

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

2025/2/17

【職場の飲酒運転対策】

厚労省の「飲酒ガイドライン」と
国交省の「飲酒運転防止マニュアル」を有効活用する！

特定非営利活動法人 A S K 代表

今成 知美

若者特有の
仲間とのノリ

酔いによる
理性のマヒ

飲み会での
一時多量飲酒

(1回に3単位・6ドリンク以上)

気の緩み

家飲みの落とし穴

若者

残り酒

分解時間の
知識不足

依存症

多量飲酒
の習慣

アルコール依存症

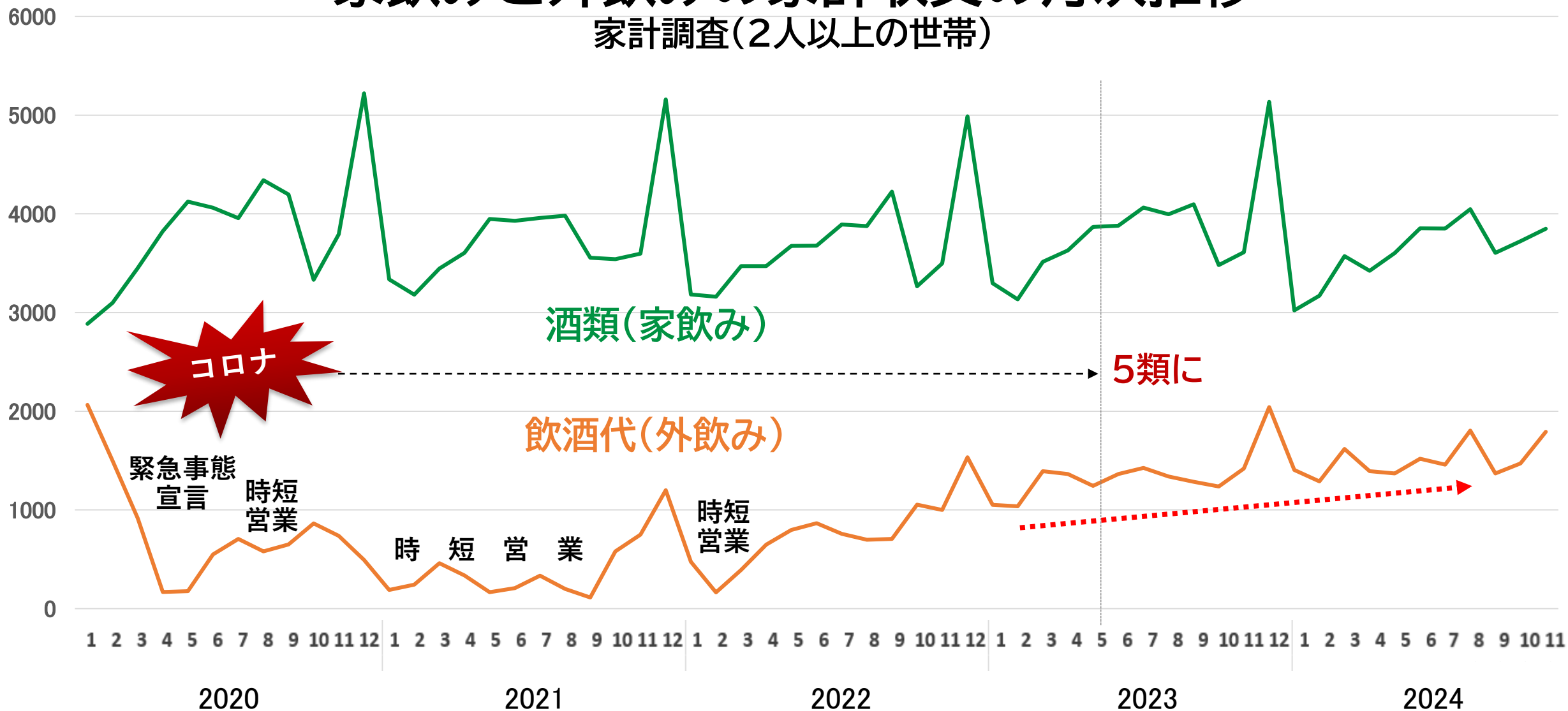


飲酒運転は、モラルというより
「飲酒習慣」の問題です



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)



【職場の飲酒運転対策】

厚労省の「飲酒ガイドライン」と
国交省の「飲酒運転防止マニュアル」を有効活用する！

プログラム

PART1 自身の飲酒量の把握と【飲酒の0123】

PART2 飲酒運転につながる飲酒習慣を変える

PART3 「飲酒運転防止マニュアル」とアルコール依存症

PART4 アルコール依存症の正しい知識を広める

PART1

自身の飲酒量の把握と【飲酒の0123】

第2期アルコール健康障害対策 推進基本計画（2021年3月策定）

ストロング系の広まりへの危惧から

- 酒類の容器に純アルコール量を表示
- 飲酒ガイドラインの作成 2024. 2. 19



栄養成分表示
(100ml当たり)

あき缶は
リサイクル

エネルギー	40kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	0g
炭水化物	3.0g
糖質	2.9g
食物繊維	0~0.1g
食塩相当量	0g
純アルコール量	14g
(350ml当たり)	

飲酒をする場合には

お酒に含まれる純アルコール量(g)を認識し、自身の飲酒量を把握

純アルコール 20g (1 単位 /2 ドリンク)

						
ビール	日本酒	ウィスキー	ワイン	焼酎(25%)	酎ハイ(7%)	酎ハイ(9%)
500ml	1 合弱	60ml	200ml	100ml	350ml	280ml

飲酒量が少ないほど、飲酒によるリスクは少なくなる

●疾患などの発症リスクにも着目するなどして、健康に配慮することが重要である

あなたの飲酒を見守る

アルコールウォッチ

飲んだお酒を選ぶと
純アルコール量 と 分解時間を計算します

／ スマホで簡単＆スグ計算！ ／



登録不要
WEB ページで
気軽にチェック

飲酒運転は法律で
禁止されています。

妊娠中や体質的に
お酒を受け付けられない人は
飲酒を避けましょう。

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

あなたの飲酒を見守る

アルコールウォッチ

飲んだお酒を選ぶと
純アルコール量 と 分解時間を計算します



登録不要
WEB ページで
気軽にチェック

スマホで簡単！

厚生労働省

あなたの飲酒を見守る

アルコールウォッチ

飲んだお酒を選ぶと
純アルコール量 と 分解時間の
チェックができます。

STOP
飲酒運転



飲酒量チェック

飲みたいお酒の種類と量も、下の欄に選べましょう

純アルコールで飲
酒量を把握する
分解時間を知らせ
ることで、飲酒量
の抑制につなげる

結果

あなたが飲んだ純アルコール量は
46 グラム
4.6ドリンク / 2.3単位

分解時間の目安は
飲み終えてから
11時間30分
この間の運転はやめましょう

結果をシェアする

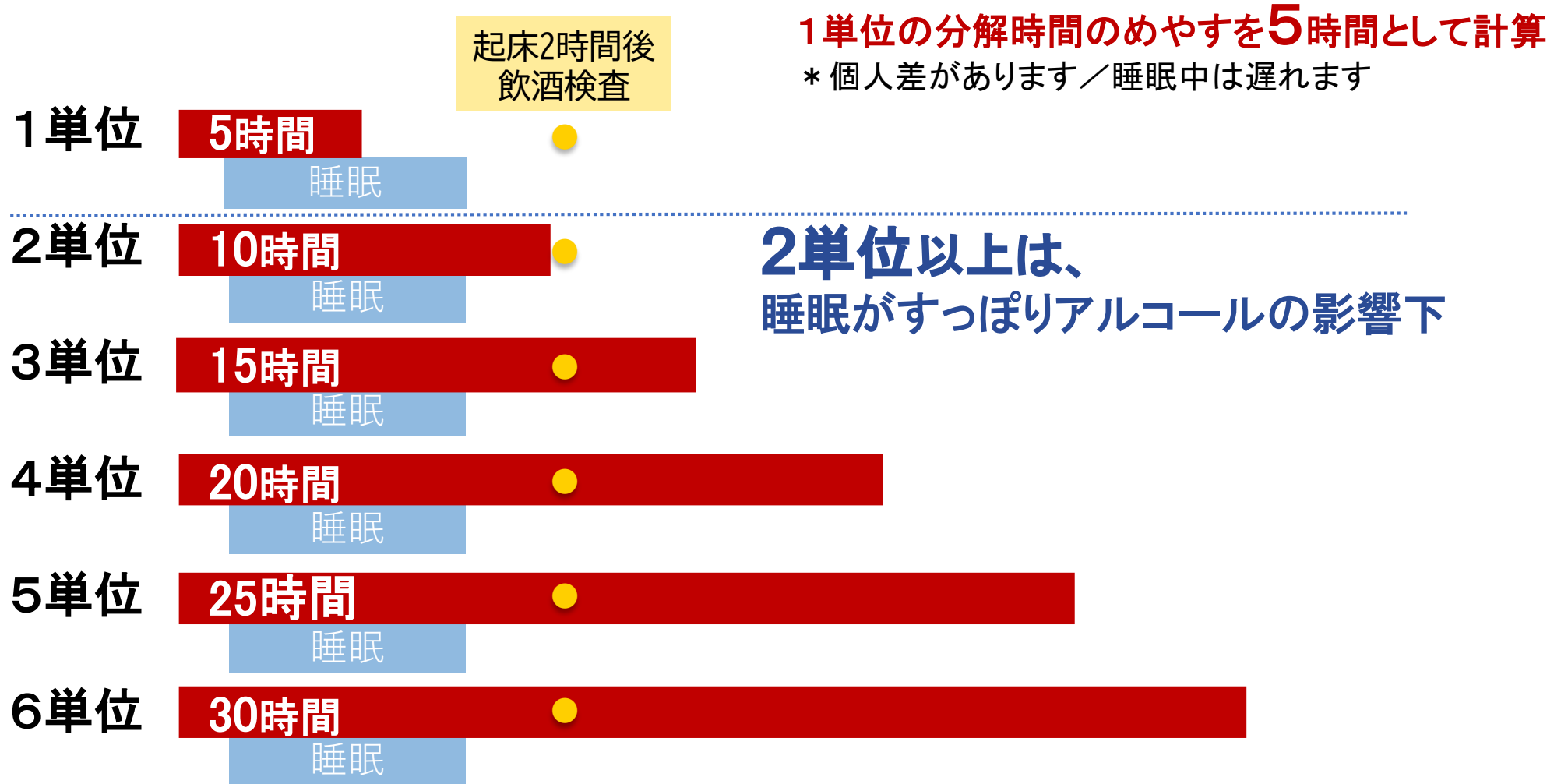
もう一度チェックする

1単位の分解時間のめやすを
5時間として計算している

チラシや三つ折り資材などがダウンロードできます
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_45201.html



飲み終わって1時間後に寝て 睡眠時間が7時間だったとすると？



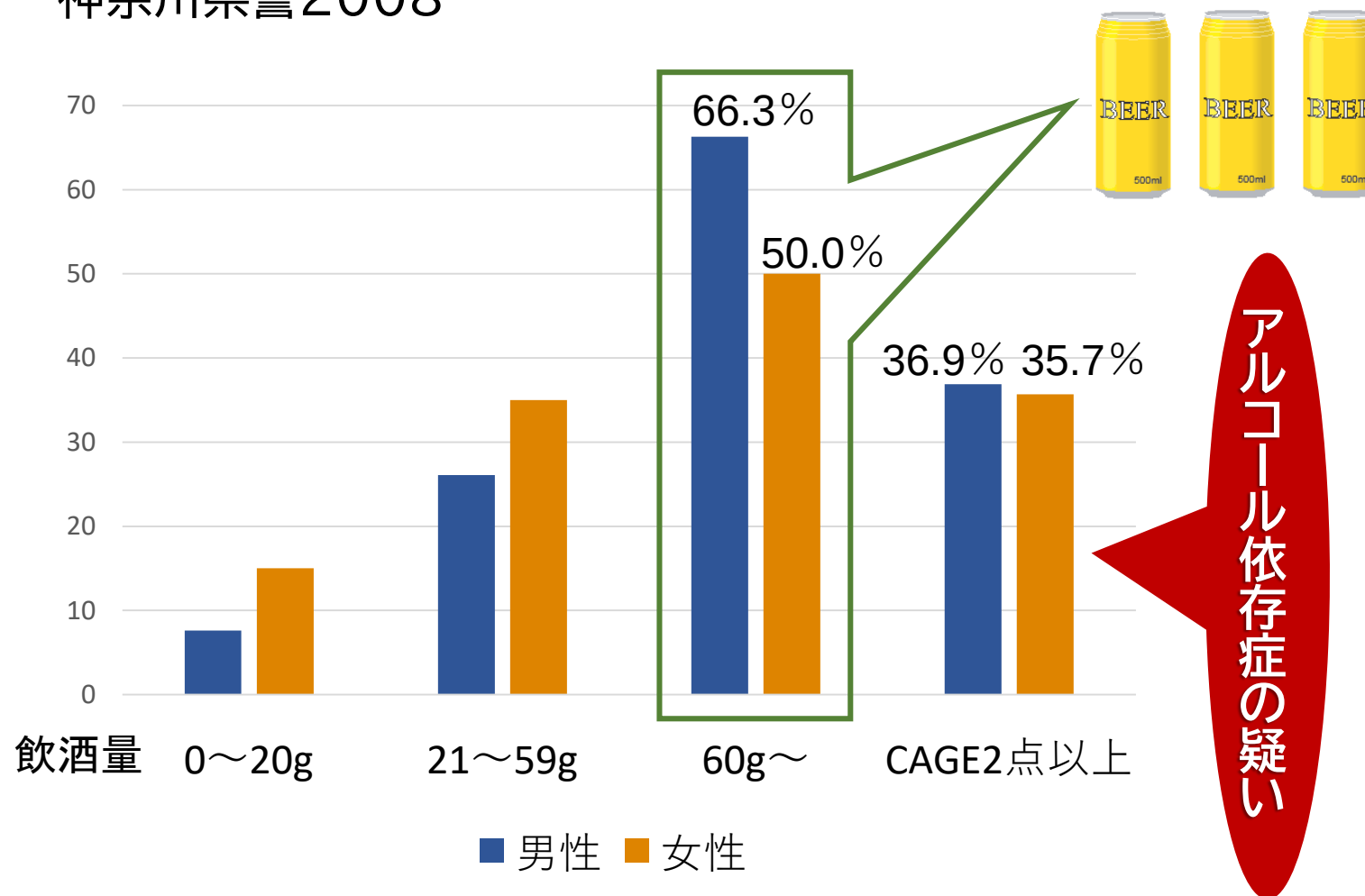
覚えておこう 飲酒の0123

ASK

0 単位	飲むのはNGのとき	20 歳未満・妊娠授乳中・運転するとき・服薬中など
1 単位	翌日に持ち越さない 飲酒量の目安	1 日当たり 20g 程度 【第一次健康日本21の節度ある適度な飲酒】 ただし健康リスクはあるため、休肝日を増やす工夫を！ *女性はこの量で生活習慣病リスクUP 高齢者・お酒に弱い人もより少なく
2 単位	男性の生活習慣病の リスクが高い飲酒	1 日当たり男性 40g 以上 （女性は 20g 以上） 【第三次健康日本 21 等で、この量を飲む人の減少が目標】
3 単位	キケンな <u>一時多量飲酒</u>	1 回の機会でも 60g 以上 【WHO の指標、飲酒ガイドラインに記載】 事故や外傷、暴力事件などが起きやすいキケンな飲み方
	キケンな <u>多量飲酒の習慣</u>	1 日に 60g 超 【第一次健康日本 21 で示された指標】 翌日にアルコールが残り、常習的な酒気帯びに。健康リスクが非常に高く、アルコール依存症にもつながるキケンな飲酒習慣

飲酒運転検挙者の日頃の飲酒状況

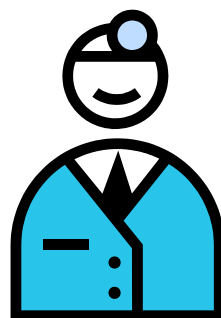
神奈川県警2008



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

アルコール依存症の自己チェック CAGE

- 1** 飲酒量を減らさなければと感じることがありますか？
- 2** 飲酒を非難されて、気に障ったことがありますか？
- 3** 自分の飲酒に後ろめたさを感じたことがありますか？
- 4** 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために迎え酒をしたことがありますか？

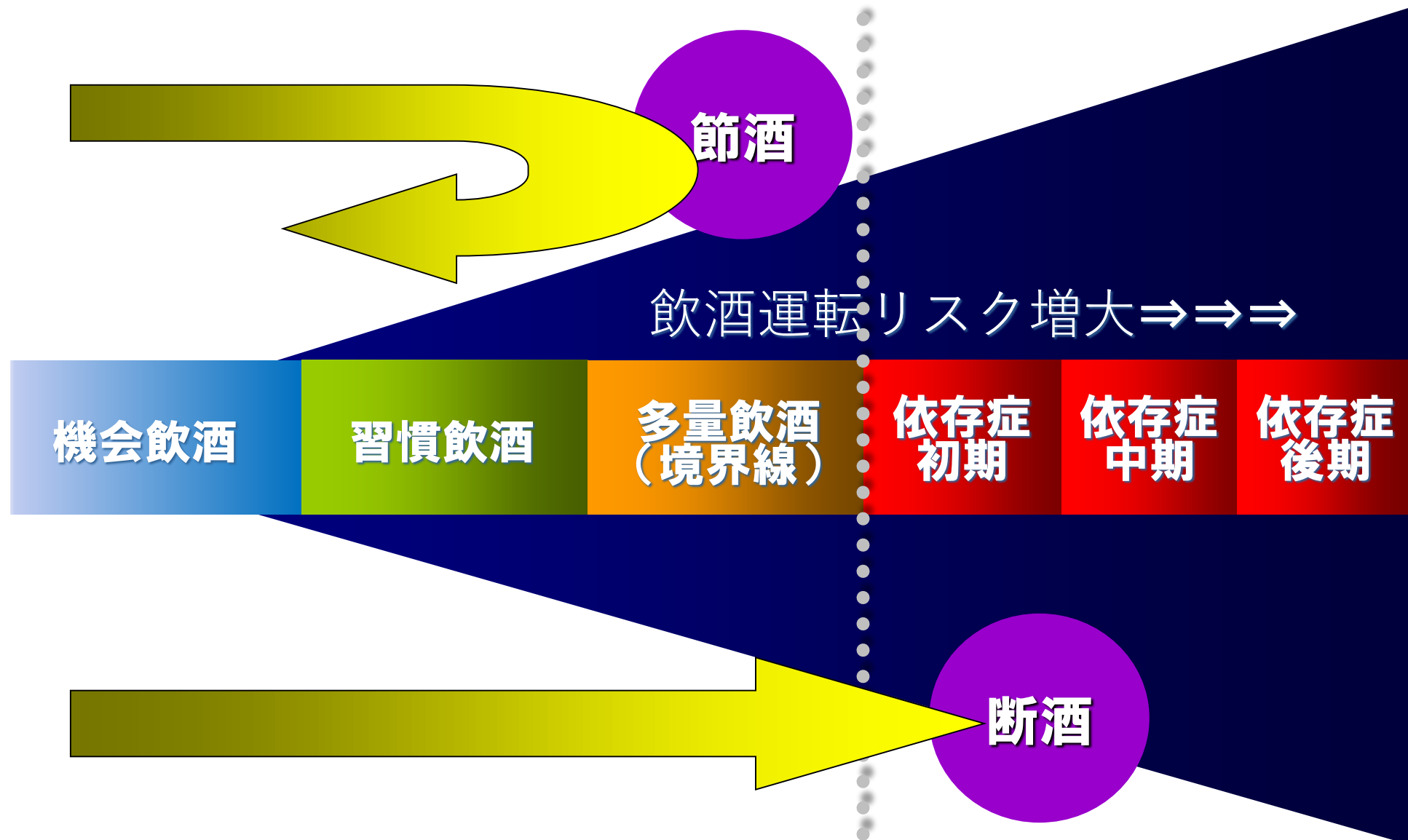


2つ以上あてはまると依存症の可能性あります。専門機関に相談してください。

PART2

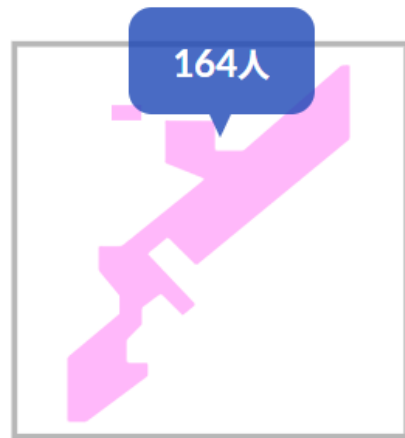
飲酒運転につながる飲酒習慣を変える

飲酒運転につながる飲酒習慣を変える！



飲酒運転防止インストラクター養成講座

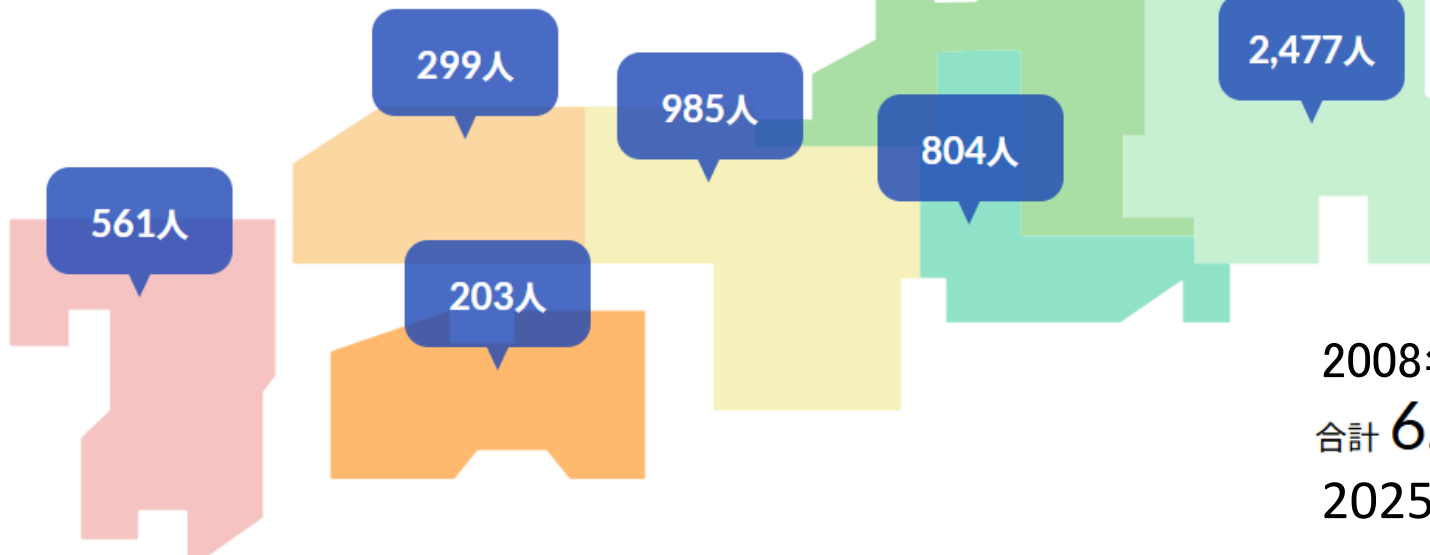
飲酒運転を切り口に依存症を含めた
アルコールの基礎知識と節酒の方法を伝える



詳しくは
ホームページを

主な受講者

自動車運輸・航空・
鉄道・高速道路・自
動車学校・NASVA・
一般企業・警察・消
防・自衛隊・自治体・
団体・医療機関・自
助グループ等



356人

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

2008年開講
合計 6,558人
2025/1/14

飲酒をする場合には

お酒に含まれる純アルコール量(g)を認識し、自身の飲酒量を把握

純アルコール 20g (1 単位 /2 ドリンク)



ビール
500ml



日本酒
1 合弱



ウィスキー
60ml



ワイン
200ml



焼酎(25%)
100ml



酎ハイ(7%)
350ml



酎ハイ(9%)
280ml

焼酎党の実験





焼酎党の実験

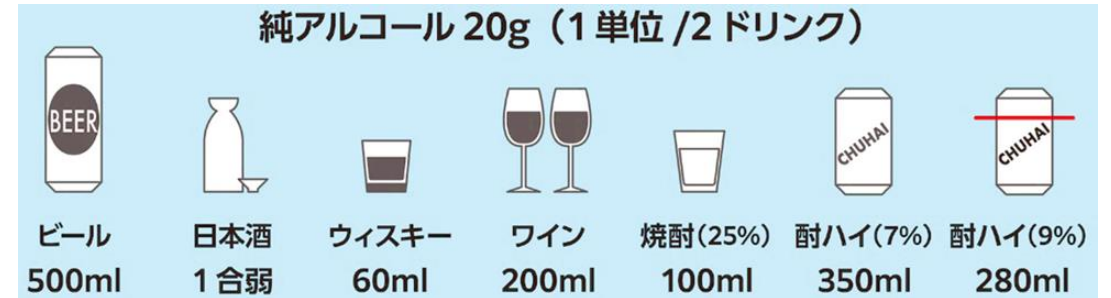
AUDIT-C

1 あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？

- 0 飲まない
- 1 月に1回以下
- 2 月に2～4回
- 3 週に2～3回
- 4 週に4回以上

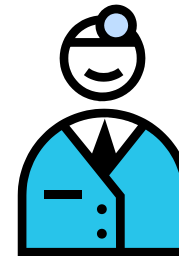
2 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？

- 0 0.5～1単位（純アルコール10～20g）
- 1 1.5～2単位（純アルコール30～40g）
- 2 2.5～3単位（純アルコール50～60g）
- 3 3.5～4.5単位（純アルコール70～90g）
- 4 5単位以上（純アルコール100g以上）



3 1度に3単位（純アルコール60g）以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？

- 0 ない
- 1 月に1回未満
- 2 月に1回
- 3 週に1回
- 4 毎日あるいはほとんど毎日



問題飲酒
男性 6点以上
女性 4点以上

10項目のAUDITでの8点以上に相当

飲酒実態やアルコール依存に関する意識調査より



飲酒問題あり



14.9%

男性23.1%

女性6.5%

アルコール使用障害疑い
5.7% 男性9.2% 女性2.1%

高リスク飲酒
9.2% 男性13.9% 女性4.4%

低リスク飲酒
40.6% 男性43.4% 女性37.7%

生涯の飲酒経験あり 過去1年飲酒なし
14.5% 男性12.9% 女性16.0%

生涯の飲酒経験なし
30.1% 男性20.5% 女性39.8%



過去1年に
飲酒経験あり

55.5%

男性66.6%

女性44.1%



過去1年に
飲酒なし

44.5%

男性33.4%

女性55.9%

調査期間：2023年3月 対象：20歳～75歳の男女 n=39,081



令和4年度 依存症に関する
調査研究事業
久里浜医療センター 2024/6



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: 5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
- 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

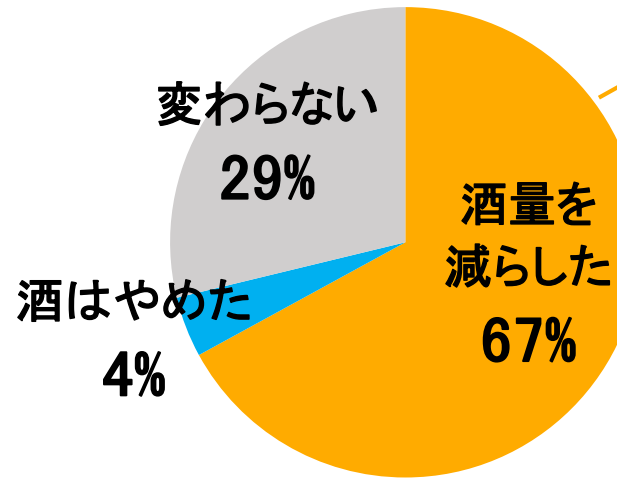
健康のため
目標 1日1単位に

2/18	○	
2/19	◎	休
2/20	×	3単位 飲み会
2/21	◎	休
2/22	○	

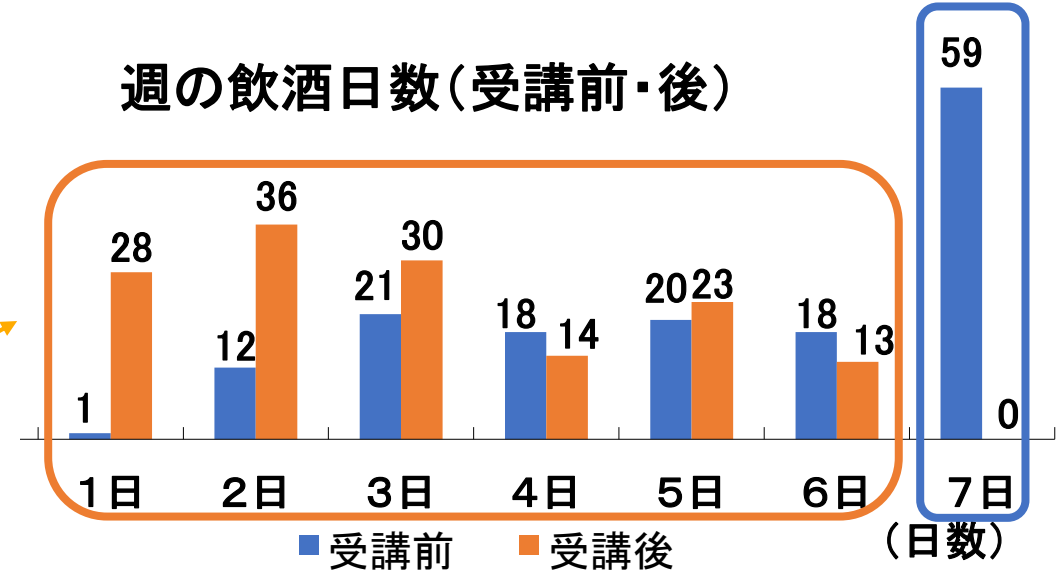
ASK飲酒運転防止インストラクター認定時アンケート 2023年度

飲酒者している方
養成講座を受講して、
ご自身の酒量は変わりましたか？

n=264



週の飲酒日数(受講前・後)



第16期飲酒運転防止インストラクター養成講座

認定総数452

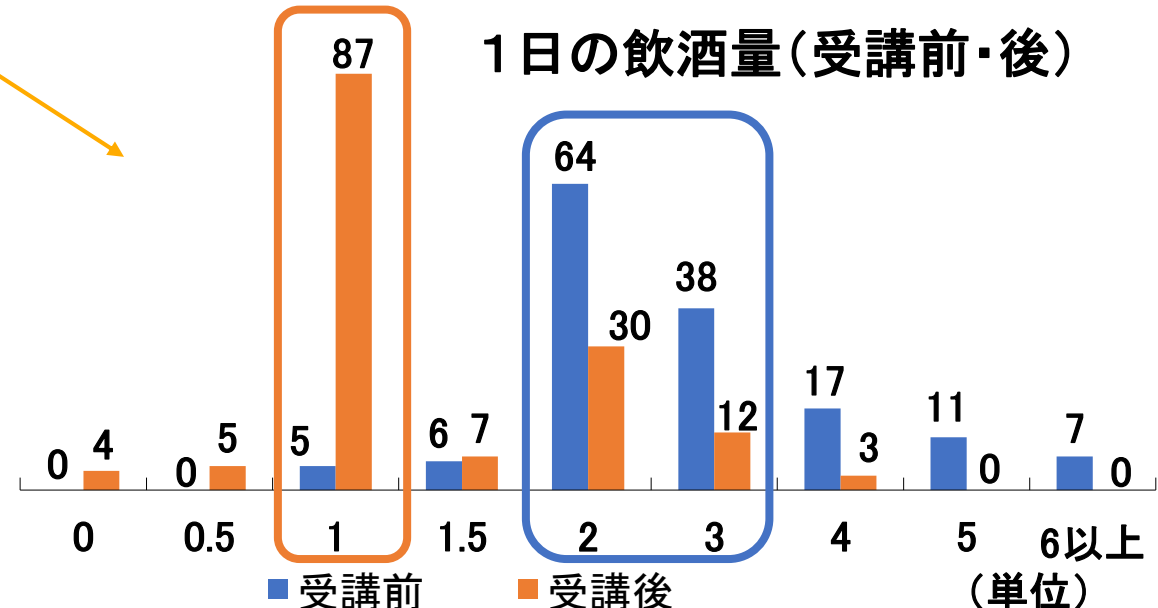
認定時アンケート回答数407(回答率90%)

飲酒者264(65%)

非飲酒者136(33%)

不明7(2%)

1日の飲酒量(受講前・後)



ASK飲酒運転防止インストラクター認定時アンケート 2023年度

- ・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）
- ・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、寝酒をやめました（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（一般企業）

PART3

「飲酒運転防止マニュアル」とアルコール依存症

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

依存症



2003 バス協会 検知器導入 検知事案続出

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

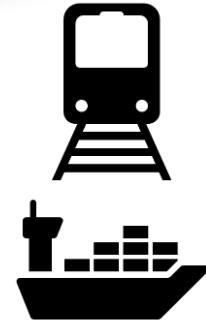


2018～19 パイロット・CAの飲酒事案相次ぐ

依存症？



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

依存症



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

自動車運送事業者における 飲酒運転防止マニュアル



令和6年3月
国土交通省物流・自動車局

本編

1章 | 飲酒運転防止対策の必要性

- 1. 飲酒運転と交通事故 5
- 2. 飲酒運転が事業者に及ぼす影響 7
- 3. 運行管理における飲酒運転防止の取組 8
- 4. 飲酒運転を防止するための関係法令 12

2章 | 事業者による運転者のアルコール依存症の把握

- 1. アルコールが体に与える影響 13
- 2. アルコール依存症の症状 15
- 3. 飲酒に関する間違った認識 17

3章 | スクリーニング検査

- 1. スクリーニング検査の種類 18
- 2. スクリーニング検査において留意すべき点 19
- 3. 医療機関での治療 20

4章 | アルコール依存症検査における事業者の対応

- 1. アルコール依存症対策の促進に向けた事業者の役割 22
- 2. 飲酒運転防止対策の主な取組事例 25
- 3. 診断結果や治療状況の把握 26
- 4. 就業上の注意事項 26

参考資料

- 事業者の取組事例 27
- 企業・団体による飲酒運転防止活動や支援内容 28
- アルコール依存症や飲酒運転問題に取り組む団体等 29
- AUDITを用いたアルコール依存症のスクリーニング検査 30



(3) 事業者として気を付けておくべきこと

アルコール依存症になると、飲酒をコントロールできなくなるため、運行途中の休息期間中でも、飲みたい気持ちを抑えられず、飲酒をしてしまうことが考えられます。

事業者としては、以下のようなケースについても気を配る必要があります。

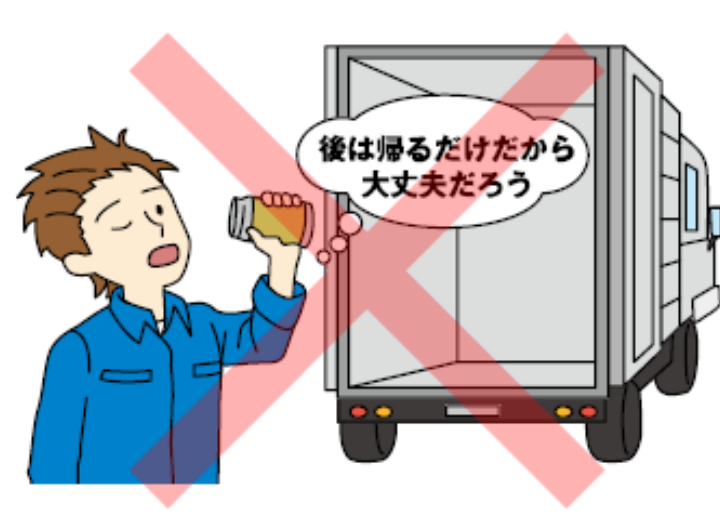
仮眠前の寝酒で 飲むケース



食事休憩で飲むケース



荷卸し後、 帰社前に飲むケース



伊勢崎市家族3人死亡事故

緑ナンバー

2024年5月6日、群馬県伊勢崎市の国道で中型トラックがいきなり対向車線に大きくはみ出し乗用車に衝突。家族3人が死亡、別の車の女性が負傷した。

トラック運転手（69）は、搬送先の病院で血中から基準値を超えるアルコールが検出。

トラックの車内から焼酎の空容器が2つ発見された。勤務会社の飲酒検査後に飲んだとみられている。

（運転手は危険運転致死傷の容疑で起訴され、今後の裁判で真相が明らかにされる見込み）



写真は井上郁美さん提供

八街市5児死傷事故

白ナンバー

2021年6月28日午後2時頃、大型トラックの運転手(60)が業務中にコンビニでアルコール度数20度、220mlの焼酎を購入。パーキングエリアで昼食をとりつつ、購入した焼酎を飲みきった。

午後3時25分頃、下校途中の小学生の列に突っ込み、2人が死亡、1人が重体、2人が重傷。

2020年夏から2021年初め、下請け会社から計4回、「酒臭い」と連絡があったが、上司は「酒臭いと連絡が入った。気を付けてくれ」と一度注意しただけだった。

啓発動画「悲惨な事故を起こさない
見直そう職場の飲酒運転対策」(ASK)より

(2) 飲酒問題への間違った対応

見過ごす

▶ 依存の兆候が見え、問題がありそうと思いつつも注意せず、言い訳を受け入れてしまい、本人は「まだ大丈夫」と思い込んでしまうことがあります。

叱責する

▶ 飲酒をコントロールできない状態の人には、厳しく注意をするだけでは、飲酒をやめさせることができません。

擁護する

▶ 問題発生時にかばうことや弁護することは、一見本人のためなのですが、本人に甘い認識を持たせ、飲酒を続けさせてしまうため、実は逆効果です。

(2) アルコール依存症の症状

現時点で離脱症状がなくても、多量飲酒を続けていると耐性が上がり、アルコール依存症を発症する危険性があります。

1. 渴望



- ✓ 仕事中でも酒の事ばかり考えている
- ✓ 仕事中でも飲んでしまう
- ✓ 仕事が終わったら1人でも必ず飲みに行く
- ✓ 隠れてでも飲んでしまう
- ✓ お酒が手元にないと不安
- ✓ お酒のためなら面倒くさがらずに出かけられる

2. 飲酒行動のコントロール不能



- ✓ いつも泥酔するまで飲んでしまう
- ✓ 休肝日と決めても飲んでしまう
- ✓ 飲み始めたら止まらない
- ✓ 前もって決めていた量以上に飲んでしまうことがしばしばある(たとえば2杯までと決めていたのに3、4杯飲んでしまう)

3. 離脱症状



- ✓ イライラする
- ✓ 吐き気をもよおす
- ✓ 微熱がある
- ✓ 手がふるえる
- ✓ 寝汗をかく



- ✓ 頭痛
- ✓ 眠れなくなる
- ✓ 食欲がない
- ✓ 脈が速くなる
- ✓ 迎え酒をする

4. 酒量のエスカレート



- ✓ 飲む量が増えている※
- ✓ たくさん飲まないで酔えなくなった

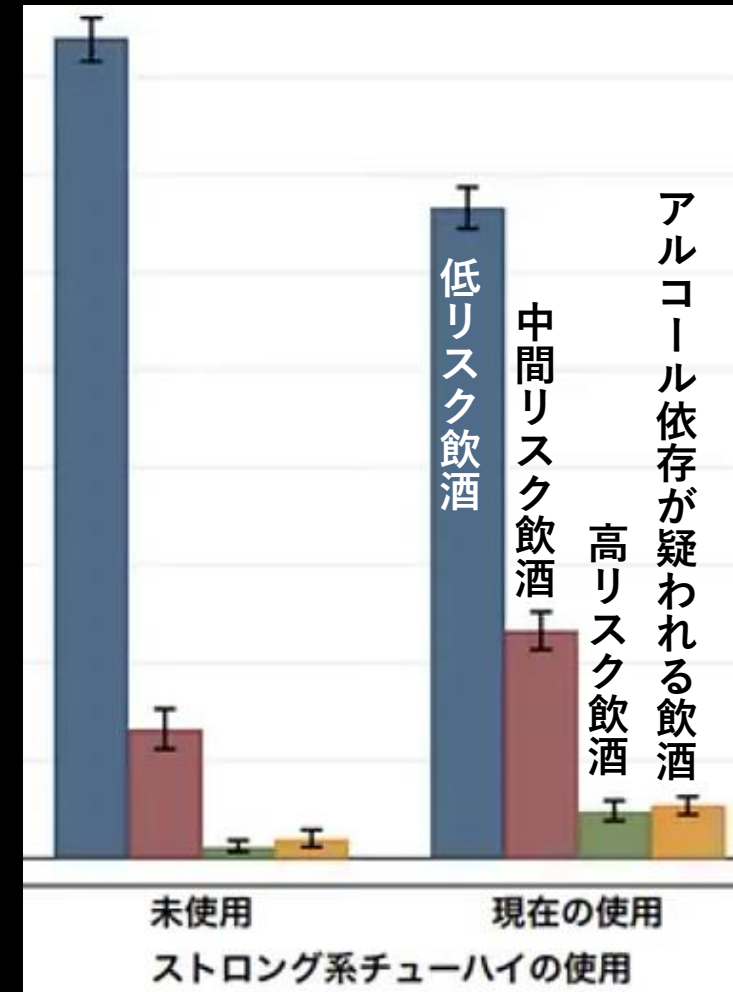
※ 習慣的に飲酒するようになってから、飲酒量が純アルコール量で女性 40g 超、男性 60g 超、かつ 50%以上増加

ストロング系 焼酎など度数が高い酒類

ストロング系は、問題飲酒と関連



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

5. 飲酒中心の生活



- ✓ 1 日中飲んでいる
- ✓ 1 日中酔いが続いている もしくは酔いからさめているのに多くの時間を使っている
- ✓ 趣味などの活動よりお酒を優先させる

6. 有害な使用に対する抑制の喪失



- ✓ 健康診断で指摘されているのに飲んでしまう
- ✓ 医師から、うつがひどくなるため飲酒を止められているのに飲んでしまう

新アルコール・薬物使用障害の診断治療ガイドライン(新興医学出版社)」をもとに一部改変

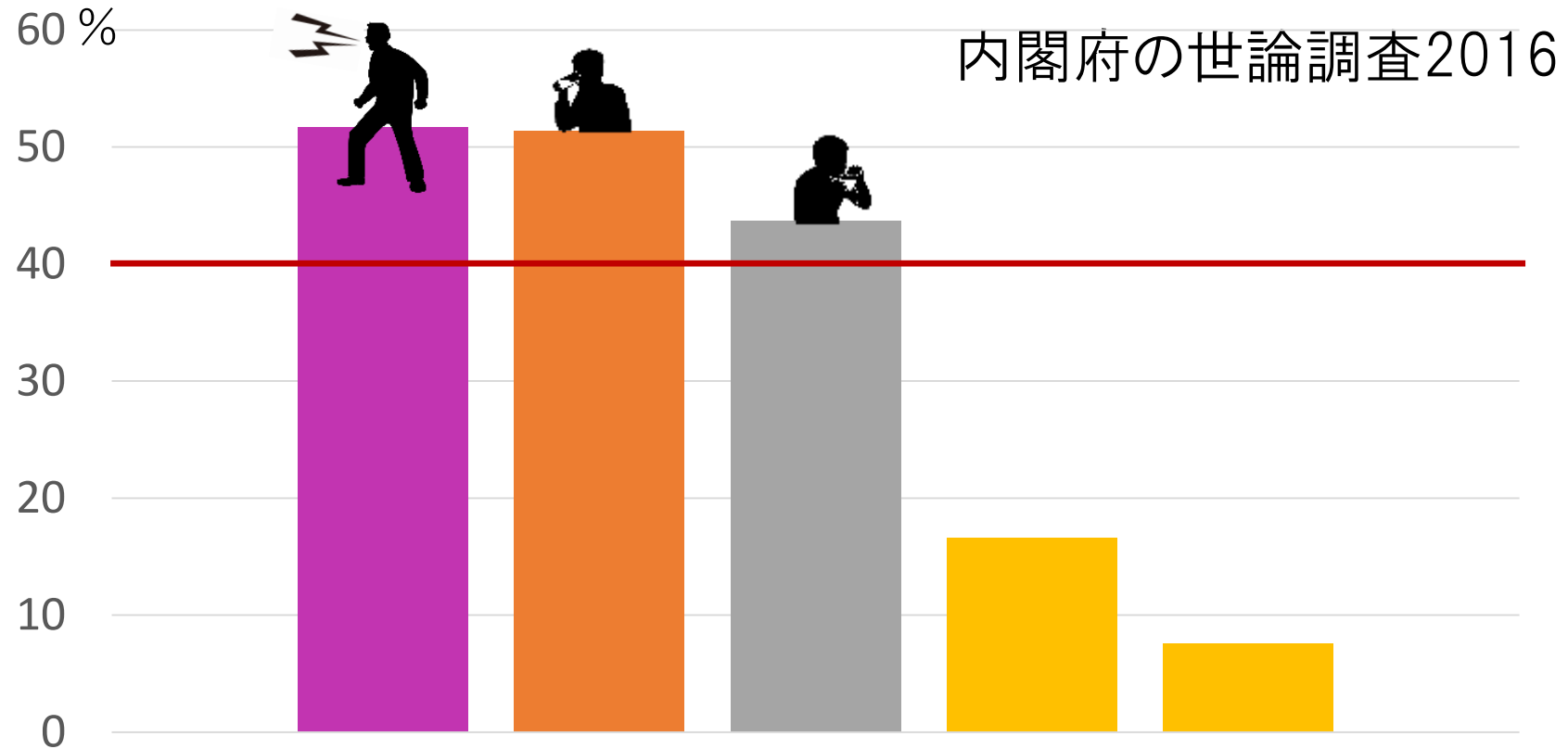
事業者として

- ✓ アルコール依存症の正しい理解の普及啓発
- ✓ 飲酒運転違反者に対するアルコール依存症介入プログラムへの参加
 - 警察庁による、飲酒運転違反者に対する運転免許取消処分者講習カリキュラムに多量飲酒・依存症に対する介入プログラム
 - 法務省による、飲酒運転により保護観察下にある者に、多量飲酒・依存症の教育プログラム
- ✓ 専門機関への相談
 - 地域の相談窓口
 - 民間団体（自助グループ・支援団体）
 - 指定病院での受診（事業者指定の病院を予め決定しておきます）

PART4

アルコール依存症の正しい知識を広める

アルコール依存症についてのイメージ

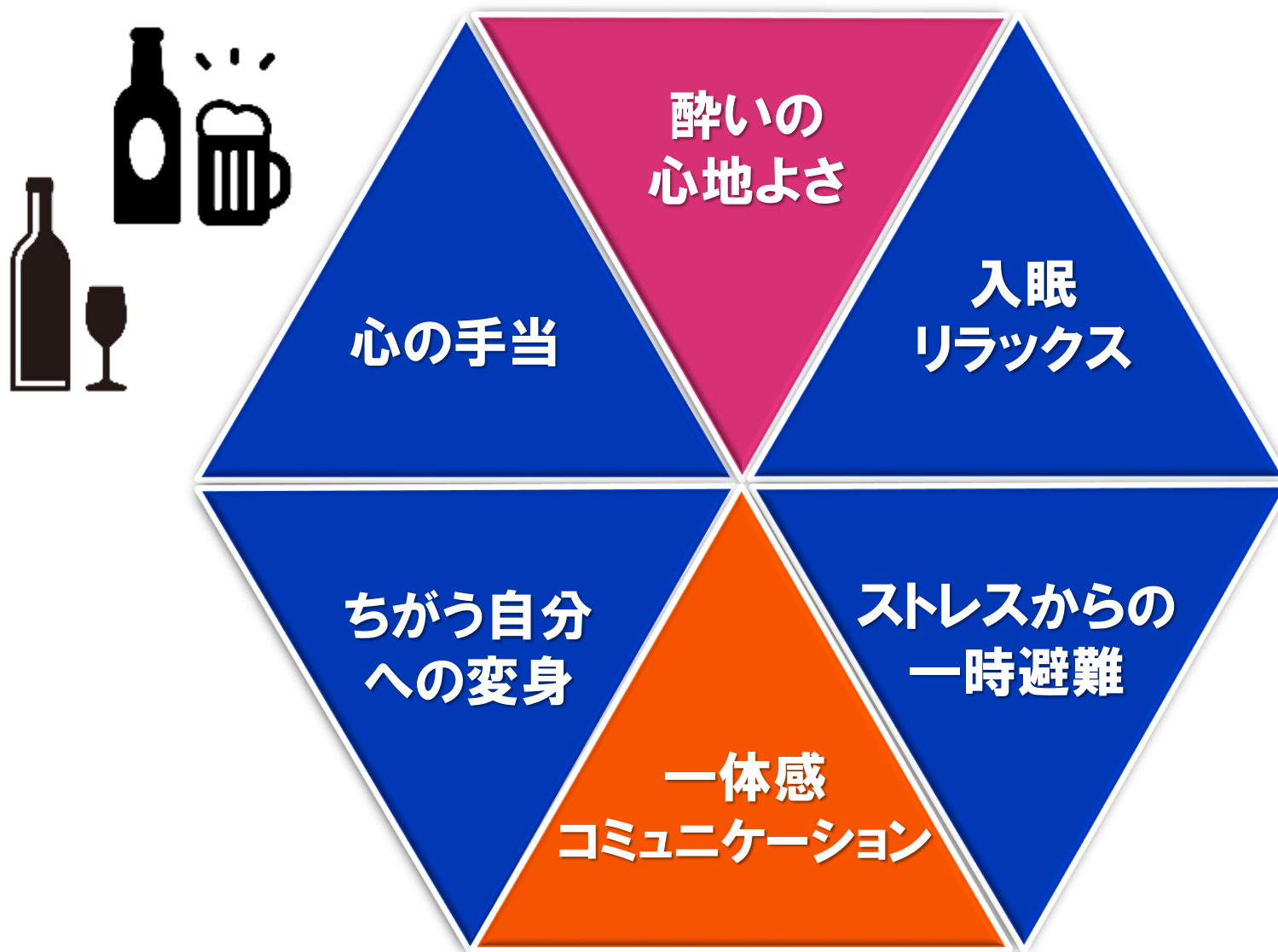


- 酒に酔って暴言を吐き、暴力を振るう
- 昼間から仕事にも行かず、酒を飲んでいる
- 本人の意志が弱いだけであり、性格的な問題である
- 飲酒にまつわる嘘をつく
- お酒に強い人は、アルコール依存症にはなりにくい

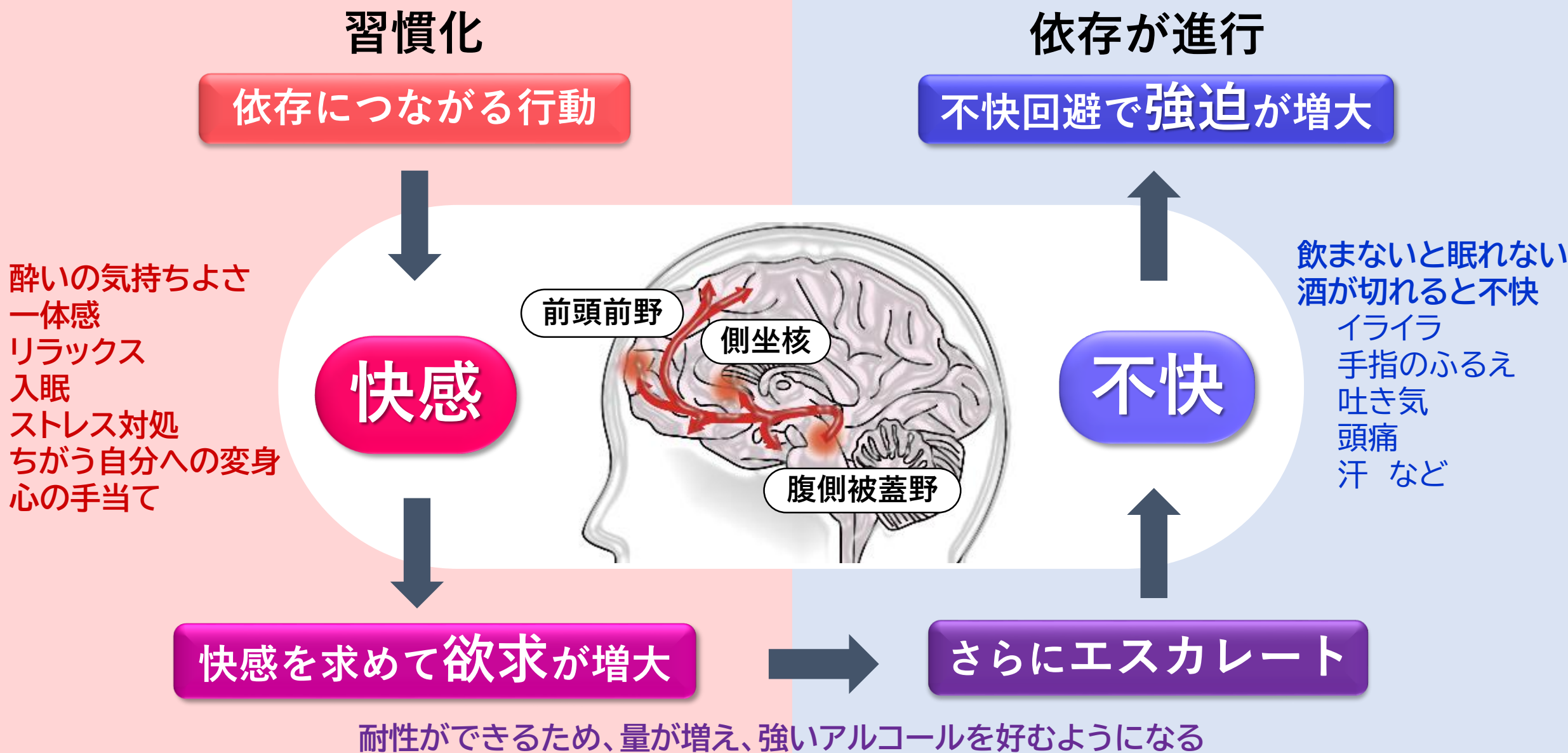
薬物としてのアルコールの依存性

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	● ● ●	● ● ●	● ● ●

あなたは、なんのために飲酒しますか？



依存症と脳内報酬系の変化



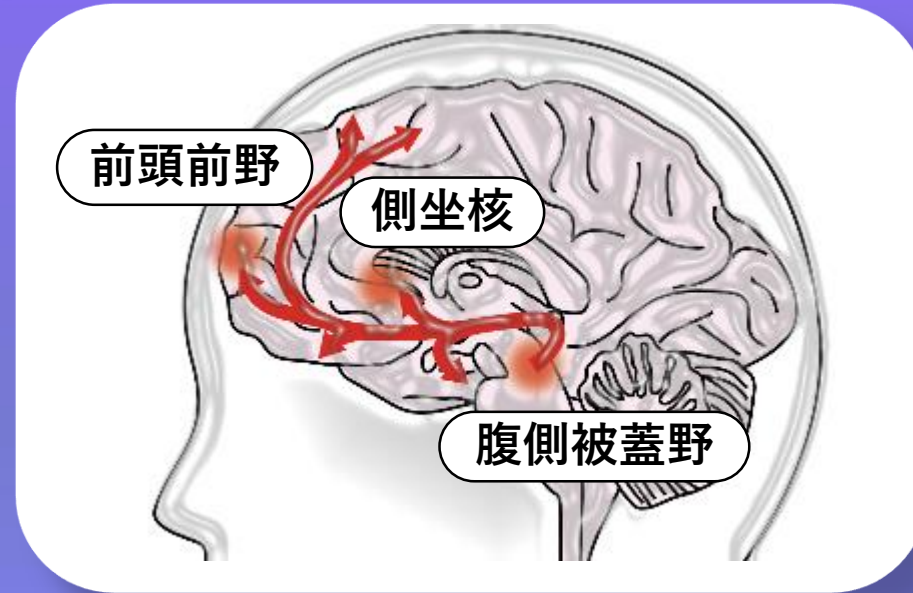
依存が進行すると脳内報酬系が暴走する

★ 飲みたい衝動が高まる

★ ストレスを感じると
飲みたくなる

★ エスカレートする

★ ないと
イライラする



★ 他のことに
関心がなくなる

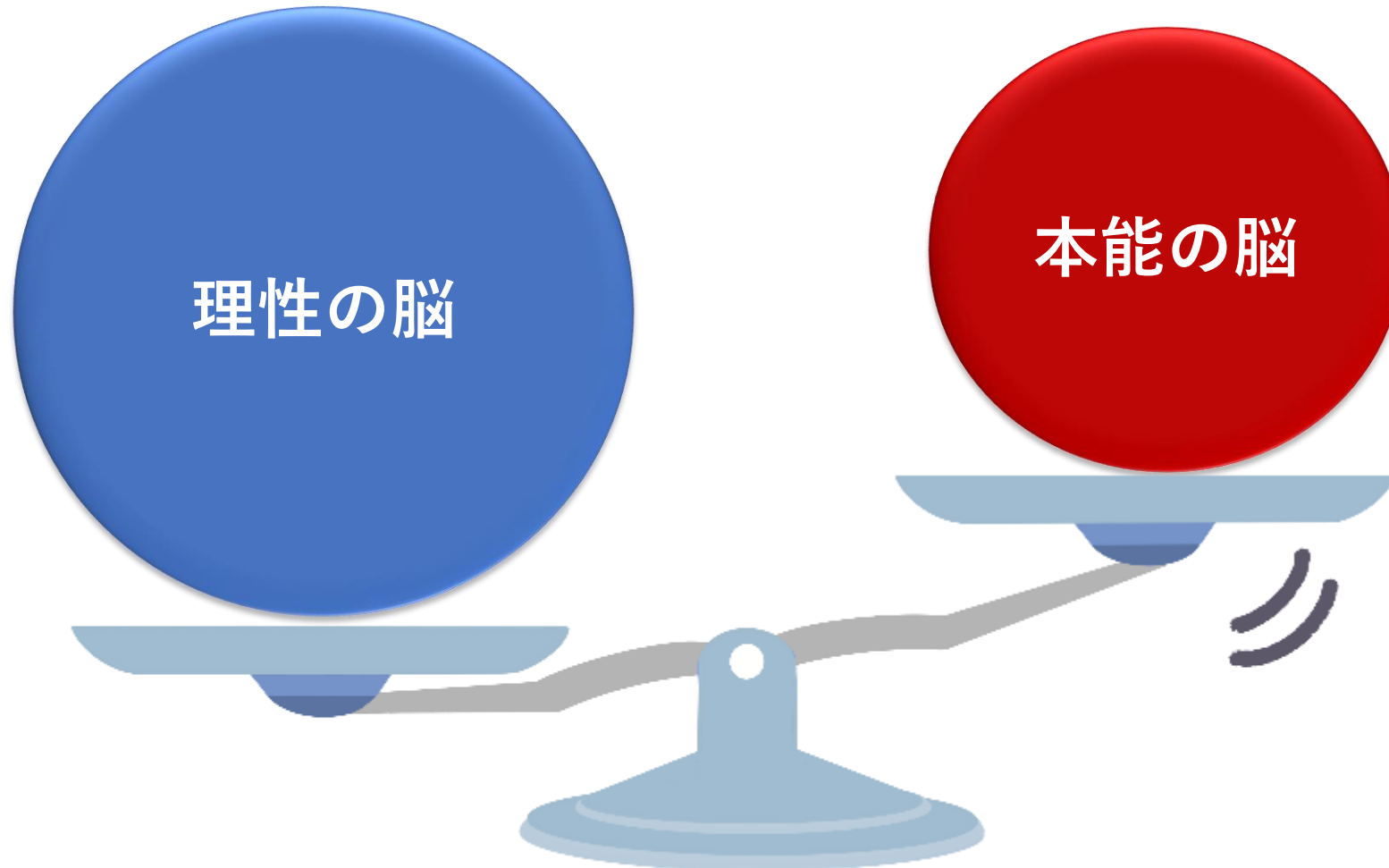
★ やめても
始めると元に戻ってしまう

★ まずいと思うが
やめられない



前頭葉によるコントロールができている状態

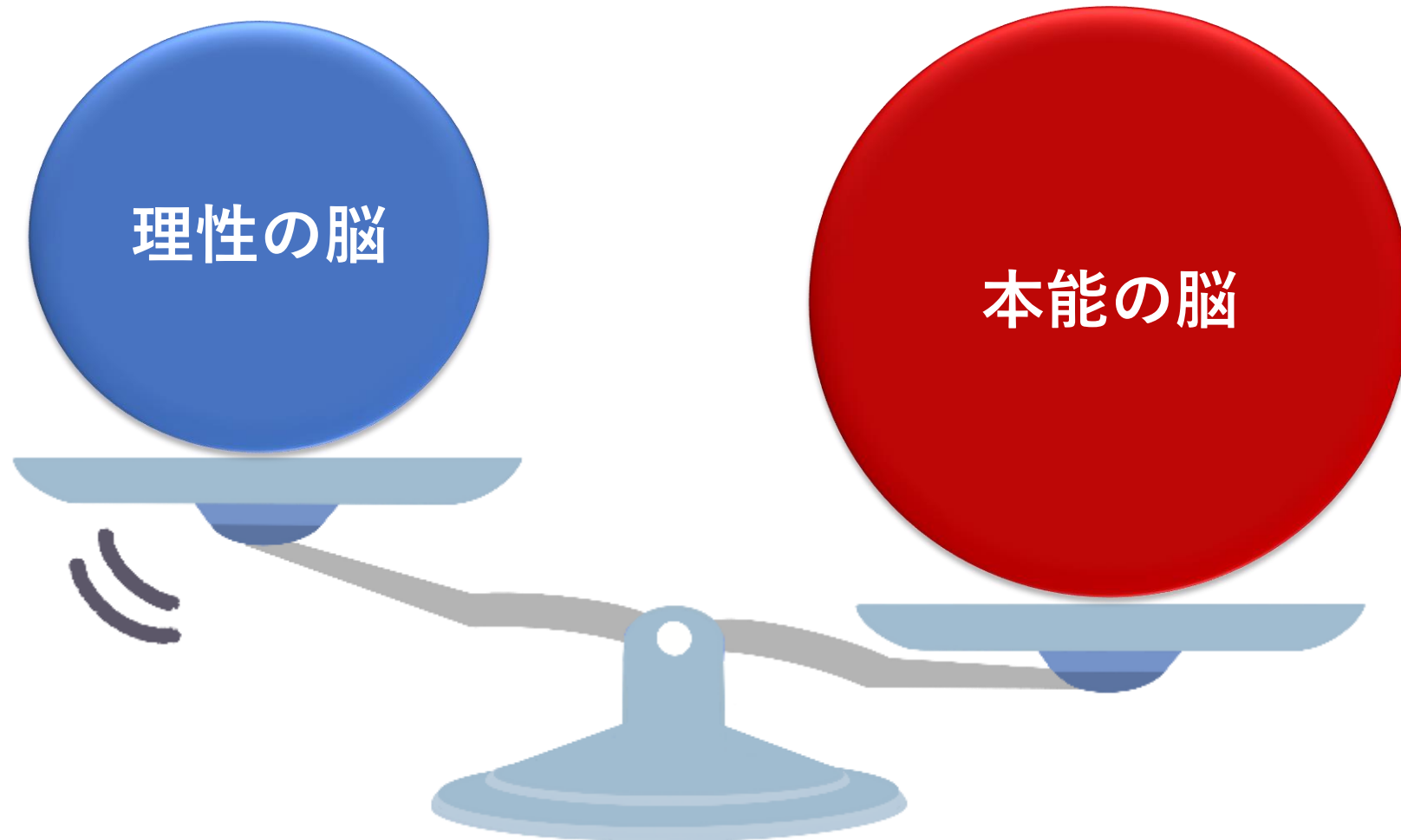
飲酒のコントロールができています





前頭葉によるコントロールが弱まっている状態

意志の力が働かない＝飲酒のコントロール障害



アルコール依存症の進行プロセス

	習慣飲酒が始まる
依存症との境界線	↓ 精神依存形成
依存症初期	↓ 身体依存形成
依存症中期	↓ トラブルが表面化
依存症後期	↓ 人生の破綻へ

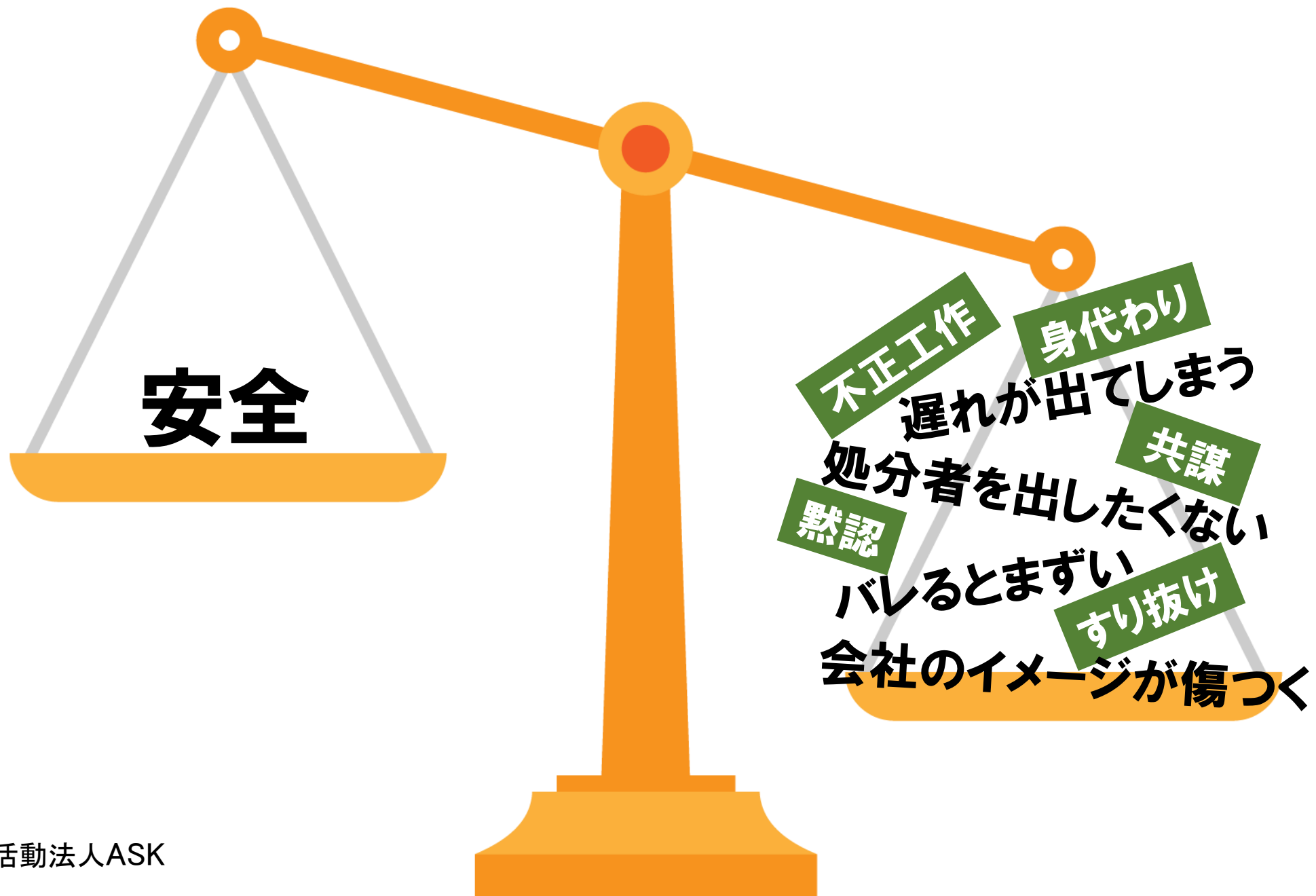
うまくいった負の成功体験

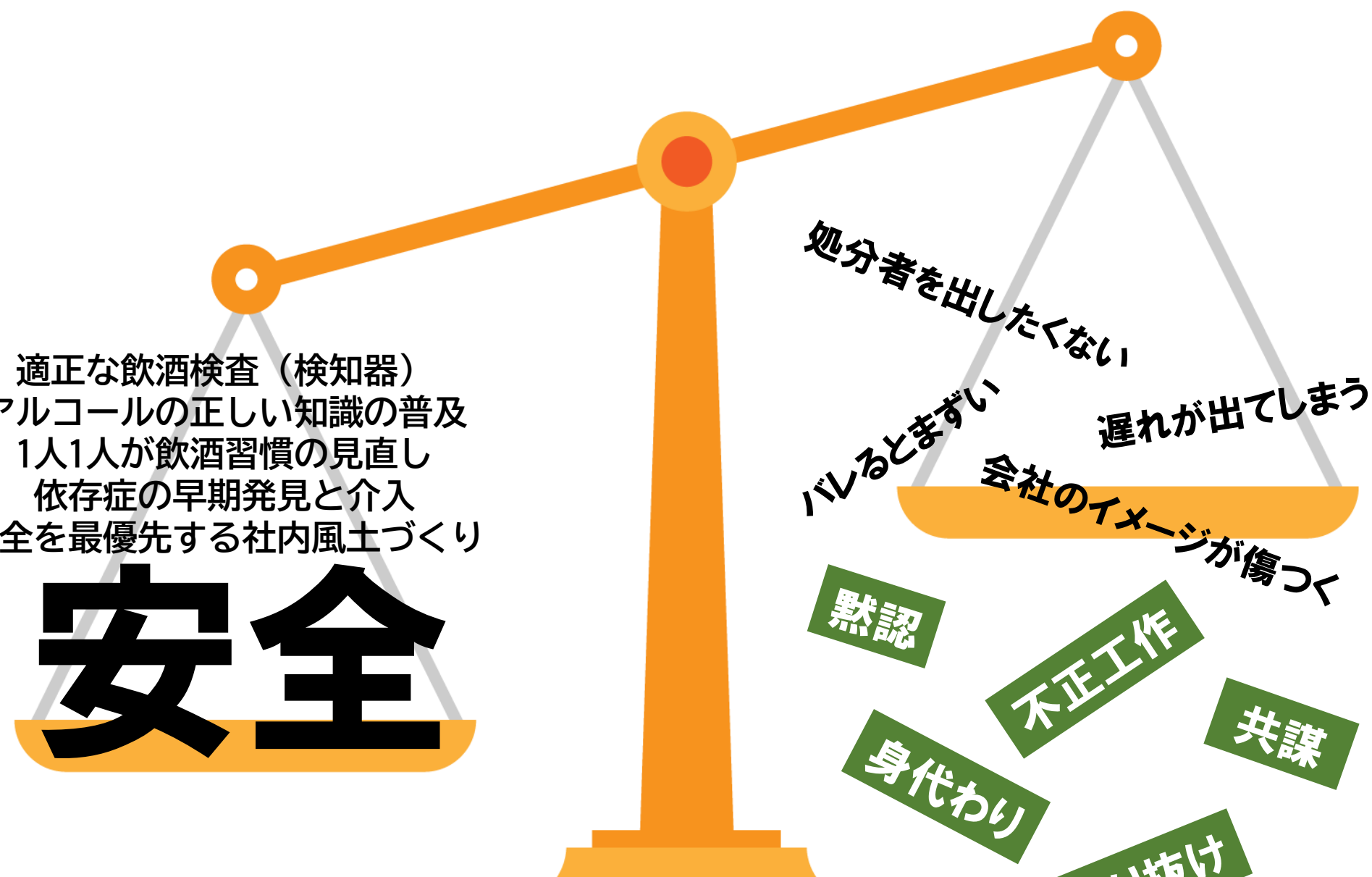


飲酒習慣は
変えたくない 自分は分解が早い
から大丈夫

呼気検査で
出さないコツがある
事故を起こ
さなければいい
当日欠勤でしのぐ
これまでなんとか
なってきた

すり抜け
ごまかし
不正工作
検査後の飲酒
乗務中の飲酒





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
バレるとまずい
会社のイメージが傷つく

黙認

不正工作

共謀

身代わり

すり抜け

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
- 翌朝アルコールが残っていることも

依存症

- 飲めないとイライラする
- 迎え酒をするとスッキリする
- かくれて飲む、うそをつく
- 問題が出ているのにやめられない
- 飲みすぎを指摘されると腹がたつ



節酒

量や頻度を減らす
飲まない日をつくる
達成可能な目標
セルフモニタリング



断酒

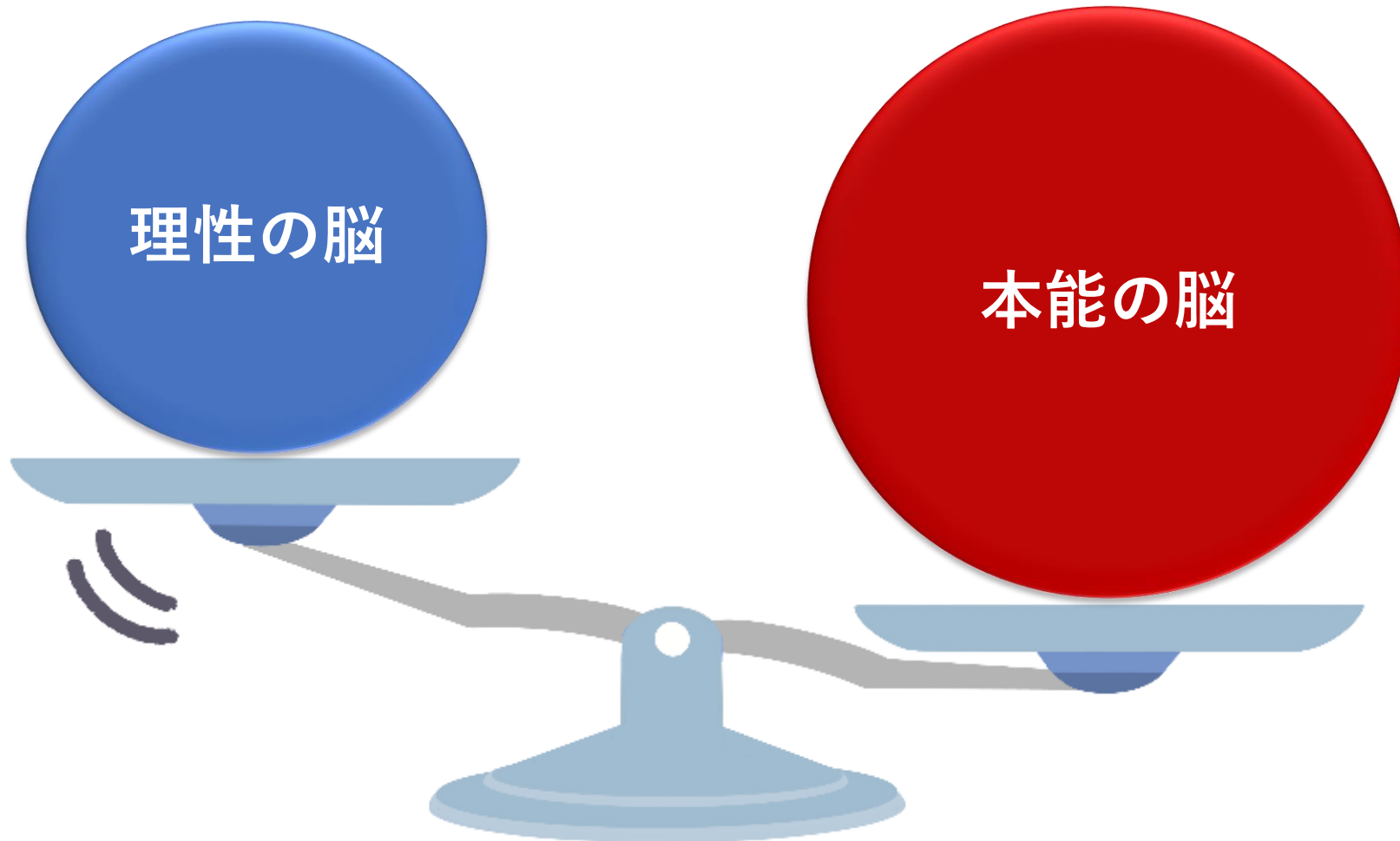
専門治療
自助グループ
回復





前頭葉によるコントロールが弱まっている状態

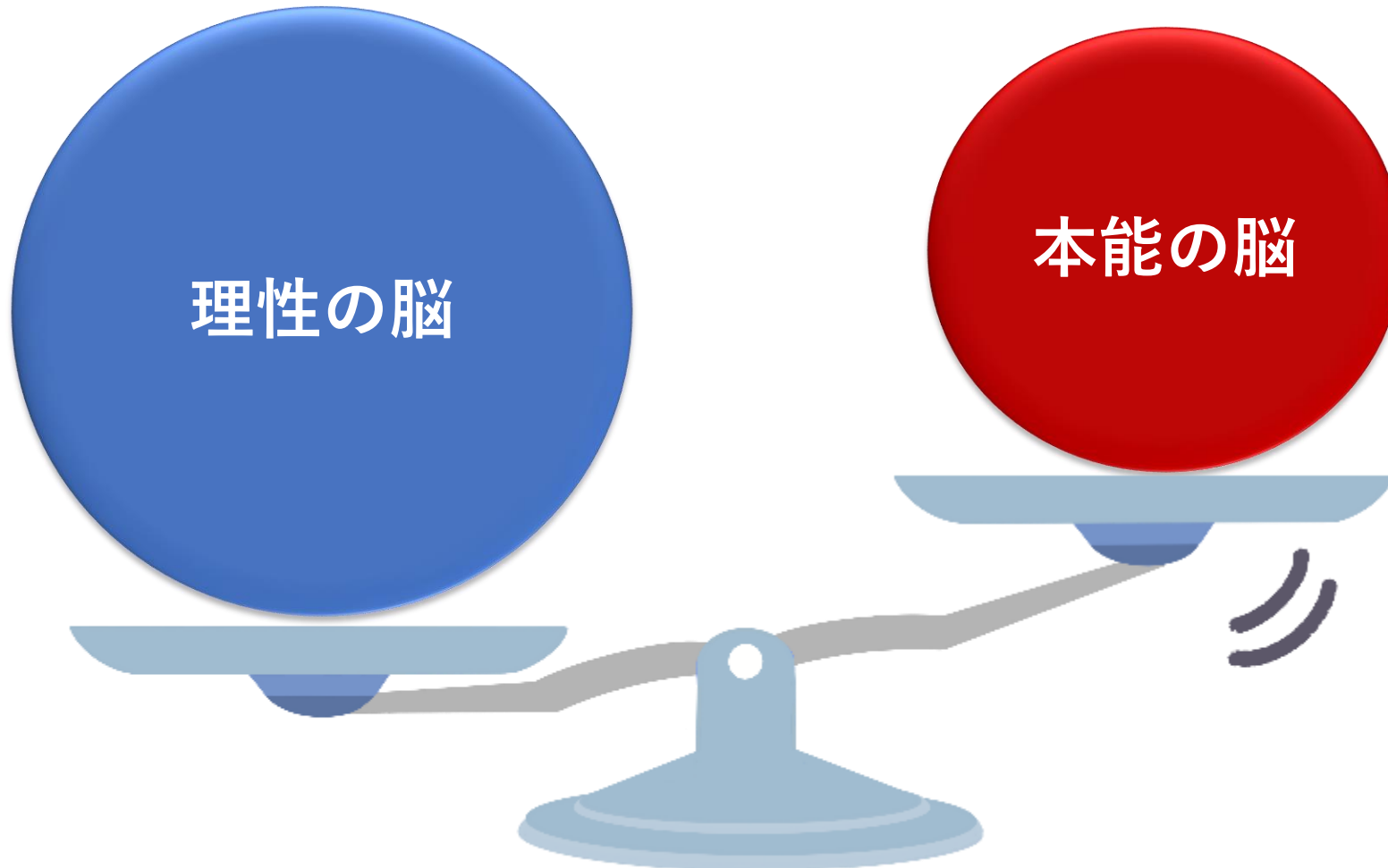
意志の力が働かない＝飲酒のコントロール障害





前頭葉によるコントロールができている状態

治療して断酒を継続していくと脳は回復する



日本損害保険協会等
の助成や寄附による
ASK制作の啓発動画



ASK公式YouTube
飲酒運転防止啓発動画



【2024制作の3本】



厚生労働省補助金事業
ASK認定依存症予防
教育アドバイザーによる
依存症からの
回復のメッセージ



ASK公式YouTube
回復のメッセージ動画



ギャンブル



アルコール



ゲームとギャンブル



薬物



アルコール



アルコール



薬物



ギャンブル

厚生労働省 アルコール関連問題啓発週間

オンラインシンポジウム

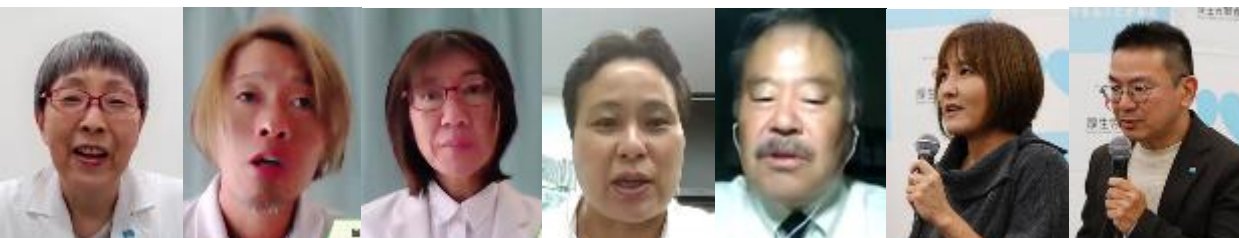
アルコール依存症が 背景にある飲酒運転

～介入・回復への支援と社会全体での安全対策～

配信は18:00からを予定しています

もうしばらくお待ちください

2024年11月15日に開催
厚生労働省主催オンラインシンポジウム
概要レポートとアーカイブ動画



アルコール依存症が背景にある飲酒運転 ～介入・回復への支援と社会全体での安全対策～

プログラム

【Session1】

背景にあるアルコール依存症にどう介入するか

- アルコール依存症と飲酒運転、専門医療の中で何ができるか
(小松知己医師)
- 思い余って通報した妻・免許返納から断酒が始まった夫
(ユウジ・マホ)
- 違反者に受診を義務付けた三重県の条例は今
(三重県くらし・交通安全課／健康推進課)

【Session2】

止まらない飲酒運転をどう防ぐか

- 被害者の想いと飲酒運転の悲劇(井上保孝・郁美)
- プロドライバーの飲酒運転の実態と対策(橋本愛喜)
- アルコールインターロック活用の現場(杉本哲也)

ディスカッションと質疑応答

司会 塚本堅一



www.ask.or.jp



ASKのホームページに
相談先一覧があります

依存症でお困りの方へ＜相談先一覧＞



アルコール依存症 相談先一覧



ギャンブル依存症 相談先一覧



薬物依存症 相談先一覧



ゲーム依存症 相談先一覧



自助グループ 一覧



依存症オンラインルーム
(チャット&ミーティング)