

資料1 海運分野における飲酒対策の方向性(案)について(抜粋)



## アルコール摂取量、体内の残存アルコール濃度等 に関するガイダンス

---

## 1. 飲酒量の単位

「1ドリンク」＝「純アルコール量10gを含むアルコール飲料」

## 2. 2ドリンク相当の飲酒量

ビール	日本酒	ウイスキー	ワイン	焼酎	缶酎ハイ
 アルコール度 5% 500ml 1缶	アルコール度 15% 160ml 0.8合	アルコール度 40% 60ml ダブル1杯	アルコール度 12% 200ml 小グラス2杯	アルコール度 25% 100ml コップ半分	 アルコール度 7% 350ml 1缶
純アルコール量 = 飲酒量(ml) × アルコール度数(%) × 0.8(アルコールの比重)					

## 3. 飲酒量とアルコールの分解に要する時間

1時間あたり、アルコール4g（1ドリンクあたり、2.5時間）

飲酒量	1ドリンク	2ドリンク	3ドリンク	4ドリンク	5ドリンク	6ドリンク	7ドリンク	8ドリンク
分解時間	2.5時間	5時間	7.5時間	10時間	12.5時間	15時間	17.5時間	20時間

### 飲酒禁止期間と摂取可能なアルコール量

各社において、以下を参考に飲酒禁止期間を設定してください。

なお、アルコールの影響は、体重、性別、体質、体調等によって異なることに留意してください。

また、船長については、航海の安全確保のため臨時に当直に入ることがあることも留意のうえ設定願います。

○ 当直(下表のA)時間前から当直終了後までを飲酒禁止とする。

飲酒禁止期間前の飲酒量については、(下表のB)以内とするよう心がけるものとする。

(A) 飲酒禁止期間	4時間	5時間	7時間	10時間
(B) 摂取可能なアルコール量	1.5ドリンク 又は 缶ビール(5%) 350ml・1缶	2ドリンク 又は 缶ビール(5%) 500ml・1缶	2.5ドリンク 又は 缶ビール(5%) 350ml・2缶	4ドリンク 又は 缶ビール(5%) 500ml・2缶