲み方を修正された方が良いでしょう。
- ▶ 1日2ドリンクまでの飲酒にとどめましょう。

15 点以上の方は…

- ▶ アルコール依存症が疑われます。
- ▶ 今後の目標は「断酒」にしましょう。

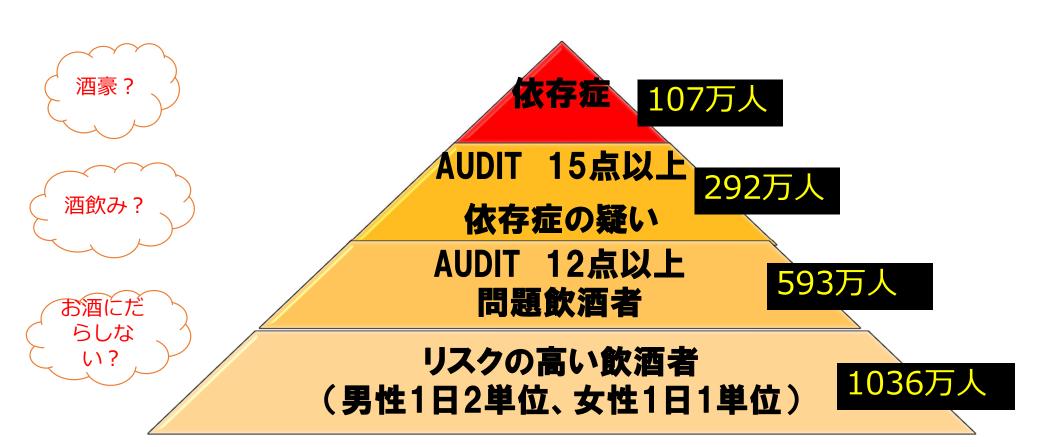


酒豪? 酒飲み?



お酒にだらしない?

スクリーニングテストで、判定



http://alhonet.jp/problem.htmlより作成

アルコール依存症への道

- ◆ 飲まないと眠れない
- ◆退社時間が迫るとお酒の事 を考える
- ◆飲んでいないと不安になる
 - Beer

- ◆ 今までの酒量では 酔わなくなる
- ◆ 度数の高いお酒を 飲むようになる



- ◆寝汗がひどくなった
- ◆ 微熱、悪寒、手の震え
- ◆お酒を飲んでいないと いられない



精神依存



耐性形成

身体依存

薬物 依存性ランキング

中枢作用	薬物のタイプ	中枢作用	精神 依存		耐性 形成	精神 毒性	(+の数)	分類
抑制	ヘロイン、モルヒネ等	抑制	+++	+++	+++	_	9	麻薬
抑制	アルコール	抑制	++	++	++	+	7	その他
興奮	アンフェタミン類(覚醒剤)	興奮	+++	_	+	+++	7	覚せい剤

アルコールは、覚醒剤と、同率2位

興奮	ニコチン	興奮	+ +	±	+ +	_	5	その他
抑制	大麻(マリファナ等)	抑制	+	+	+	+	4	大麻
抑制	ベンゾジアゼピン類	抑制	+	+	+	_	3	向精神薬
興奮	LSD	興奮	+	_	+	±	3	麻薬



アルコール依存症の治療は、基本「断酒」です。

さて、断酒に成功する確率はどれくらい?

[%]

飲酒教育

お酒なんて、いつでもやめられる?演習シート 17



習慣 依存症 依存症 依存症 乱用 境界 飲酒 飲酒 初期 中期 末期

残り70%は 断酒失敗

アルコール依存症になりやすい飲み方

- 10代の頃から飲み始める
- 毎日(習慣的に)飲む
- 多量(3単位以上)に飲む
- いやなことを忘れるために飲む(ストレス解消)
- 一人で飲む
- 長時間だらだら飲む
- 朝から飲む、昼間から飲む
- 急ピッチで飲む
- 食べないで飲む
- 二日酔いの朝、迎え酒をする
- 睡眠剤、鎮痛剤と一緒に飲む





アルコールと、自殺

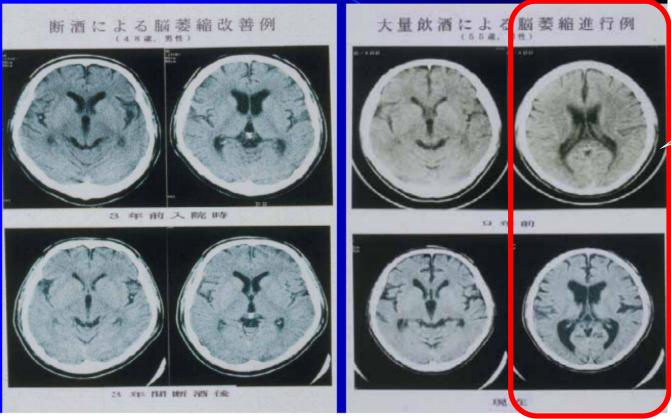


- ✓ 死にたい気持ちを行動に移すきつかけとなる
- ✓ 視野を狭めてしまう(これしかない)

脳萎縮



●アルコールは神経再生を抑制する



飲み続けて、 スキマが増えた

http://www8.cao.go.jp/koutu/chou-ken/h21/pdf/ref/90-99.pdf

平成21年度 常習飲酒運転者の飲酒運転行動抑止に関する調査研究 報告書 参考資料 『アルコール依存症について 三重こころの医療センター 長 徹二』

アルコールと(認知症)の関係



飲酒の0123

飲酒の0123



0 単位		飲まないにこしたことない。	20才以下、妊娠授乳、 運転、服薬、
1単位(20g)	生 BEER School	翌日に持ち越さない飲酒量	
2 単位(40g)	生 BEER SCOM SCOM	男性:生活習慣病リスク	
2 単位(60g)	BEER BEER SCONI	一回の多量飲酒	ケガや暴力事件などトラブルが 起きやすい
3 単位(60g)	BEER SCONE BEER SCONE SCONE BEER SCONE	習慣的多量飲酒	アルコール依存症リスク、飲酒 運転リスク

飲むとしたら・・・

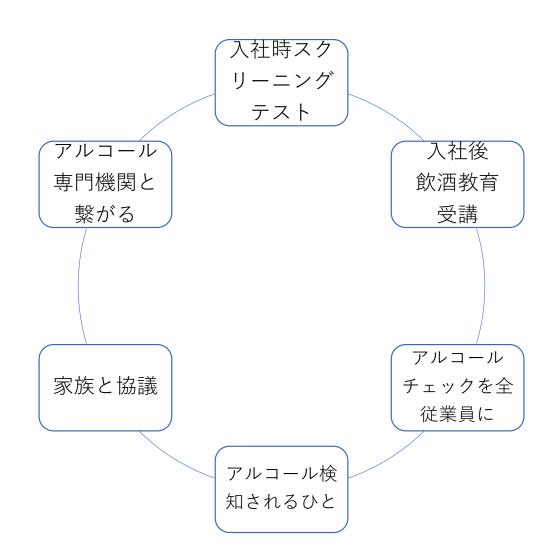


月	火	水	木	金	±	B	純 アルコール量	リスク	
生	生	生	生	性	生生生	生生生	180g/调	大腸がん 脳出血	
500ml	500ml	500ml	Scools	500ml	500ml	500ml 500ml	<u>G</u> .	前立腺がん	
生 REER REER REER	(生) REFER REFER	性 (生) REER REER REER	生 BEER BEER BEER	# # # # BEER BEER	生 BEER BEER BEER	生 生 BEER BEER BEER	450g/调	アルコール	
500H 500H 500H	500H 500H 500H	500ml 500ml 500ml	500H 500H 500H	500H 500H 500H	600H 600H 600H	500ml 500ml 500ml		以行业ソヘノ人	-
BEER 500el	休肝日 運動	BEER SCOW	休肝日 運動	度 BEER SOOM	レクリ エー ション	レクリ エー ション	60g/週	少なければ 少ないほど良い ♡	

演習 休肝日宣言

月	火	水	木	金	土	日	純 アルコール量	リスク
休肝日	休肝日	BEER ALCOHOL	休肝日	休肝日	BEER ALCOHOL 500ml	休肝日	40g/週	

会社、家庭、飲酒問題解決体系図





御清聴ありがとうございました

