

国土交通省 物流・自動車局

プロドライバーの飲酒運転防止、健康管理・労務管理の
向上による事故防止に関するセミナー
2024/2/22

飲酒に対する正しい知識と 飲酒運転防止策について

特定非営利活動法人 A S K 代表
今成 知美

乗務前後のアルコールチェック義務化



2002～03 バス運転手の飲酒運転が相次ぐ



2003 バス協会 検知器導入 検知事案続出

ASK 2005 飲酒運転対策特別委員会 バス会社の委託でセルフケアスクール開始
2006 米国の違反者教育視察 2008 飲酒運転防止インストラクター養成講座

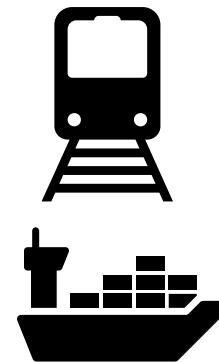
国土交通省 2011 自動車運送事業者にアルコール検知器義務付け実施
※ASK飲酒運転防止インストラクター養成講座を推奨



2018～19 パイロット・CAの飲酒事案相次ぐ



国土交通省 2019 航空従事者の飲酒基準等の制定(局長通達)
2019 鉄軌道の運転士に対する飲酒基準を改正
2020 船員法施行規則改正



2021 白ナンバートラックによる5児死傷事故

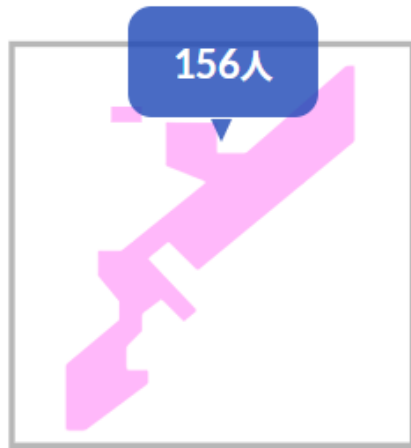


警察庁 2022 白ナンバー事業者へのアルコールチェック義務化

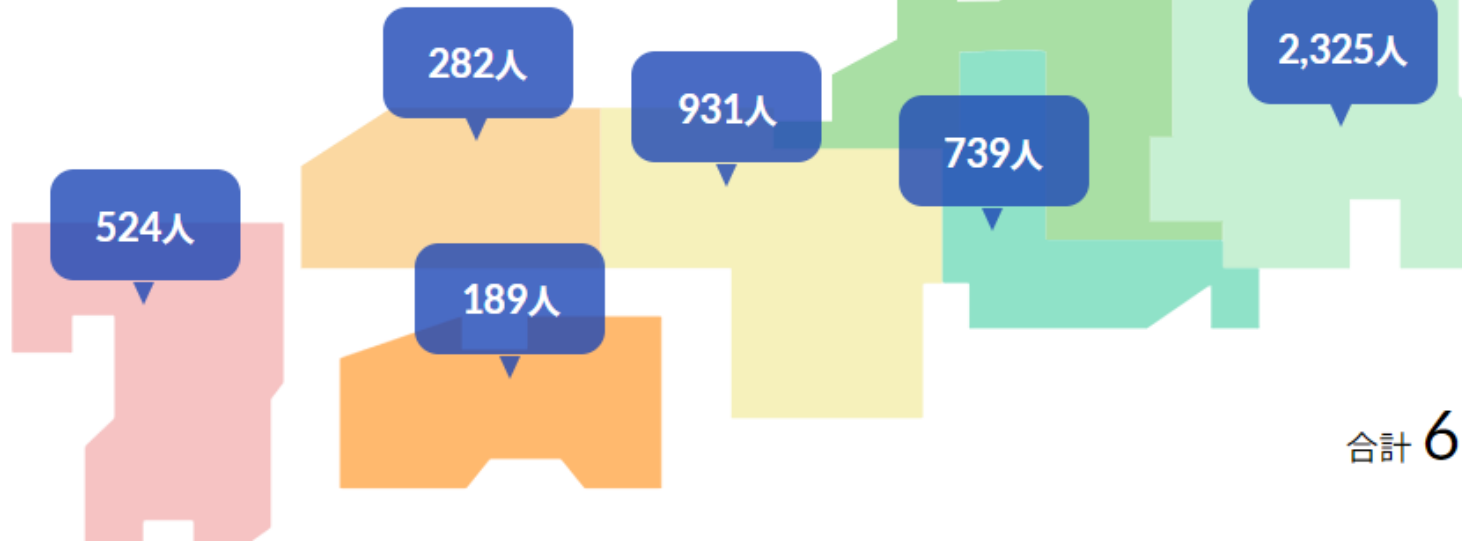
A S K 飲酒運転防止インストラクター養成講座

飲酒運転を切り口に依存症を含めた
アルコールの基礎知識と節酒の方法を伝える

2008年開講

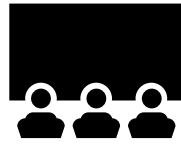


詳しくは
ホームページを



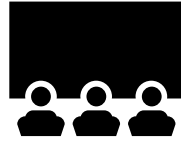
助成: 日本損害保険協会
後援: 内閣府／警察庁／
法務省／国土交通省／
厚生労働省／文部科学省
全日本交通安全協会／日
本バス協会／全日本トラッ
ク協会／全国ハイヤー・タ
クシー連合会／日本交通
安全教育普及協会／全日
本指定自動車教習所協会
連合会／全国届出自動車
教習所協会／日本自動車
工業会

合計 6,150人 2024/2/5現在



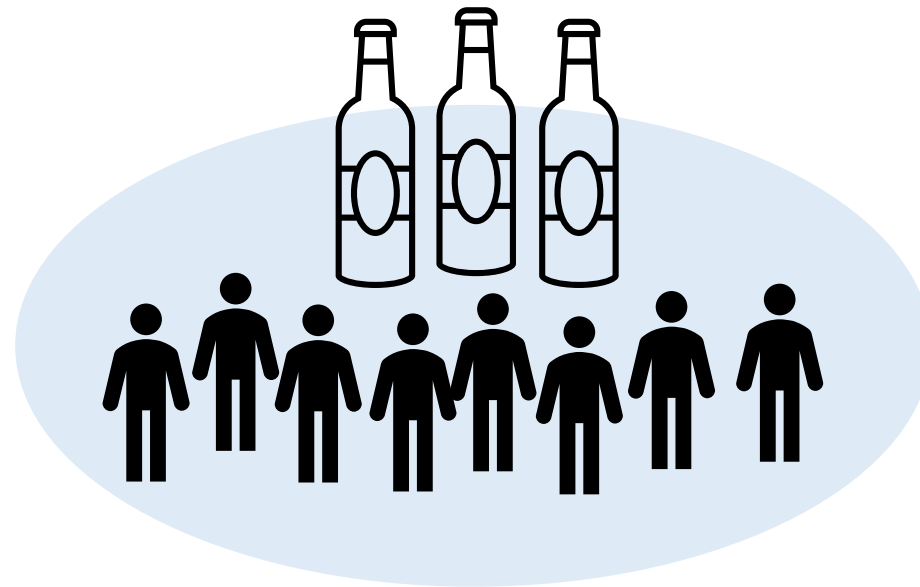
今日のプログラム

1. 日本の飲酒問題とコロナ禍
2. アルコールの作用と運転
3. アルコールの単位と分解時間
4. シフト勤務とアルコールの睡眠への影響
5. アルコール依存症の予防とは
6. 職場対策の落とし穴にはまらないために



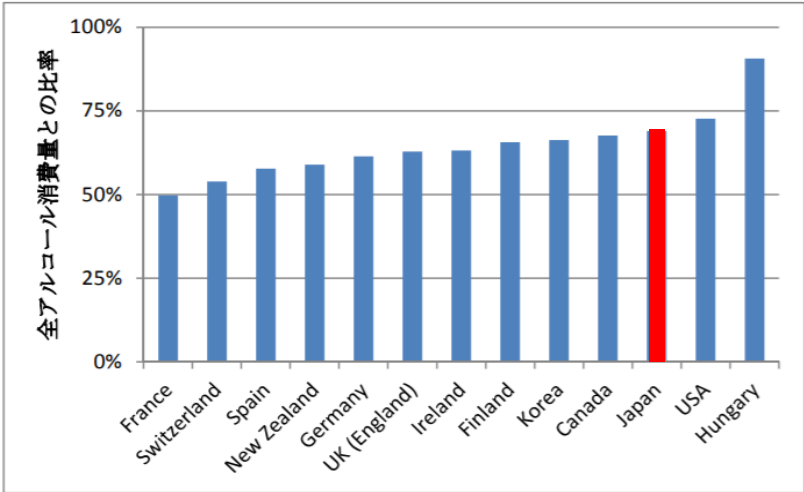
今日のプログラム

1. 日本の飲酒問題とコロナ禍
2. アルコールの作用と運転
3. アルコールの単位と分解時間
4. シフト勤務とアルコールの睡眠への影響
5. アルコール依存症の予防とは
6. 職場対策の落とし穴にはまらないために



日本ではよく飲む2割が、7割のアルコールを消費

最も飲酒が多い 20%の人口によるアルコール消費量
 OECD Tackling Harmful Alcohol Use Economics and Public Health Policy 2015



コロナ禍で
 二極化が
 より加速

日本の 飲酒問題 の規模

アルコール依存症患者数
(2017年 厚生労働省)
10万人

アルコール依存症
生涯経験者
(ICD-10による)
107万人

アルコール依存症の疑い
(AUDIT15点以上)
292万人

問題飲酒者
(AUDIT12点以上)
593万人

頻度の高い一時多量飲酒者
(飲むときに60g以上の飲酒が週に1回以上)
728万人

生活習慣病のリスクを高める飲酒者
(1日平均 男性40g以上・女性20g以上)
1036万人

成人人口の約2割

一時多量飲酒者(HED)
(この30日間で、1回以上60g以上の飲酒をした者)
1930万人

2013年
厚労省研究班

男性 1.9%
女性 0.2%

男性 5.1%
女性 0.7%

男性 10.2%
女性 1.4%

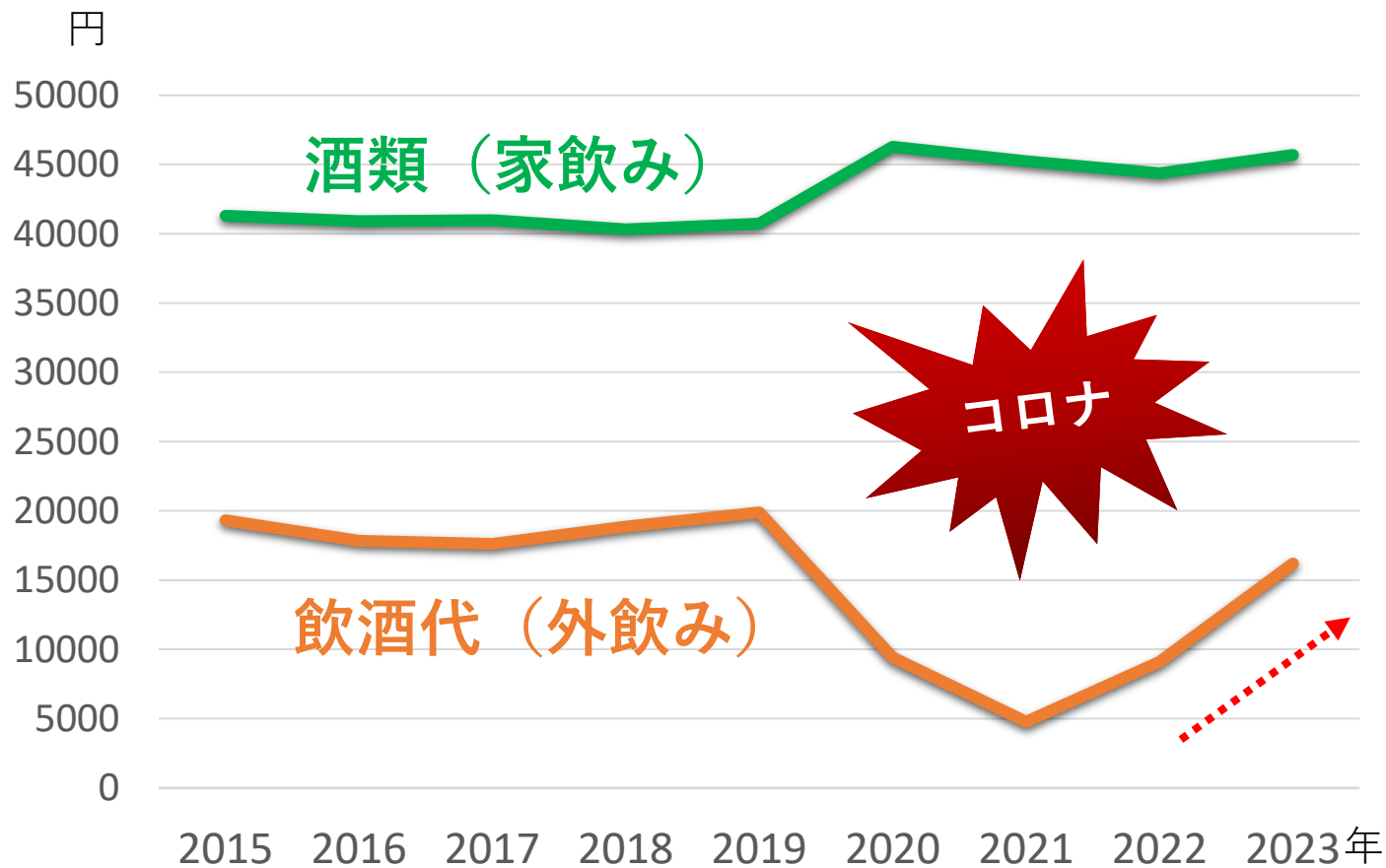
男性 12.0%
女性 2.2%

男性 14.4%
女性 5.7%

男性 30.5%
女性 7.2%

家飲みと外飲みの家計支出の推移

家計調査（2人以上の世帯）総務省統計局



こういう「おうちのお酒の困りごと。」
本人は気づいてないかもしれないけど。

気づいたら相談を。

アルコール関連問題啓発週間 11月10日-16日

厚生労働省・内閣府・法務省・国土交通省・文部科学省・警察庁・国土交通省

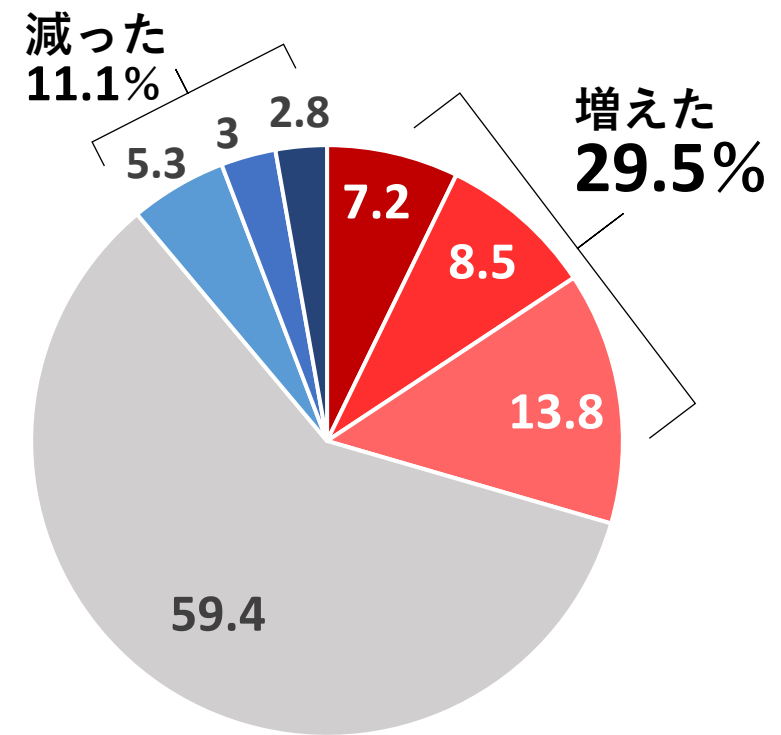
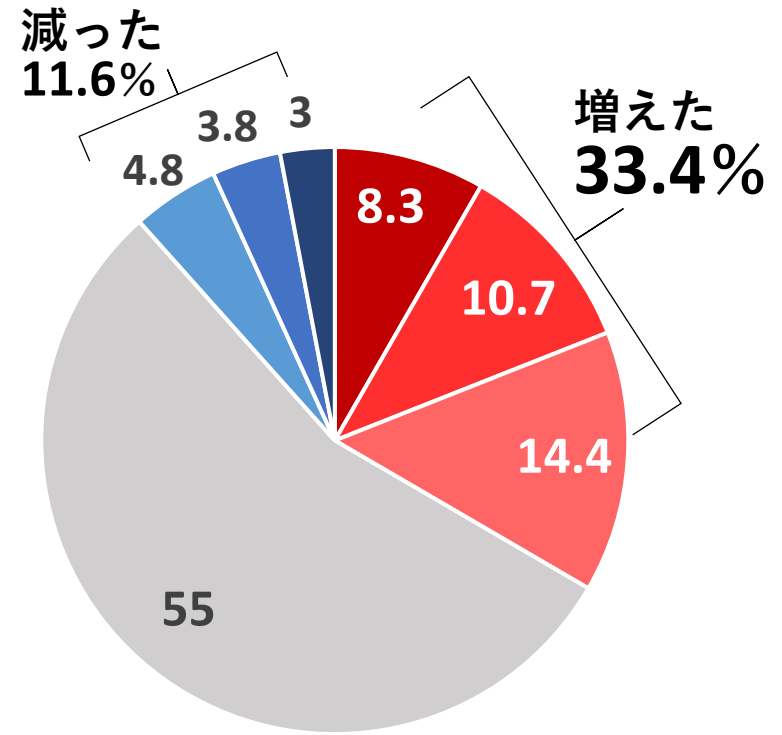




飲酒者の3割、飲酒頻度・量が増加

コロナ禍での飲酒頻度の変化

コロナ禍での飲酒量の変化



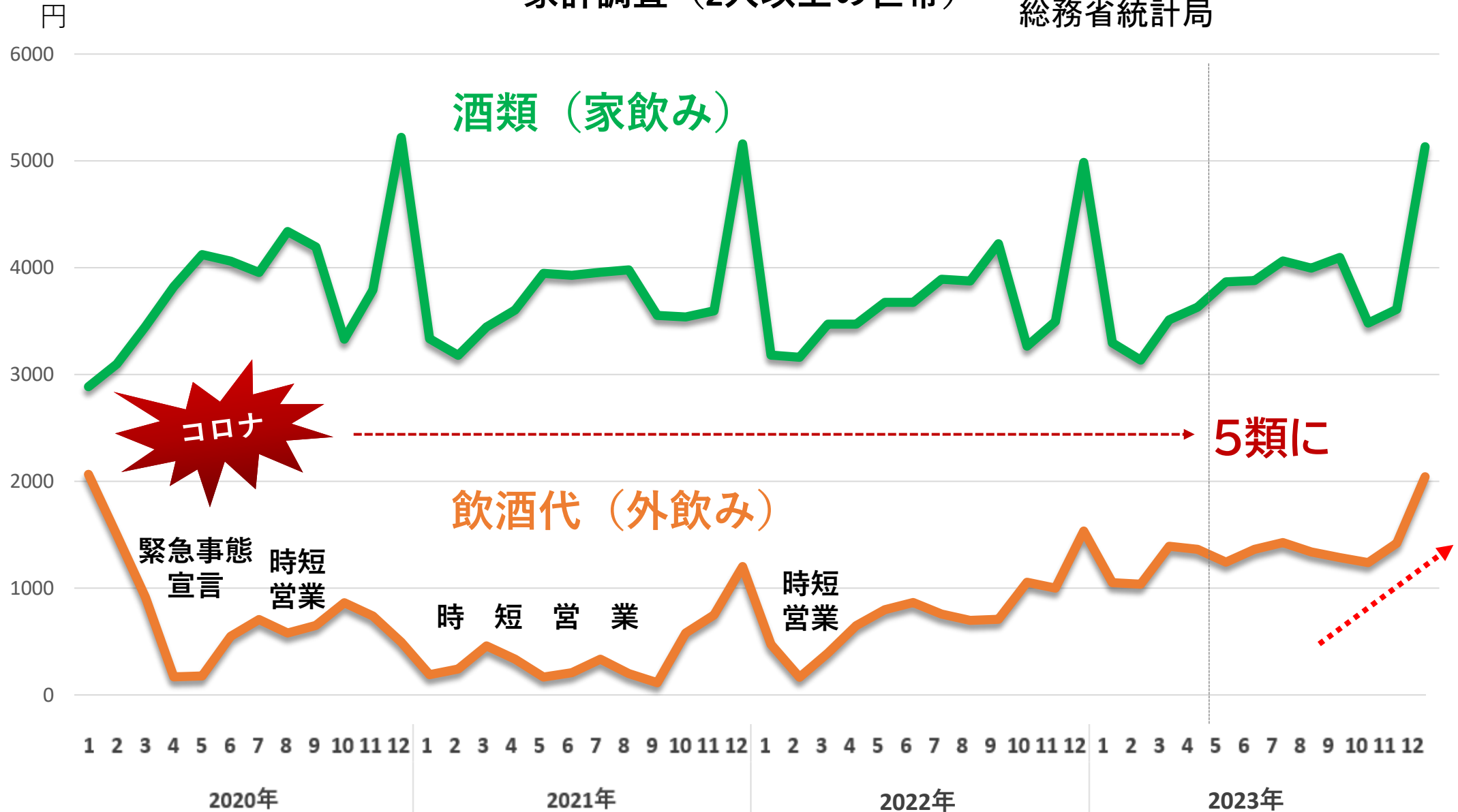
■ とても増えた ■ 増えた ■ 少し増えた
■ 変わらない ■ 少し減った ■ 減った ■ とても減った

キリンビールによるインターネット調査 調査期間: 2021年3月30日~4月2日
 調査対象: 全国の月に1回以上飲酒する20~50代の男女 計1,000名

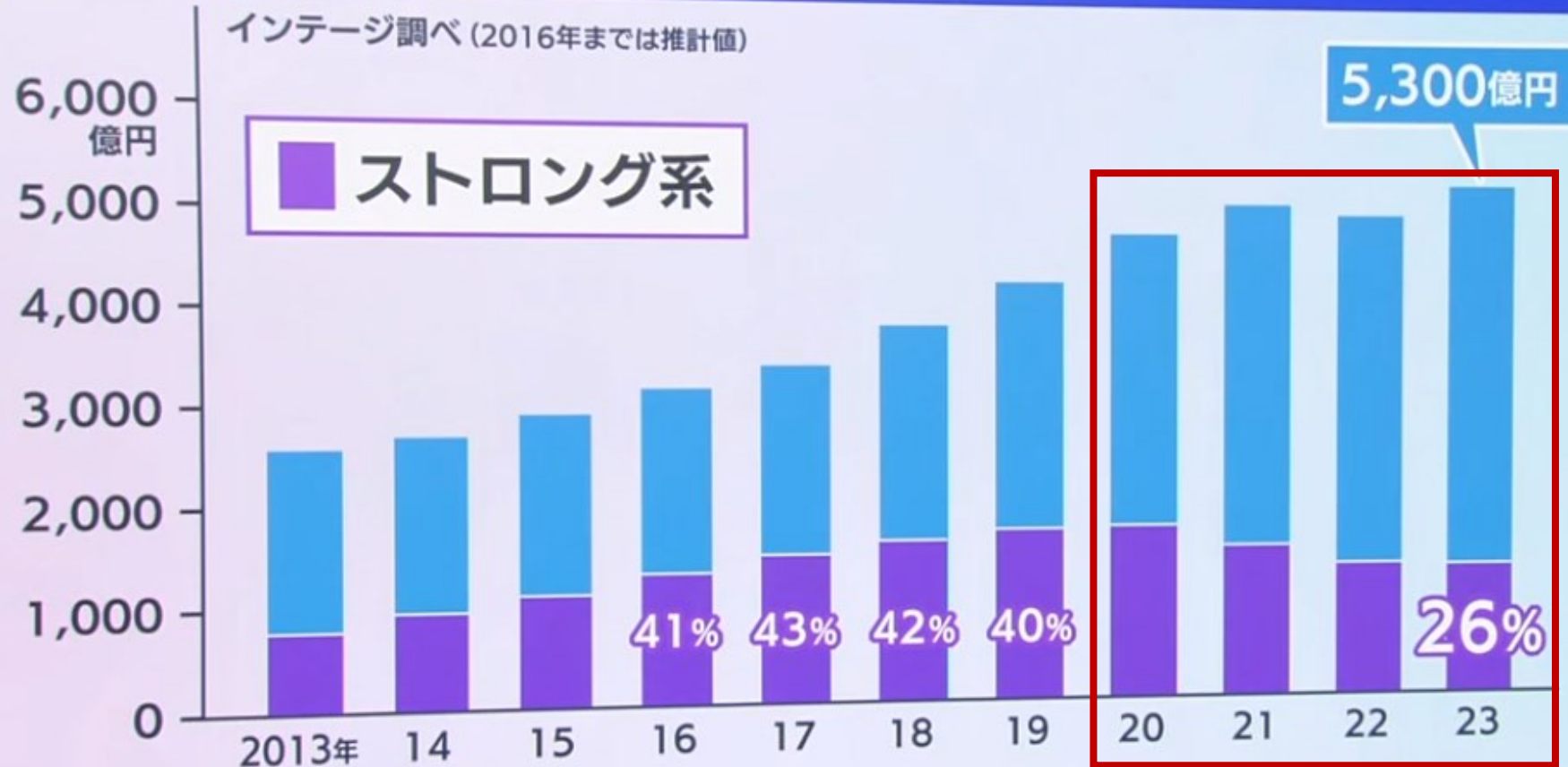
家飲みと外飲みの家計収支の月次推移

家計調査（2人以上の世帯）

総務省統計局



耐ハイの市場規模



ストロング系は、問題飲酒と関連

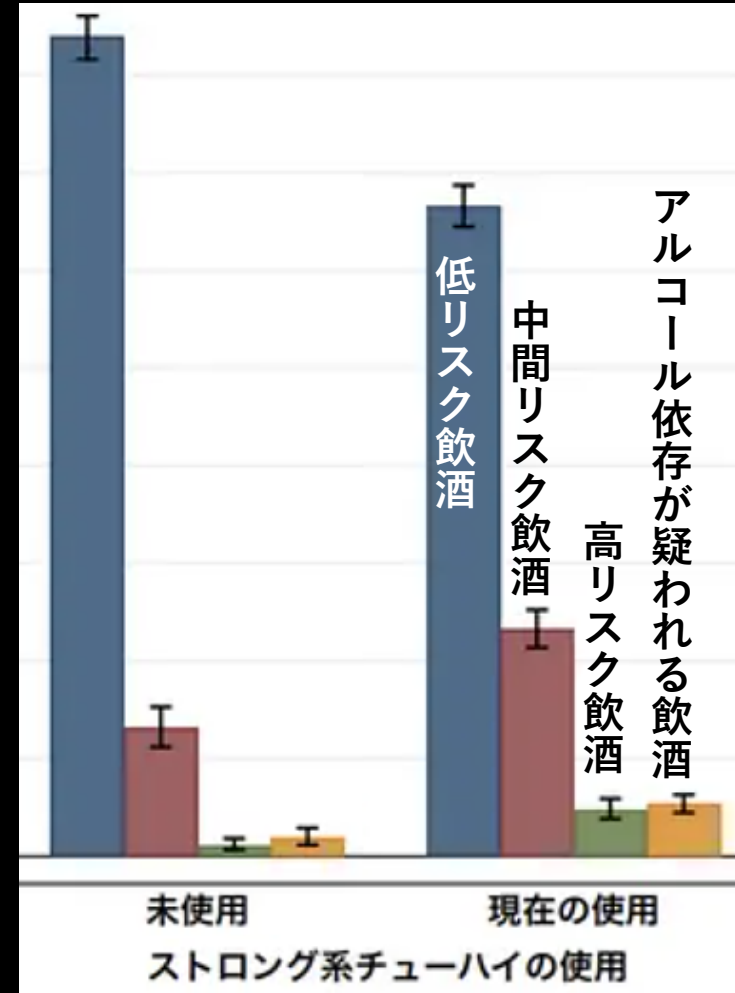
手っ取り早く酔えて
コスパがいい

STRONG

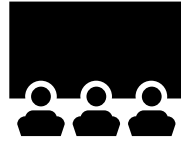
口当たりがいいから
けっこう飲めちゃう

送料 無料 氷結 / -196℃ 全部アルコール9%
ストロング飲み比べ 24本セット

画像はYahooショッピングより



吉岡貴史, 宋龍平ら, 日本におけるストロング系チューハイの使用実態および問題飲酒との関連. 横断研究, 日本アルコール・薬物医学会雑誌 57(4) 257-257 2022年



今日のプログラム

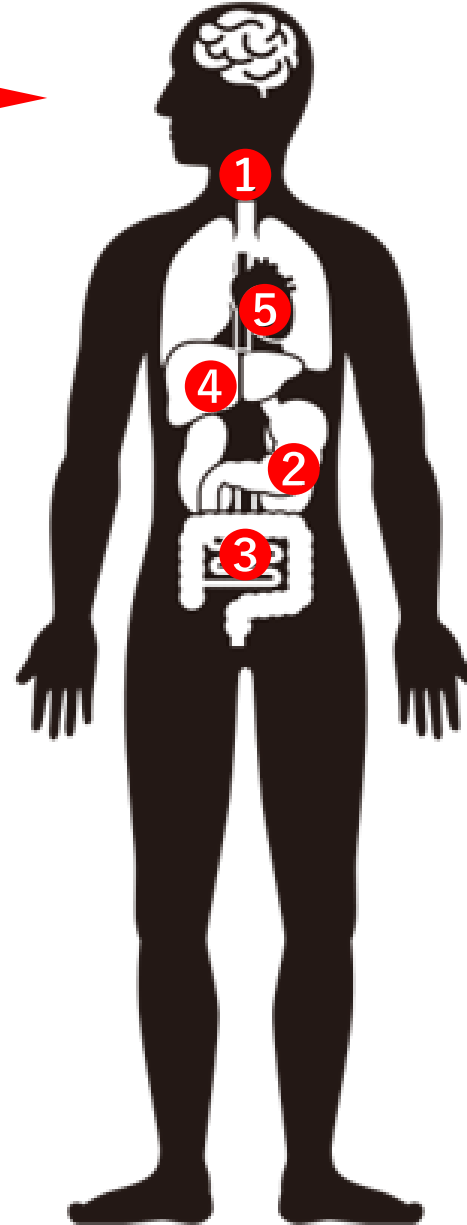
1. 日本の飲酒問題とコロナ禍
- 2. アルコールの作用と運転**
3. アルコールの単位と分解時間
4. シフト勤務とアルコールの睡眠への影響
5. アルコール依存症の予防とは
6. 職場対策の落とし穴にはまらないために

体内でのアルコールのゆくえ

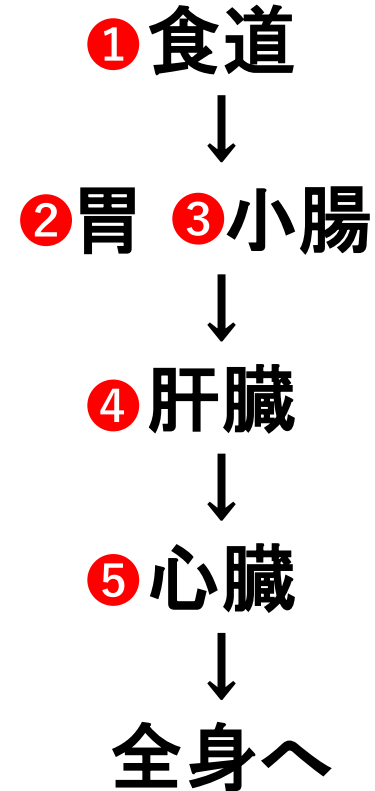
酔うのは？

水にも脂肪にも溶ける性質をもつアルコールは、血液の流れに乗って全身をめぐる、細胞のすみずみに行き渡ります。

また、タバコなどに含まれる発がん物質を、細胞に運び込む役割もします。



血中濃度が最高になるのは、飲んでから
30分～1時間後

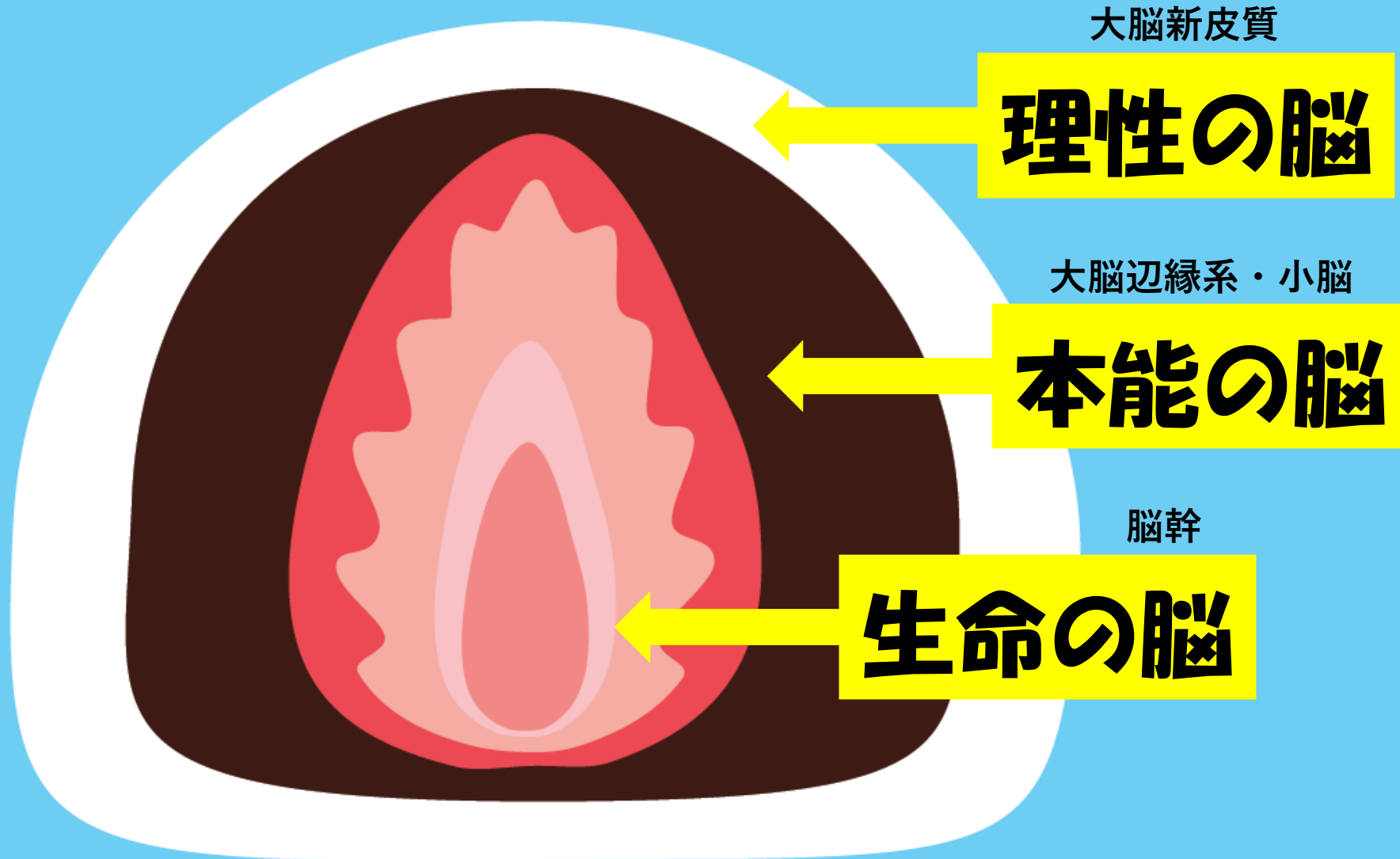


水にも脂肪にも溶けるアルコールは
脳の関門を通り抜け
神経細胞をマヒさせる
それが「酔い」の正体です

酔い＝脳のマヒ



●脳は いちご大福！？



理性の脳は「人間の脳」、本能の脳は「動物の脳」とも呼ばれる

アルコールの運転への影響

酔い=脳のマヒ



認知

視野が狭くなる
動体視力の低下
危険察知が遅れる
距離の見誤り
注意力・集中力が落ちる

判断

居眠り
判断力の低下
気が大きくなる
理性・自制心の低下
自信過剰になる

操作

反応が遅くなる
操作ミス
運動能力の低下
平衡感覚の低下

何人も、酒気を帯びて車両等を運転してはならない。

道路交通法

- 酒気帯び運転
(0.15以上 軽車両を除く)
3年以下／50万円以下
- 酒酔い運転
5年以下／100万円以下
- 飲酒検知拒否
3月以下／50万円以下
- 救護義務違反
10年以下／100万円以下
- 免許欠格 最長10年

- 車両提供
- 酒類の提供
- 同乗依頼

運転者と同じ

- 酒酔い 3年以下／50万円以下
- 酒気帯び 2年以下／30万円以下



0.15～0.25未満は免停90日
0.25以上は一発免許取消 2年

一発免許取消 3年



自動車運転死傷行為処罰法

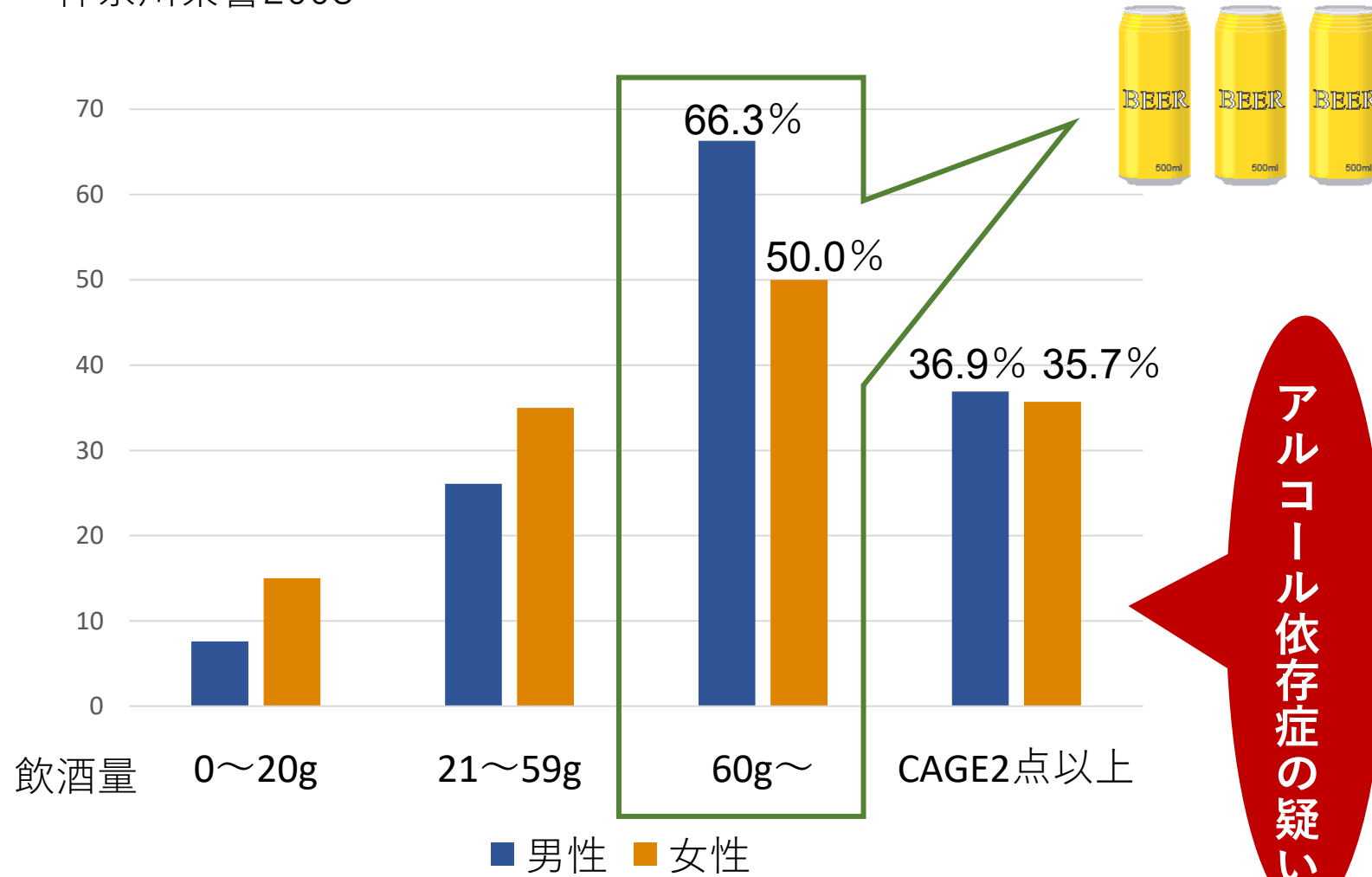
人身事故を起こすと……

- 危険運転致死傷(従来)
20年以下
- 危険運転致死傷
(アルコール・薬物の影響により正常な運転に支障が生じる恐れがある状態)
15年以下
- 過失運転致死傷アルコール等
影響発覚免脱
12年以下
- 過失運転致死傷(従来)
7年以下／100万円以下
- 無免許運転による加重

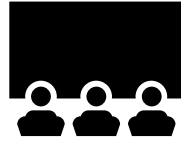
2014年5月20日施行

飲酒運転検挙者の日頃の飲酒状況

神奈川県警2008



飲酒と運転に関する調査結果報告書 平成20年8月作成
中山寿一、神奈川県警察本部交通部交通総務課
樋口進、独立行政法人国立病院機構 久里浜アルコール症センター



今日のプログラム

1. 日本の飲酒問題とコロナ禍
2. アルコールの作用と運転
- 3. アルコールの単位と分解時間**
4. シフト勤務とアルコールの睡眠への影響
5. アルコール依存症の予防とは
6. 職場対策の落とし穴にはまらないために

1単位のアアルコール

純アルコール20gを含むお酒



ビール
5%
ロング缶
500ml



日本酒
15%
1合弱
170ml



ウイスキー
43%
ダブル
60ml



ワイン
12%
小グラス2杯
200ml



チューハイ
7%
350ml
9%
280ml



焼酎
25%
小コップ半分
100ml

焼酎党の実験





一杯は人酒を飲み
二杯は酒酒を飲み
三杯は酒人を飲む



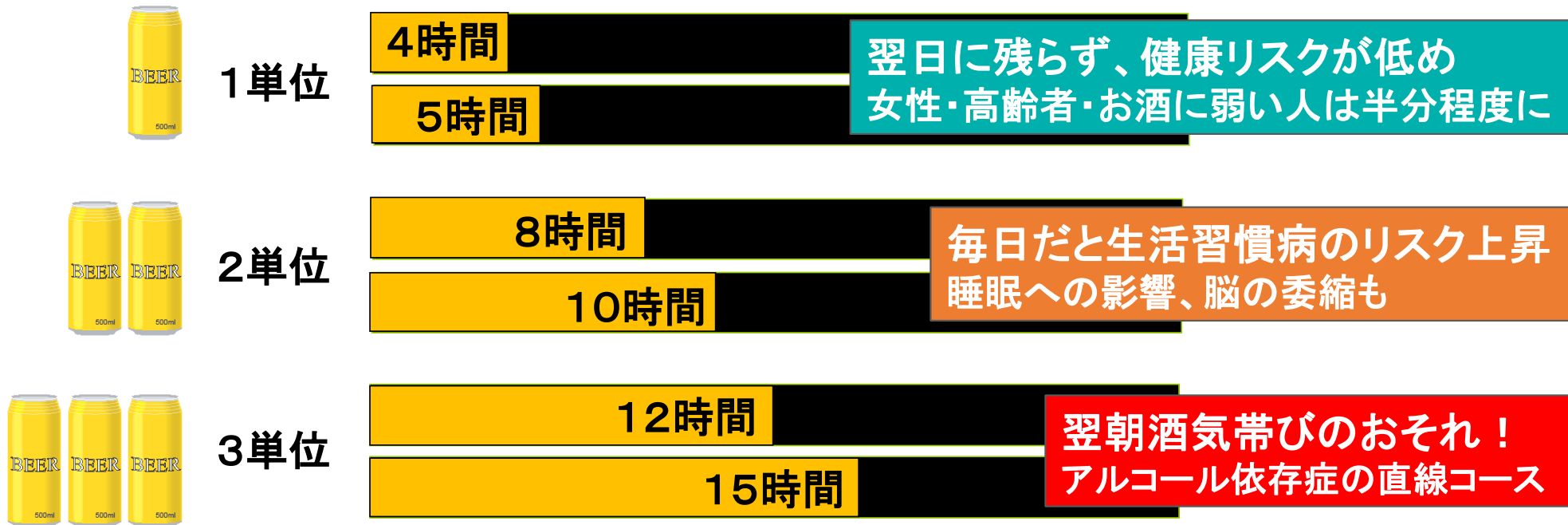
一単位は人酒を飲み
二単位は酒酒を飲み
三単位は酒人を飲む

アルコールの処理にかかる時間の目安

1 単位飲んでから、およそ **4時間**

女性・高齢者・お酒に弱い人 **5時間**

●個人差があります ●睡眠中は遅れます ●体調に左右されます



単位・ドリンク換算 分解時間の めやす電卓

以下を入力してください

- あなたの飲んだお酒の量と度数は？
※違う度数のお酒を3種類まで入力できます。
- ※**+**ボタンを押しても入力欄が非表示になるだけで、入力した数値は消えません。
- ※**-**ボタンを押して、もしくはリセットボタンで一括消去してください。

ビール

量

ml

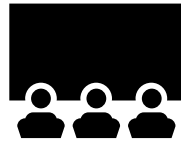
アルコール度数

例：7

%

めやす電卓





今日のプログラム

1. 日本の飲酒問題とコロナ禍
2. アルコールの作用と運転
3. アルコールの単位と分解時間
- 4. シフト勤務とアルコールの睡眠への影響**
5. アルコール依存症の予防とは
6. 職場対策の落とし穴にはまらないために

寝つけないときに、ちょっと一杯
仮眠の前に、ちょっと一杯

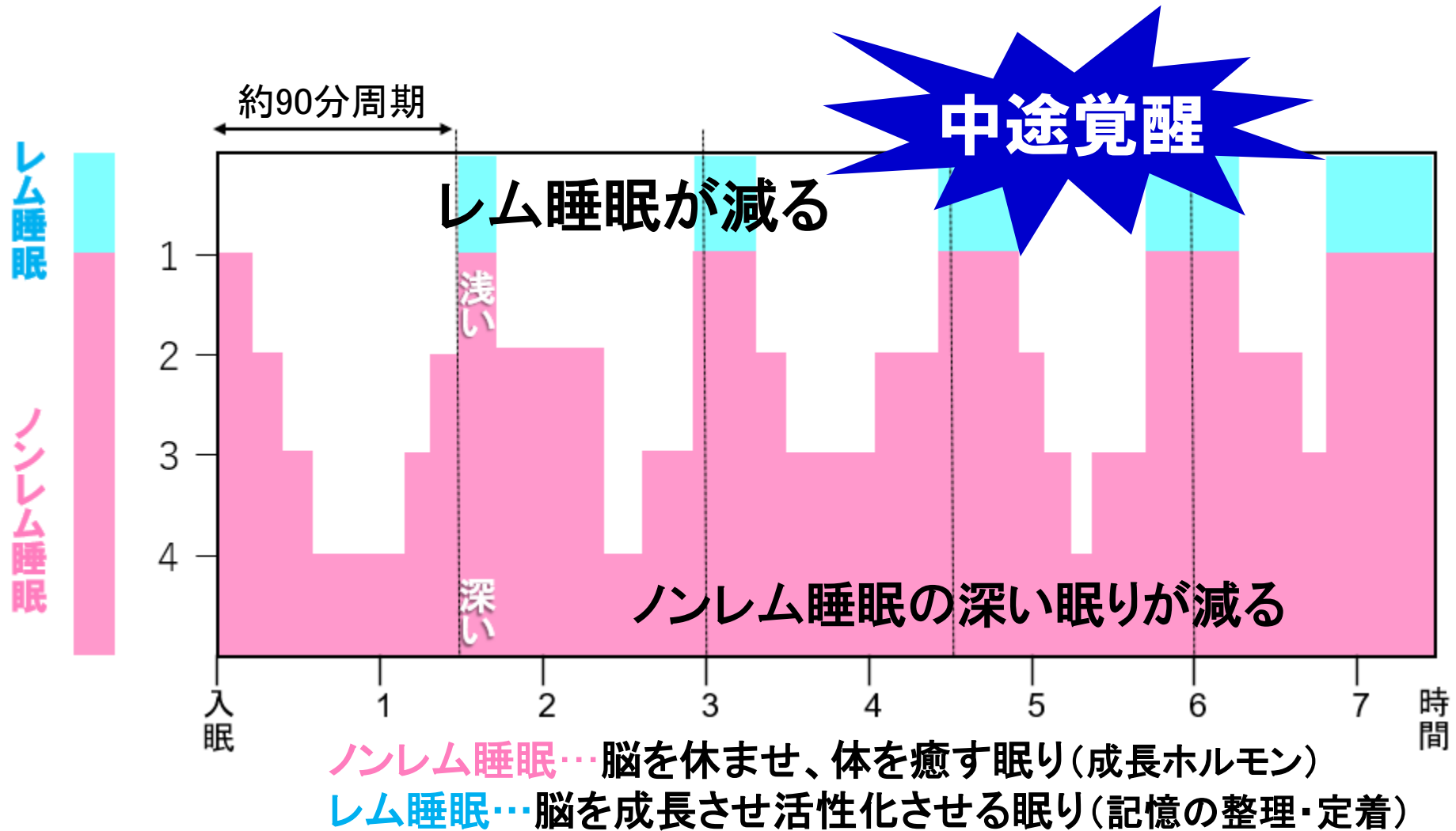
シフト勤務の人に多いパターン

アルコールは脳の働きを抑制するため、
飲むと眠くなります。

でもこれは**脳のマヒ**であって、
本来の眠りとはちがいます。

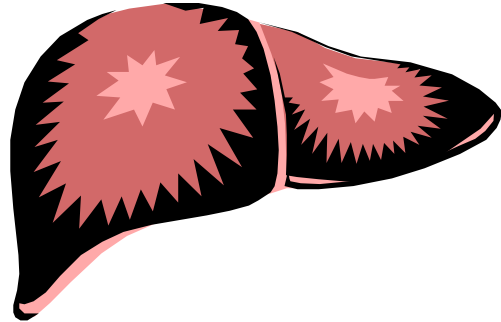


アルコールは自然な「睡眠パターン」を壊す



悪循環

寝酒を続ける⇒10日も経たないうちに耐性ができ寝入りが悪くなる
⇒酒量が増える⇒飲まないと眠れない⇒寝酒がやめられなくなる



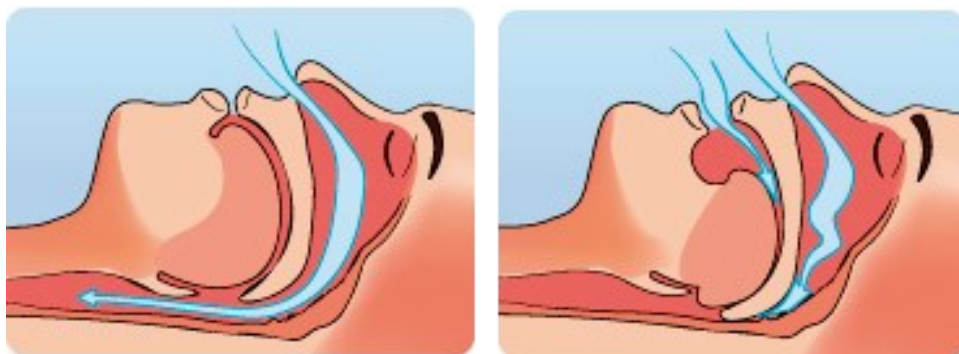
体にも大きな負担が…

肝臓はアルコールの分解をするため、睡眠中にずっと働き続けなければなりません。

睡眠時の分解は、3割程度は遅れると言
われています。

3単位飲酒で 睡眠時無呼吸のリスクも3倍に

- アルコールの影響で鼻づまりが起き、口呼吸になりやすいうえ、筋肉がゆるんで気道を圧迫。
- これが、睡眠時無呼吸症候群(SAS)を誘発・悪化させる。
- 禁酒・節酒で改善する。

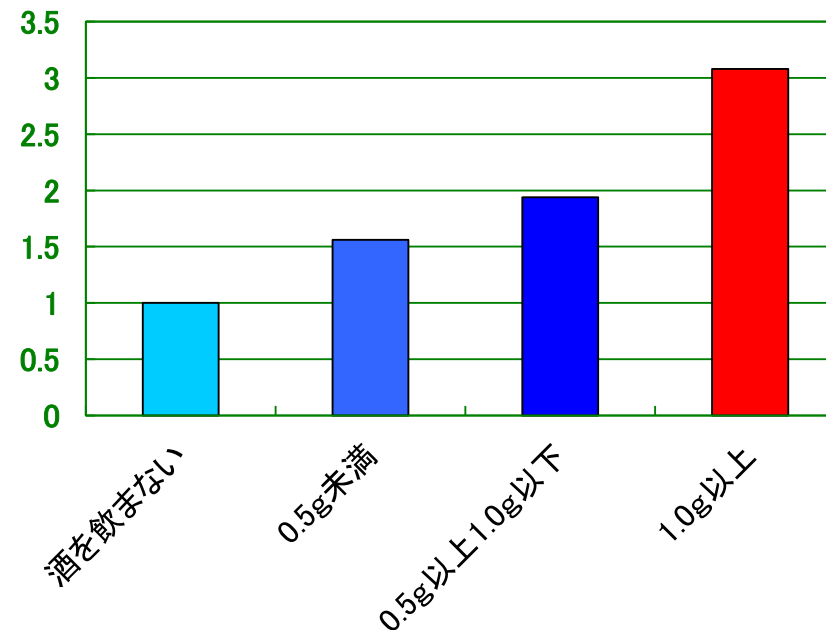


正常な気道

SASの気道

【他の要因】首周りの脂肪、あごが小さい
鼻中隔湾曲症、舌や扁桃、軟口蓋が肥大

睡眠時呼吸障害のなりやすさ



体重あたりのアルコール摂取量(日)1.0g
は体重70kgの男性の日本酒3合に相当

筑波大学大学院人間総合科学研究科・
谷川武氏らの調査2004



飲まないと眠れない…

→アルコール依存症

寝酒が習慣になると、脳がアルコールに慣れてしまい、同じ量では眠れなくなります。

そのため、酒量が増えることになり、さらにより度数の強いアルコールでないと眠れないという悪循環を起してしまいます。

寝酒は、アルコール依存症への直線コースです。

大手観光バスの飲酒検知不正工作事件のあと、温泉地の「乗務員宿舎」と呼ばれる旅館などで、運転手の本音を取材
宿泊地の飲酒は禁じられているが、実際は……



決まりは守らんといかんが
自分は飲まんと言われん。
飲まずに寝られんで、事故
を起こしたらどうなるか。

飲むのはしょうがない。高ぶった
神経を鎮めて早く眠るためだ。翌
日に残らないようにしている。





飲み終わって1時間後に寝て、
睡眠時間が7時間とすると？

1 単位 4時間



2 単位 8時間



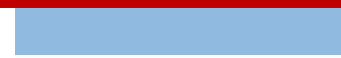
3 単位 12時間



4 単位 16時間



5 単位 20時間



6 単位 24時間



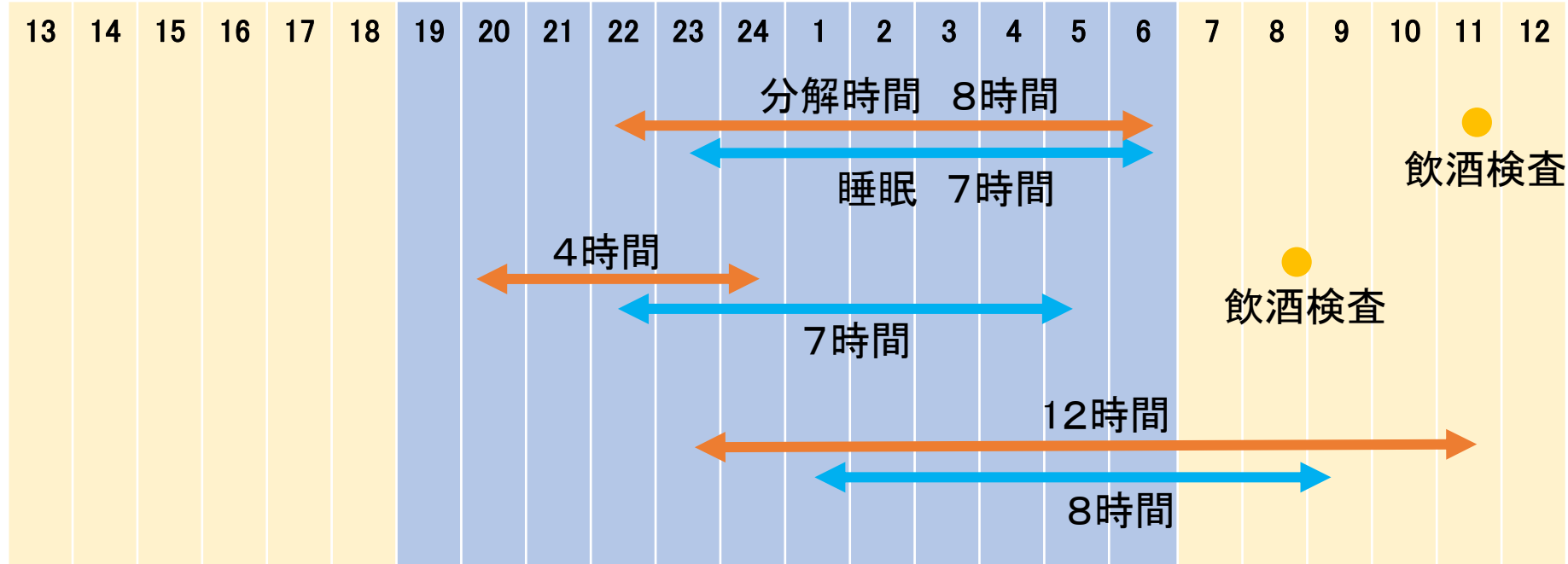
2単位以上は、
睡眠はすっぽりアルコールの影響下

Self-check

プロドライバーのAさんの例

あなたの睡眠は、アルコールの影響を受けていませんか？

飲酒終了時	飲酒量	分解時間	就寝時	睡眠時間	アルコールの影響を受けた睡眠
22:00	2単位	8時間	23:00	7時間	7時間
20:00	1単位	4時間	22:00	7時間	2時間
23:00	3単位	12時間	1:00	8時間	8時間★



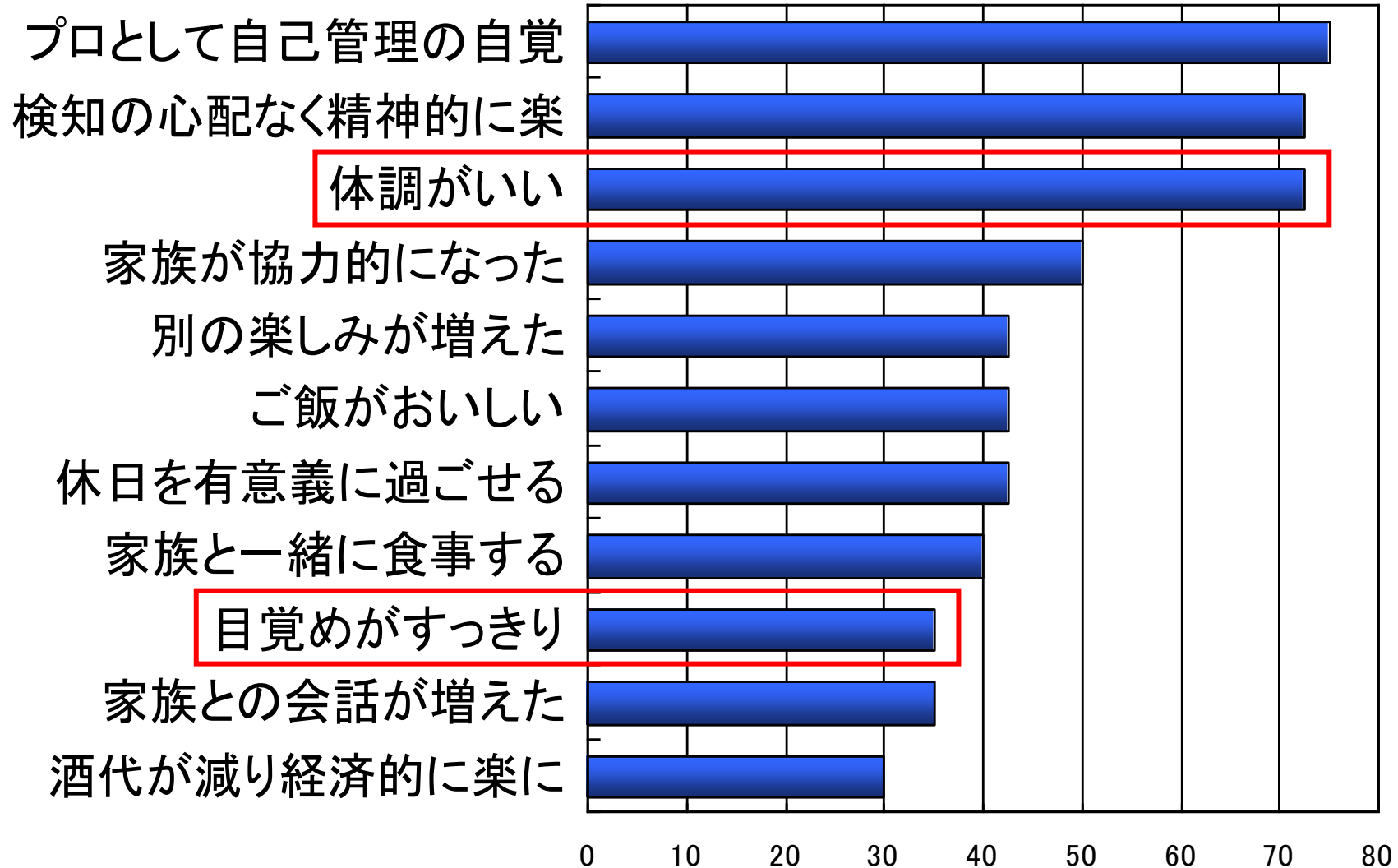
(休日)

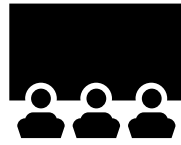
アルコールなしの 安眠のためのヒント



- 1 肌ざわりのいい寝具
- 2 軽い運動(寝る1~3時間前の有酸素運動がおすすめ)
- 3 めるめの入浴(あつい風呂はNG)
- 4 寝る前は常温の水(カフェインはNG、食事は寝る3時間前に)
- 5 ネックウォーマー／ホットアイマスクなどの活用
- 6 筋弛緩法や4-7-8呼吸法でリラックス
- 7 静かな音楽(繰り返しがいい、さざ波などのBGMも)
- 8 軽い読書(電子媒体のブルーライトはNG スマホは寝室に持ち込まない)
- 9 アロマテラピー
- 10 明日のいい目覚めをイメージ(アスリートのメンタルトレーニングから)

節酒の多面的な効果





今日のプログラム

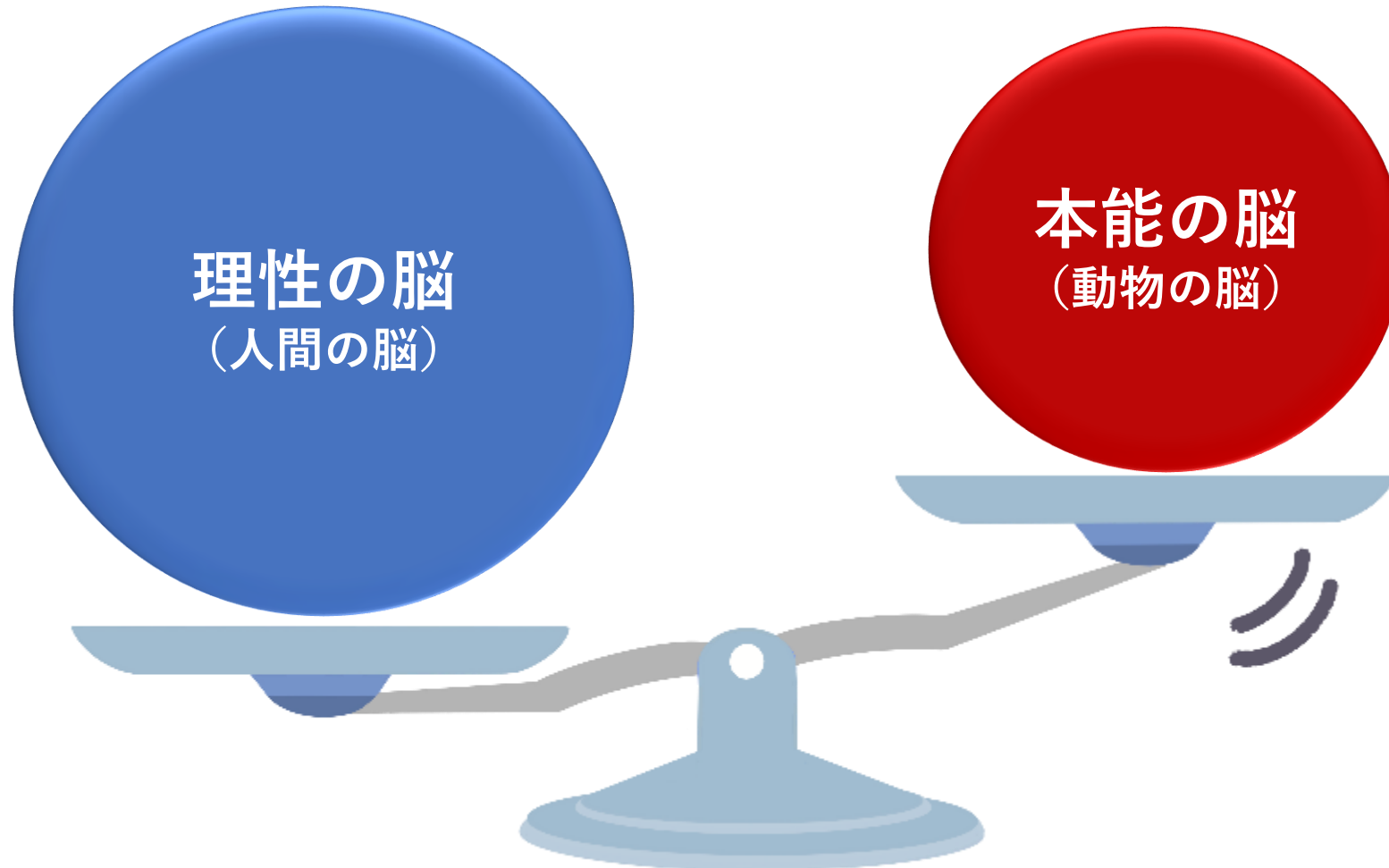
1. 日本の飲酒問題とコロナ禍
2. アルコールの作用と運転
3. アルコールの単位と分解時間
4. シフト勤務とアルコールの睡眠への影響
- 5. アルコール依存症の予防とは**
6. 職場対策の落とし穴にはまらないために

薬物としてのアルコールの依存性

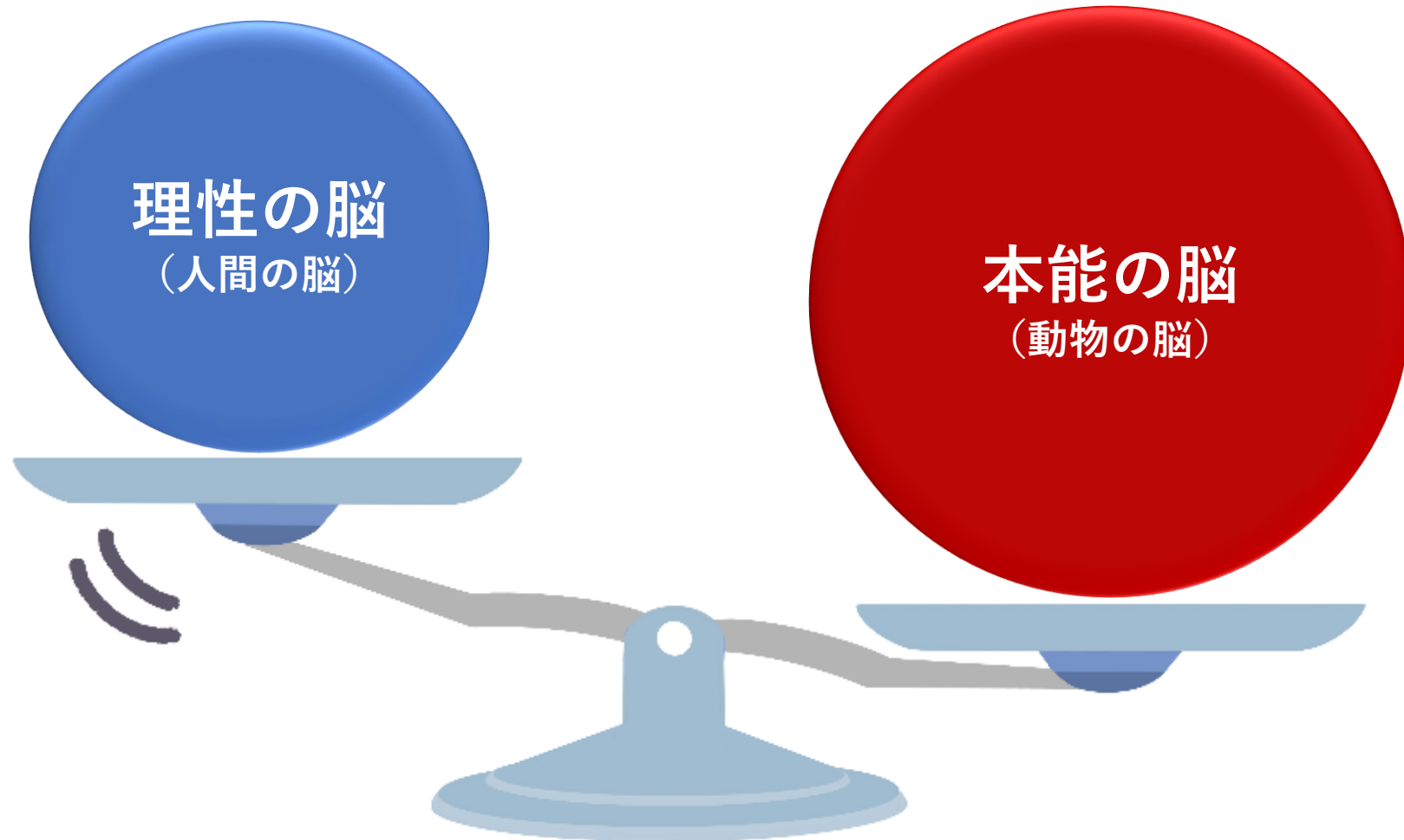
	薬物の種類	精神依存	耐性形成	身体依存
合法	アルコール	● ●	● ●	● ●
違法	ヘロイン	● ● ●	● ● ●	● ● ●

- 耐性形成……習慣化するうち、脳が慣れて鈍感になり、必要とする量がしだいに増えていく
- 精神依存……欲求が強まり、ないと物足りず、買い置きしたり、生活の中で優先事項になっていく
- 身体依存……体内から消えていくと、不快な症状(離脱症状)が起き、摂取すると楽になる

前頭葉によるコントロールができている状態



前頭葉によるコントロールが弱まっている状態



アルコール依存症の進行プロセス

	習慣飲酒が始まる	機会あるごとに飲む。 酒に強くなり(耐性の形成)、 酒量が増加 する。 酔いによる高揚感 を求めて飲む。
依存症との境界線	↓	ほとんど毎日飲む。 酒がないと物足りなく感じる 。 緊張をほぐすのに酒を必要とする 。 酒量が増え、 ほろ酔いでは飲んだ気がしない 。 ブラックアウト (記憶の欠落)が起き始める。 生活の中で、 飲むことが優先 になっていく。
	↓	酒が切れてくると、 寝汗・微熱・悪寒・下痢・不眠 などの軽い離脱症状が出現し始めるが、自覚しないことが多い(風邪や体調不良と思う)。 飲む時間が待ちきれず、おちつかない 。 健康診断で酒量を 少なめに申告 する。 家族が酒をひかえるよう注意 し始める。 酒が原因の問題 (病気やケガ、遅刻や欠勤、不注意や判断ミス、酒気帯びなど)が起きはじめ、 節酒を試みる が、長続きしない。
依存症初期	身体依存の形成	



飲酒習慣を変えたくない
呼気検査で出さないコツがある

自分は分解が早いから大丈夫

うまかった
負の成功体験

アルコール依存症の進行プロセス

<p>依存症 中期</p>	<p>↓</p> <p>トラブルが 表面化</p>	<p>二日酔いの朝の手のふるえや恐怖感など、酒が切れると出る離脱症状を治すために、迎え酒が常習化する。</p> <p>酒が原因の問題（病気やケガ、遅刻や欠勤、不注意やミス、飲酒運転など）が繰り返される。家庭内のトラブルが多くなる。</p> <p>自分の酒に後ろめたさを感じ、攻撃的になる。飲むためにウソをついたり、隠れ飲みをする。職場では、上司からの注意・警告が始まる。</p>
<p>依存症 後期</p>	<p>↓</p> <p>人生の 破綻へ</p>	<p>コントロールしてうまく飲もうとするが、失敗する。食事をほとんど摂らず、一人で飲む。</p> <p>アルコールが切れると離脱症状におそわれるため、自分を保つため飲まざるをえない。</p> <p>連続飲酒、幻覚（離脱症状）、肝臓その他の疾患の悪化により、仕事や日常生活が困難に。家族や仕事、社会的信用を失う。死に至る。</p>

負の成功体験



すり抜け

検査後の飲酒

乗務中の飲酒

依存症への進行プロセスと対応

機会飲酒

- 生活を豊かにするのに役立っている
- セルフコントロールができています

習慣飲酒～境界線

- 日常的に飲むうち量や頻度が増加
- コントロールできないときがある
- 生活に支障がはじめる

依存症

- いろんな問題が出ているのにやめられない
- 飲めないとイライラする
- かくれて飲む、うそをつく
- 他のことに興味がなくなる



量や頻度を減らす
飲まない日をつくる
目標
セルフモニタリング

断酒

専門治療
自助グループ
回復



節酒のための生活上のヒント

目標設定

- 1日の飲酒量を限定する(例:1日1単位以内)
- 1週間の飲酒量を限定する(例:7単位以内、多い日も2単位まで)
- 飲まない日をつくる(例:週に2日)

宣言

- 家族や友人に節酒・断酒を「宣言」する

量を減らす工夫

- 家買い置きしないで、飲む分だけ買う
- お酒の濃度をうすめる
- グラスのサイズを小さくする
- 一口飲んだらグラスを置きスピードをゆっくりにする
- 間に水や炭酸、ノンアルコール・微アルを飲む
- ストロング系はやめる

飲酒欲求のコントロール

- 食事のときは、初めからご飯を食べる
- 喉が渴いたときや空腹時には別の飲料を飲む
- 風呂上りには、冷たい水を用意しておく
- 飲まない時間にやる楽しみをつくる
- 休日の計画を立てておく(前夜の飲み過ぎ防止)
- 飲み会は一次会までで帰る
- 飲まなかった日は、「飲んだつもり貯金」をする

目標は具体的に！
肯定的に！



飲酒日誌

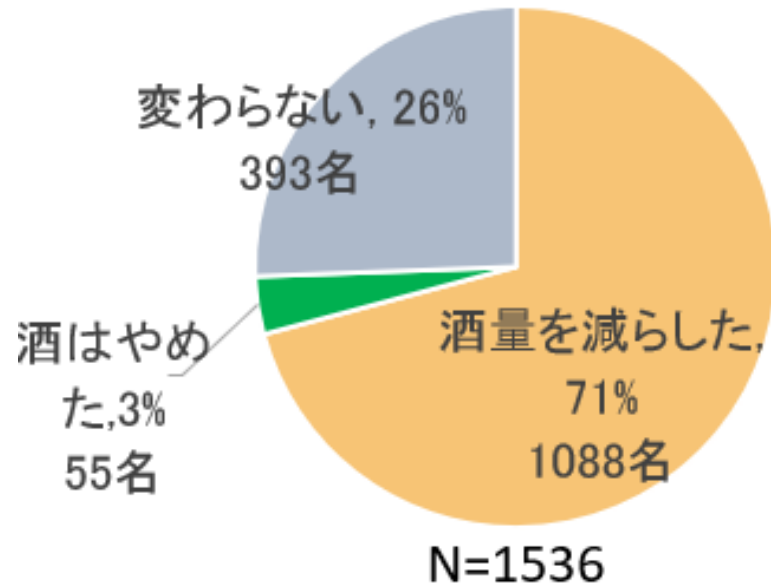
健康のため
目標 1日1単位に

7/18	○	
7/19	◎	休
7/20	×	3単位 飲み会
7/21	◎	休
7/22	○	

ASK飲酒運転防止インストラクター認定時アンケート

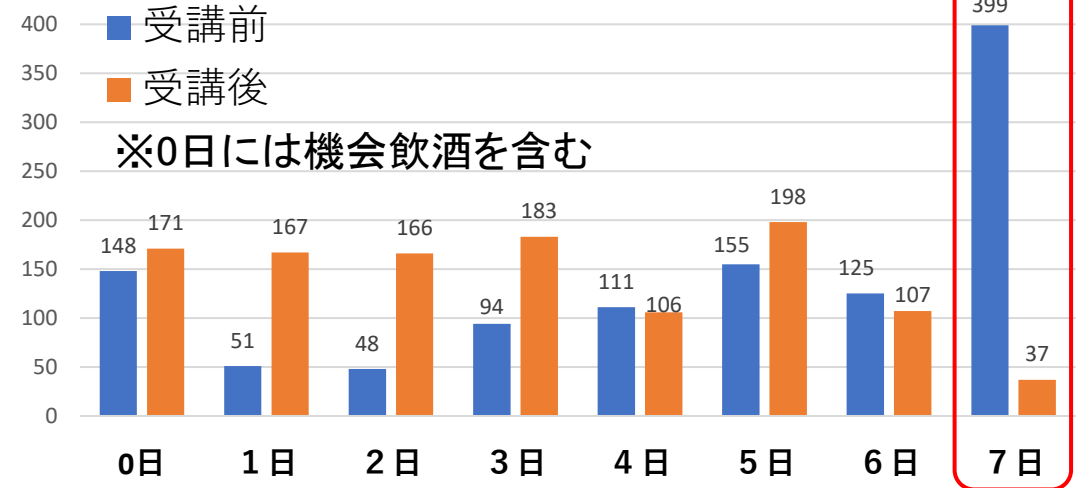
2期～9期(2009～2016年度)回答2073名(回答率71%) ASK調べ

飲酒される方、養成講座を受講して、ご自身の酒量は変わりましたか？

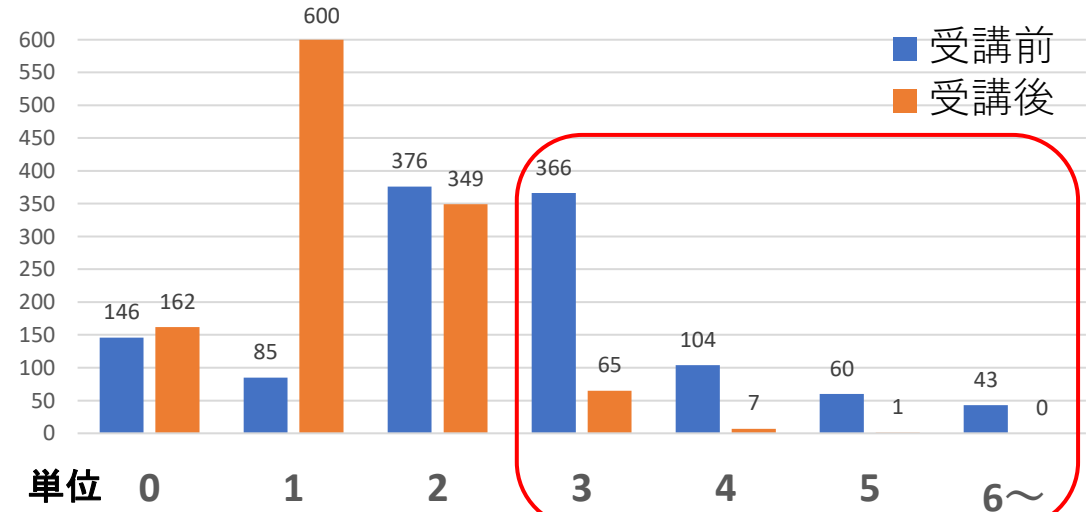


- 飲酒者の7割超が酒量を減らしたりやめたりしている。
- 毎日飲酒者の大半が、1日以上のお休肝日を作ることになった。
- 飲酒時に3単位以上飲む者が573名から73名に激減し、1単位飲酒者が85名から600名に増加。

【1週間の飲酒日数】

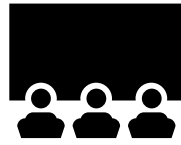


【1回の飲酒量】 ※1単位＝純アルコール20g



ASK飲酒運転防止インストラクター**認定時**アンケート

- ・飲酒量を減らすと体の調子がよい(バス)
- ・節酒をすることで、翌日の活動がはかどる。この先は断酒したい(バス)
- ・飲酒日数、量ともに半分に減らすきっかけになり、体調も以前よりよくなりました(バス)
- ・教える立場として、自分も責任や節度をもって飲酒するようになりました(バス)
- ・酒量を減らしたところ、体重が少しずつ減り、体調が良くなりました(トラック)
- ・眠るために飲酒していたが、やめました(トラック)
- ・1単位に減らしたため、二日酔いの心配がなくなった(教習所)
- ・飲む量は1単位と変わりませんが、飲まない日をつくり炭酸にしています(企業)



今日のプログラム

1. 日本の飲酒問題とコロナ禍
2. アルコールの作用と運転
3. アルコールの単位と分解時間
4. シフト勤務とアルコールの睡眠への影響
5. アルコール依存症の予防とは
6. **職場対策の落とし穴にはまらないために**

<すり抜け> <黙認> <身代わり> <不正工作> <共謀>

●運転手(53)は、出発前点呼の際のアルコール検査を、「**後で行なう**」と受けず、そのままバスを出発させた。約20メートル走行したところで、追いかけてきた所員に呼び止められ、バスを降ろされた。

その後の検査で、基準値未満のアルコールが検出。休みだった前日に7時間にわたって飲み、「**少しでも検査の時間を遅らせ、酒を抜きたかった**」と話している。

すり抜け

●運転手(48)は、貸し切りバスに乗務した際、宿泊先で酒を飲み、翌朝、**検知器に自分の息の代わりに電動エアポンプで空気を注入**し、検査を不正に逃れていた。

検査が導入された4年8ヵ月前から、こうした不正を繰り返していた。「**酒を勧められ、断り切れなかった。万一アルコールが出ると、運転できないので困ると思った**」と釈明。

女性添乗員3人も黙認していた。

不正工作

●運行前に、運転手(52)から、0.15mg/lのアルコールが検出。運行管理補助者が立ち会っていたが、**朝の通勤ダイヤの混乱を心配して黙認**したまま乗務させた。昼過ぎになって運行管理補助者が上司に連絡した。

黙認

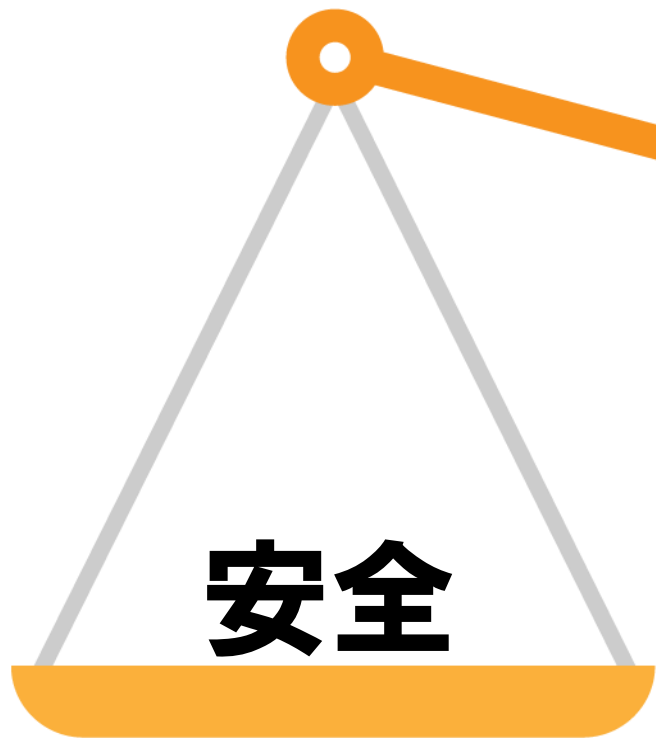
●高速夜行バス運転手(50代)が出先で、乗務11時間前に350mlの缶ビール2本を飲み(社内ルールでは出先での飲酒は禁止されている)、**一緒に乗務する運転手(40代)に飲酒検査の身代わりを依頼した**。呼気検査の様子は、営業所内のモニターで、遠隔で確認することになっているが、担当者が漫然と見落としたため、そのまま乗務。この運転手は他にも2回、出先で身代わりを頼んでいて、「**検査で引っかかったら会社や乗客に迷惑をかけてしまうと思った**」と話している。会社は、遠隔での飲酒検査は現在は「画像」で確認しているが、今後はビデオ通話を導入するなどして再発防止に努めるとしている。

身代わり

●点呼時に0.05mg/l以上のアルコール分が検出された運転手が、点呼者が席を空けたすきに別の運転手らに再検査を受けさせていた。検知器はカメラと一体になっており、顔写真を撮影するとともに検査結果がパソコンに記録される。このため、**身代わりの協力者が帽子を深くかぶって写ったり、隣から検知ストローに息を吹き入れたり**してごまかしていた。10人が互いに協力し合っていたという。

身代わり

共謀



安全

不正工作
身代わり
遅れが出てしまう
処分者を出したくない
共謀
黙認
バレるとまずい
すり抜け
会社のイメージが傷つく

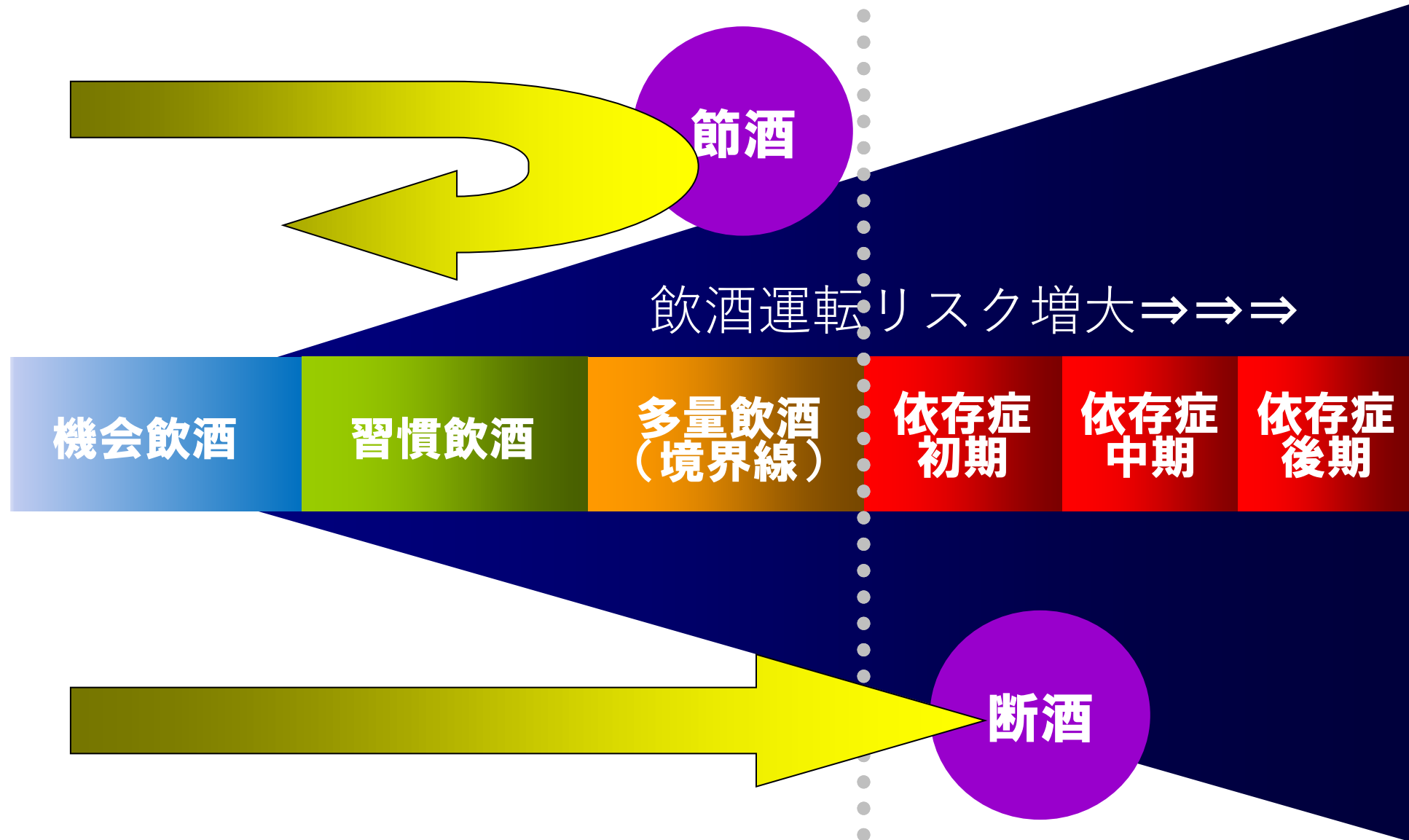
適正な飲酒検査（検知器）
アルコールの正しい知識の普及
1人1人が飲酒習慣の見直し
依存症の早期発見と介入
安全を最優先する社内風土づくり

安全

処分者を出したくない
遅れが出てしまう
ハルとまずい
会社のイメージが傷つく

黙認
不正工作
共謀
すり抜け
身代わり

飲酒運転につながる飲酒習慣を変える！



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

ASKは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

3 すべての人に
健康と福祉を



ターゲット3.5:薬物乱用やアルコールの有害な使用を含む、
物質乱用の予防と治療を強化する

ターゲット3.6:2030年までに、世界の道路交通事故による
死傷者を半減させる