

安全運転管理者

VS

衛生管理者



令和8年度
静岡県安全運転管理者 法定講習

今日の内容

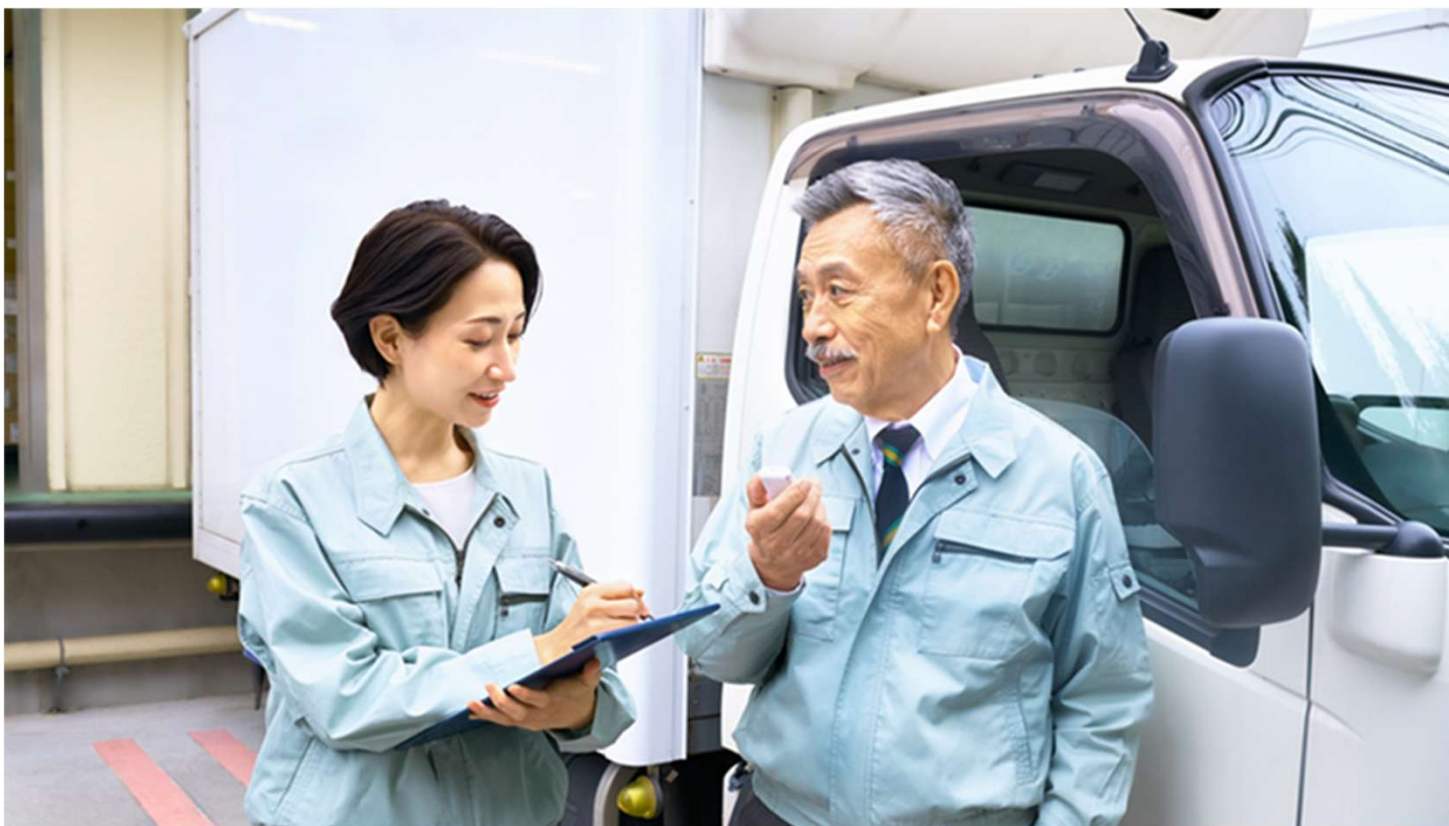
1. 安全運転管理者と、アルコール検知器
2. 衛生管理者と、アルコール依存症予備軍
3. 社員の飲酒習慣は、プライバシーか？

質問 この中に衛生管理者はいますか？
 （兼務ですか？）

はい

いいえ

1. 安全運転管理者と、アルコール検知器



2023年12月1日から、約3年

(改正交通法施行規則第9条の10)

(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

この3年間で、
酒気帯び検知された従業員はいましたか？

はい

いいえ

日本の飲酒検査規制

1960年代～2010年



飲酒検査と言えば
警察の検問

2011年～



トラック、バス、タクシー
プロドライバー飲酒検査義務化

2019 航空 飲酒検査義務化



2019 鉄道 飲酒検査義務化



2020 船舶 飲酒検査義務化



2023～

一般企業飲酒検査義務化



日本の飲酒運転事故

東名幼児 2 名



仙台RV 高校生 3 名



福岡幼児 3 名



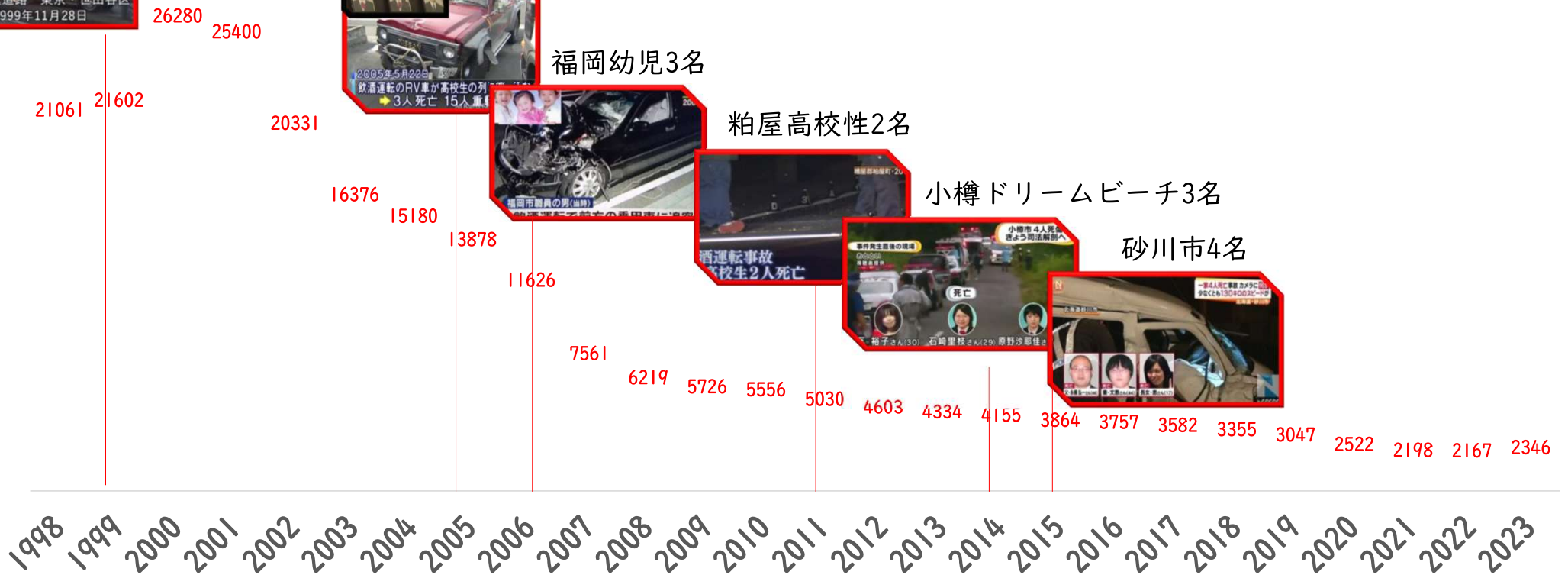
粕屋高校生 2 名



小樽ドリームビーチ 3 名



砂川市 4 名



2021年
千葉県 飲酒トラック
小学生2名死亡・3名重傷



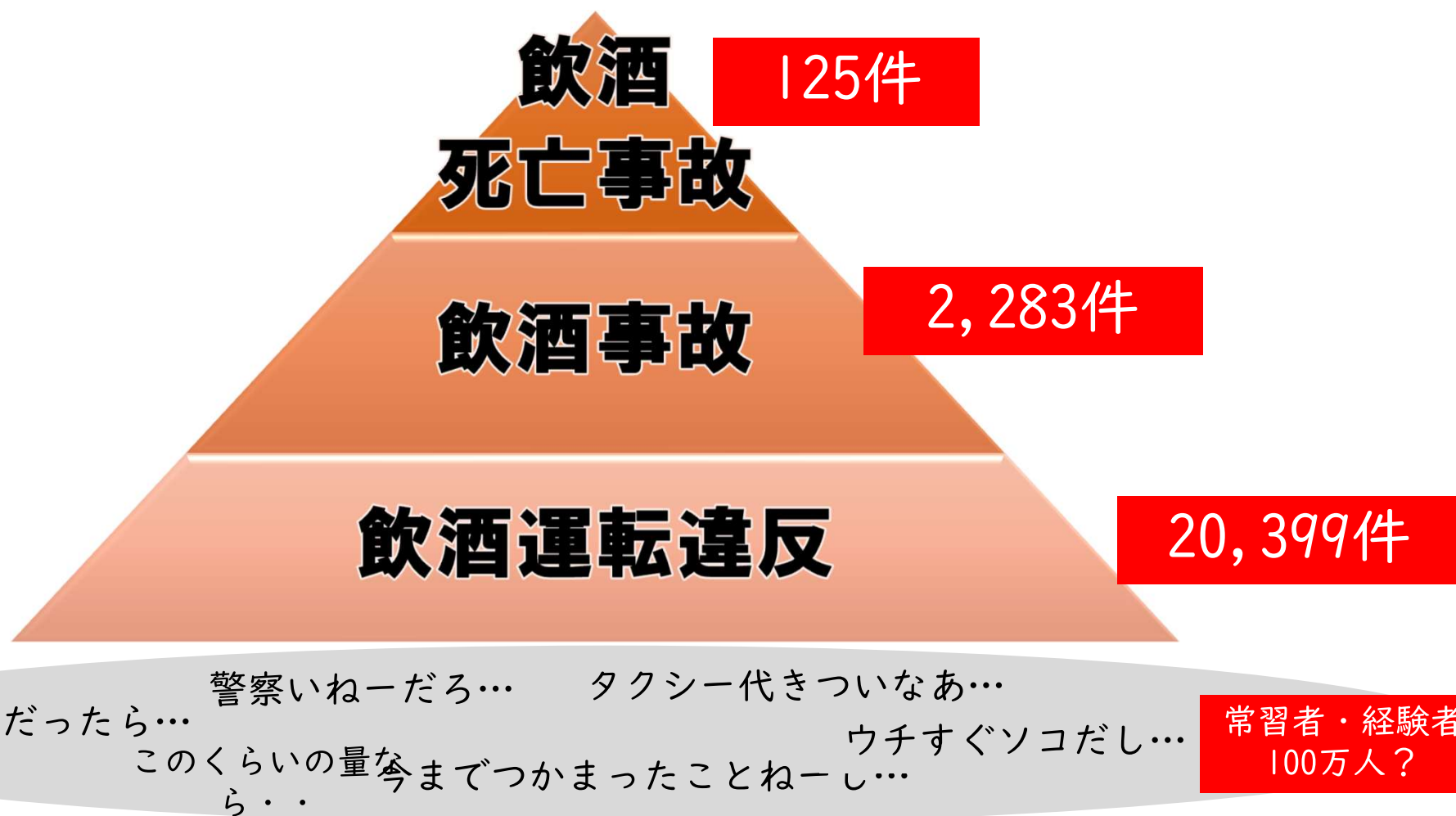
2024年 5月
群馬県 飲酒トラック
3名死亡



2026年 6月
北陸自動車道 飲酒トラック
2名死亡



飲酒運転2025



月	火	水	木	金	土	日
1	2 1件	3	4	5 1件	6	7
8 1件	9	10	11 1件	12	13	14 1件
15	16 1件	17	18	19 1件	20	21
22 1件	23	24	25 1件	26	27	28 1件
29	30 1件	31				

ほぼ3日に一件、飲酒死亡事故



月	火	水	木	金	土	日
1 55人	2 55人	3 55人	4 55人	5 55人	6 55人	7 55人
8 55人	9 55人	10 55人	11 55人	12 55人	13 55人	14 55人
15 55人	16 55人	17 55人	18 55人	19 55人	20 55人	21 55人
22 55人	23 55人	24 55人	25 55人	26 55人	27 55人	28 55人
29 55人	30 55人	31 55人				

毎日55人が、飲酒運転検挙



飲酒運転、多い県はどこ？

1	東京	154
2	大阪	147
3	愛知	138
4	千葉	132
5	神奈川	117
6	福岡	96
7	北海道	95
8	兵庫	91
9	埼玉	87
10	茨城	77
11	沖縄	72
11	静岡	72
13	広島	68
14	栃木	65
15	群馬	59
16	岡山	48

【飲酒運転事故件数 多い順（件数）】

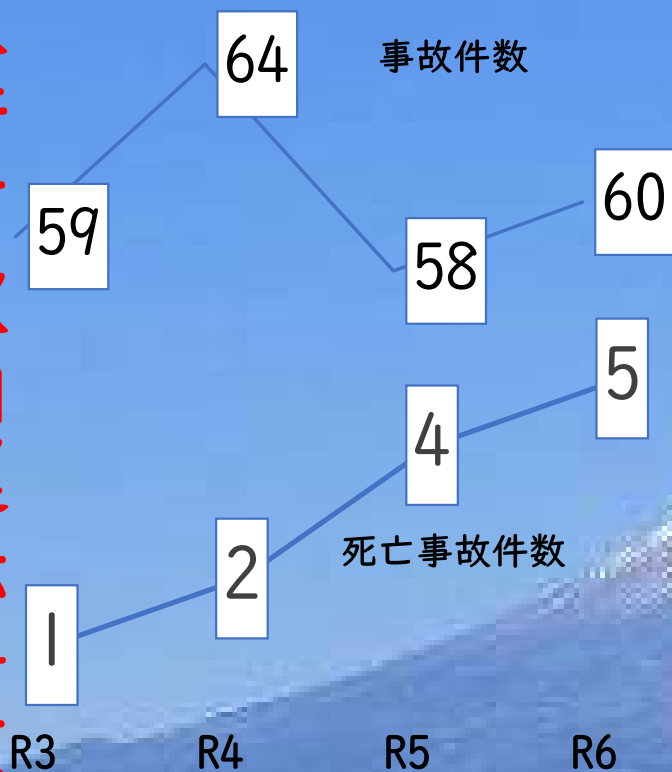
1	静岡	0.43%
2	山形	0.45%
3	福岡	0.53%
4	埼玉	0.59%
5	愛知	0.61%
6	神奈川	0.62%
7	大阪	0.64%
8	兵庫	0.65%
9	群馬	0.68%
10	東京	0.71%

【飲酒運転事故率（飲酒事故/事故総数） 低い順】

日本一♡
飲酒運転事
故「率」が
低い

静岡県の飲酒運転は「増えている」

八街市飲酒運転事故



市区町村上位10(R6)

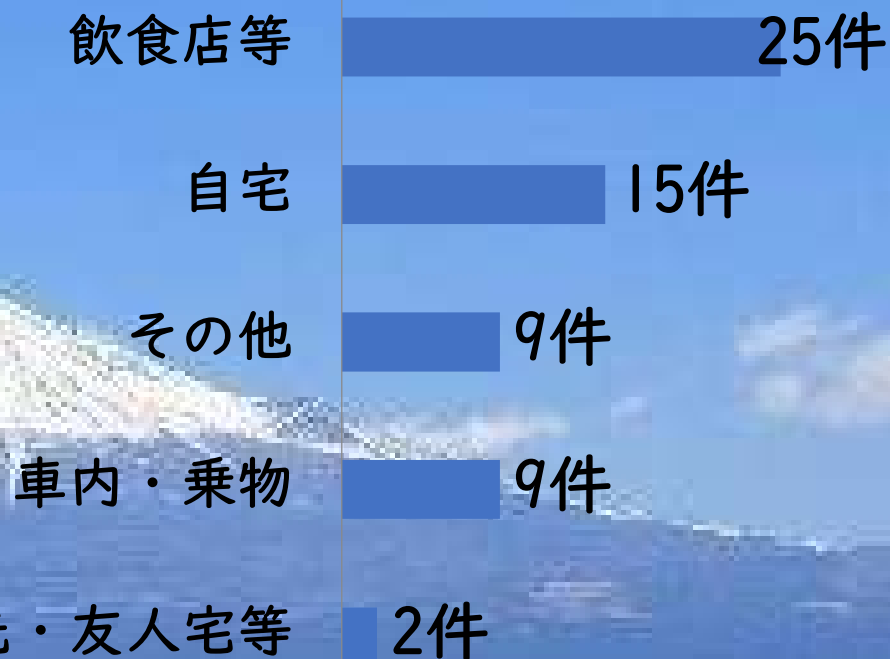
1	静岡市	12
1	浜松市	12
3	富士市	4
3	磐田市	4
5	沼津市	3
5	掛川市	3
7	富士宮市	2
7	裾野市	2
7	島田市	2
7	御前崎市	2

静岡県の飲酒運転、誰が？ どこで？

あなたの職業は？

その他	17件
サービス業	13件
建設業	12件
製造業	8件
卸小売業	3件
宿泊・飲食業	3件
職業運転者	2件

どこで飲んでいたの？



アルコールチェック義務化 全国県警QA

都道府県	酒気帯び規則 QA件数
山形県	27問
千葉県	21問
新潟県	21問
京都府	19問
兵庫県	15問
埼玉県	15問
佐賀県	14問
岐阜県	14問
富山県	11問
静岡県	10問

酒気帯び有無の確認方法等に関する Q&A	
令和4年4月1日 施行	○ 運転前後の運転者の酒気帯びの有無を目視等で確認する。 ○ 確認内容を記録して、その記録を1年間保存する。
令和5年12月1日 施行	○ 運転前後の運転者の酒気帯びの有無をアルコール検知器で確認する。 ○ アルコール検知器を常時有効に保持する。

Q 確認対象者に「業務で運転しない者」は含まれるか
A 対象外です。業務で運転する場合が対象となります。

Q 確認対象者に「下請け業者等」は含まれるか
A 「車両等の使用者」は、その車両等を使用する権限を法的に支配することのできる者となりますので、通常、下請け持込みの車両を含めて賃貸契約をしている場合等は対象となります。

Q 確認対象者に「未成年」は含まれるか
A 対象となります。

Q 確認するのは出勤時か、業務中の外出時（運転開始時）か
A いずれでも可能です。事業所の実態に合わせて実施してください。

Q 社有車で通勤する社員の確認は、自宅出発前か、業務開始時か
A 通勤時に業務が含まれなければ、業務開始前に行ってください。
※ 単に通勤に使用する場合であれば、社有車であっても業務として運転を開始する前の者、及び業務としての運転を終了した者に対するアルコール検査を行わなければならない。

アルコールチェック義務化に関する Q & A

一般社団法人

Q1 マイカー通勤をしているが業務として車を運転しない者にも酒気帯び確認は必要ですか。

アルコール検査の対象となるのは、事業所の業務のために運転する者（会社員）です。今回の法改正において業務として車を運転しない者（マイカー通勤者）は対象外です。

「私有車両を業務で使用する」とは、車両等の使用者（事業主）が業務的に管理し、いわゆる社用車として運用するような場合をいいます。

注：今回の改正には含まれていませんが、事業所としてはマイカー通勤者の「使用者責任」により責任が問われることがありますので、マイカー通勤者の安全運転管理は必要です。

Q2 「運転しようとする運転者及び運転を終了した運転者」とは、どのような者ですか。

業務として運転を開始する前の者、及び業務としての運転を終了した者に対するアルコール検査を行わなければならない。

Q3 1日に事業所と取引先を数回往復する場合、その都度酒気帯び確認は必要ですか。

「運転を含む業務の開始前や出勤時、及び終了後や退勤時に行うこと」

Q4 従業員のマイカーで業務を行っている場合はアルコール検査・記録は必要ですか。

令和4年4月1日施行
改正 道路交通法施行規則 質疑応答集 ～ 作成：静岡県警察本部交通部企画課（令和5年8月16日現在）

Q1 主な改正内容とは

安全運転管理者の業務では、飲酒等の理由により正常な運転をすることができるかどうか、確認することになっていますが、アルコール検知器での確認や、運転後の酒気帯び確認や確認内容を記録化するなど、具体的な酒気帯び確認の方法等は定められていませんでした。今回同施行規則の改正により、酒気帯びの確認方法が具体的に定められました。

現 行	改 正 後
〔点呼等による安全運転の指示〕 5号 運転前において運転者が飲酒過労、病気その他の理由により、正常な運転をすることができないおそれがないかどうかを確認し、安全運転を確保するために必要な指示を与えること。	令和4年4月1日施行 5号 「飲酒」が削除（→6、7号で明確化） 6号 運転前及び運転後の運転者が、酒気帯びの有無について、運転者の状態を目視等で確認する義務 7号 その確認内容の記録化と1年間保管義務 ※目視等の確認に加えて 6号 アルコール検知器による確認の義務 7号 アルコール検知器の常時有効性の保持

Q2 運転前後の運転者に対する酒気帯びの確認とは

「運転しようとする運転者及び運転を終了した運転者」における、「運転」とは、一連の業務としての運転をいいますので、酒気帯びの有無の確認（以下、「酒気帯び確認」という。）は、必ずしも、個々の運転の直前又は直後にその都度行わなければならないものではなく、運転を含む業務の開始前や出勤時、及び終了後や退勤時に行うことで足りります。

Q3 会社の所有の車以外の私有車、レンタカーを使用している場合でも確認は必要か。

安全運転管理者の管理の対象車両は、主に社用車を想定しておりますが、私有車やレンタカーを使用しているケースであっても、事業者が貸借権等を有し、かつ、具体的な自動車の運行を総括的に管理し、支配することのできる場合は、確認が必要となります。

「下請け業者等」は含まれますか？



通常は対象外です。
ただし**持込み車両**
を含めて賃貸契約
等により使用者側
が管理する場合は
対象となり得ます。

山形県警QA





本社のほかに資材置き場等があり、そこへ直接出勤・退社する場合の確認と記録はどうなりますか？

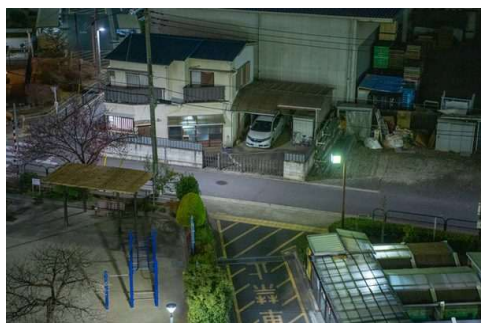


資材置き場に立ち寄るだけでも業務とみなされる場合があります。**自宅出発前・到着時に報告させ、確認者が記録します。**

山形県警QA



早朝、深夜に運転・帰社
する場合は確認が必要で
すか？



業務中の運転であ
れば**必要です**。安
全運転管理者、副
安全運転管理者又
は補助者が対面又
は対面によらない
方法で確認します。

山形県警



メール報告でよいですか。



通話できないメール等では確認した
ことになりません。
対面に準じた方法
で実施する必要があります。

千葉県警



アルコール検知器が
故障した場合はどう
すればよいですか？

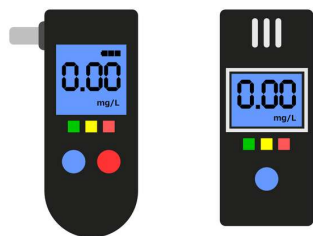


常時有効保持が必要であるため、購入又は予備の準備等により確認できる体制を整えます。

山形県警QA



アルコール検知器
はどこで買えばよ
いですか？



性能上の特定要件
はなく、家電量販
店、インターネット
通販、ディスカ
ウントストア等で
購入できます。

山形県警QA



アルコール検知器の「性能」と「運用ルール」について



Q アルコール検知器の動作確認をしていますか？

コレ
壊れてない？
(オレ 朝まで
飲んでたんだけ
ど)



はい

いいえ

(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

(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**

(8) 運転日誌の備付け

(9) 安全運転指導

アルコール検知器の不都合な現実

1. 故障します、劣化します。
2. 機種によっては、「故障」「劣化」に気付けない。

「故障・劣化」2つのケース

- 1) 飲酒しているのに、「ゼロ」と表示される（飲酒運転スルー）
- 2) 飲酒していないのに、「酒気帯び」数値が表示される（えん罪）



イロイロなアルコール検知器

検定に合格した機器を選んでください。



「アルコール検知器協会」機器認定制度⑥／認定機器 2023.05月末現在

認定マーク
取得企業は
34団体
78機種

中央自動車工業株式会社	東海電子株式会社
 ▲ASC-103 ▲ASC-402 ▲ASC-502 ▲NEB-601 ▲ASC-202 ▲ASC-403 ▲ASC-302	 ▲ALC-PRO II ▲ALC-mini IV ▲ALC-Mobile II ▲
株式会社タニタ	サンコーテクノロジー株式会社
 ▲HC-310 ▲HC-211 ▲▲FC-900 ▲FC-1000 ▲EA-100 ▲FC-1500 FC-1200 ▲FC-10000 ▲EA-100E ▲FC-1500F ▲FC-1200F	 ▲ST-3000 ▲ST-2000
フィガロ技研株式会社	株式会社
 ▲FALC-11 ▲FALC-31 ▲FALC-21	
JVCケンウッド株式会社	株式会社
 ▲CAX-AD100 ▲CAX-AD300	
株式会社	株式会社
▲アルキターPlus 据置版 アルキター-W ▲	▲アルキター-Plus ▲
テックウェルインターナショナル(株)	
 ▲FT-001 ▲FT-001A ▲FT-003	



正しい 定期メンテナンス

アルコール検知器のセンサーは、使用によって劣化するものであり、半永久的に使用できるものではありません。

検知器ごとに定められた使用回数、期間を守ってください。また、精度維持のための修理、メンテナンス、校正、交換は必ずおこなってください。

正しい 測定

～測定・使用の際の注意事項・販売ガイドライン～

アルコール検知器に反応がありえる飲食物等をあらかじめ測定者に伝えておきましょう。

飲酒以外でのアルコール反応があった場合の対処法を事前に伝えておきましょう。

アルコール検知器ごとに定められた測定、保管環境を守ってください。

正しい 日常点検

～常時有効性保持の義務化にともなう点検項目を実施～
(国物自動車運送事業協会の安全規則 第二十条 旅客自動車運送事業運輸規則 第四十八条)

- 損傷がないこと
- 電源が入ること
- 正常呼吸で反応が出ないこと
- アルコール成分を含んだ呼吸等に反応があること
- 正常呼吸で再測定をして反応が出ないこと

これらの確認、実施記録を保管することを推奨します

正しい 運用

(国物自動車運送事業協会の安全規則 第七条 旅客自動車運送事業運輸規則 第二十四条)

点呼時に酒気帯びの有無を確認する際には、営業所ごとに備えられたアルコール検知器を必ず使う必要があります。

ホームページ アルコール検知器協議会 検索

「アルコール検知器協議会マスコットキャラクター「J-BAC」」

J-BAC アルコール検知器協議会
JAPAN BREATH ALCOHOL TESTING CONSORTIUM

- ✓ メーカーメンテナンス（任意）
- ✓ 自社で設備管理（義務）
- ✓ 社員個人購入ケースは、要注意

2. 衛生管理者と、アルコール依存症予備軍



私の提言

アルコールチェックは、全員やるべきである。

社長も、役員も、パートも関係なく。

クルマ通勤、電車・バス通勤、自転車通勤、徒歩通勤
関係なく。

アルコール教育は、全員うけるべきである。

アルコール健康障害対策基本法(2013～)



『この法律は、酒類が国民の生活に豊かさや潤いを与えるものであるとともに、酒類に関する伝統と文化が国民の生活に深く浸透している』



『一方で、不適切な飲酒はアルコール健康障害の原因となり、アルコール健康障害は、本人の健康の問題であるのみならず、その家族への深刻な影響や重大な社会問題を生じさせる危険性が高い』

2026年3月 アルコール健康障害 対策 5カ年計画

アルコール健康障害対策推進基本計画

国民のみなさん

お酒は
有害なんやで！



令和8年3月

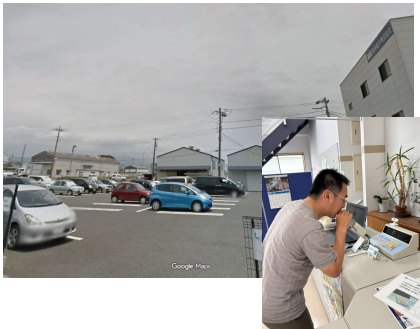
第3期 アルコール健康障害対策基本計画



職域での不適切な飲酒をなくすため、事業者に対し、望ましい対応（**アルコールチェックに反応するなど飲酒傾向が強い者**に対するアルコール教育、減酒のサポート、受診の勧奨等）を周知するなど、**産業保健部門と安全管理部門の双方向の連携を図る。**

特に、アルコールチェックが義務付けられている事業者は、その適切な実施に加え、乗務員に対してアルコール依存症のリスクを正しく周知するとともに、必要に応じて医療機関への受診の促進に努める。

とある検知器メーカーの、酒気帯び検知事例（2023～2026）

該当	勤務形態	東海電子 検査ルール	アルコール検知器 運用形態	顛末	安管	衛生
派遣社員Aさん	クルマ通勤	①全員対象 ②事業所でアルコール検査義務 ③出勤時、退勤時 ③データ送信・本社集約		自宅から会社まで 飲酒運転してきた ↓ 雇い止め	○	
正社員Bさん	在宅勤務	①全員対象 ②自宅アルコール検査義務 ③在宅勤務前、勤務終了後 ③データ送信・本社集約		酒気帯びで 業務しようとした （飲酒運転関係ない） ↓ 譴責処分 （服務規律違反）	×	○

「安全運転管理者には関係ないが衛生管理者には関係あるかもしれないアルコール問題」



所属：アルコール検知器の営業担当♡

状況：会社の仲間と飲み会

状況：飲み過ぎて、公園で寝ちゃう

結果：かばん（財布、会社 PC含む）紛失

結果：懲戒委員会 開催→譴責（けんせき）

（服務規律違反・報告義務違反）

就業規則

第54条（入場制限）

次の各号に該当する者は会社構内に入場させないことがある。

（1）酒気を帯びた者

第56条（服務規律）

社員は次の事項を遵守しなければならない。

（15）酒気を帯びて勤務しないこと

（30）酒気を帯びて車輛等を運転しないこと

（32）酒に酔って公共の場所または乗り物において、 他人に迷惑をかけるような著しく粗野な言動を しないこと

第69条（出勤停止、昇給延期、降給、降職、諭旨退職、 懲戒解雇の事由）

次各号の一に該当する場合は、懲戒解雇とする。ただし、
情状により諭旨退職、降給、降職、または出勤停止にすることがある。

（3）酒気を帯びて車輛等を運転したとき

内部規定

第14条（飲酒運転の禁止）

当社製品の性質ならびに社会に与える影響を鑑み、
理由の如何に拘らず、また、公私の区分に拘らず一
切の飲酒運転は認めない。飲酒運転の事実（当社製
品使用により、アルコールが検出され、飲酒の事実
が裏付けられた場合）が発覚した場合、当社懲戒委
員会規程に則り、東海電子株式会社就業規則第6章
表彰および懲戒の定めに従い処分を決定する。

マイカー通勤規程

第3条（使用の許可）

2. 使用許可基準は、次のとおりとする。

（3）過去において違反検挙の有無を問わず飲酒運転（酒酔い及び酒気帯び運転）していないこと

第4条（遵守事項）

マイカー通勤を許可された者（以下「マイカー通勤者」という。）は、次に掲げる事項を誠実に遵守しなければならない。

（2）飲酒運転（酒酔い及び酒気帯び運転）、法定速度超過、暴走運転等をしていないこと

第10条（許可の取消し）

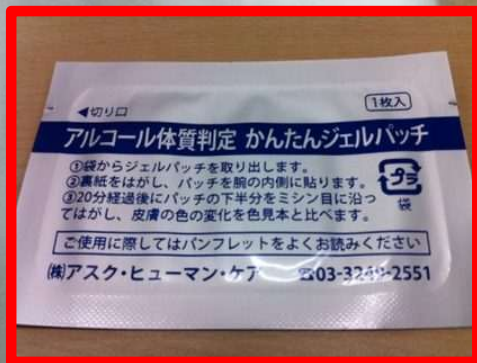
会社は、マイカー通勤者が次に掲げることをしたときは、マイカー通勤の許可を取り消すことがある。

（2）違反検挙の有無を問わず飲酒運転（酒酔い及び酒気帯び運転）をしたとき



「問題飲酒、不適切な飲酒を
しないためのアルコール教育」

「私はお酒強いよ！」 本当？



・・・約20分で体質がわかります

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**認知症**の発症率が高まる

若者：10代, 20代は**脳の発達途中**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

アルコール常識クイズその2

女性は男性より
お酒に（ 弱い ）体質だ。

弱い？

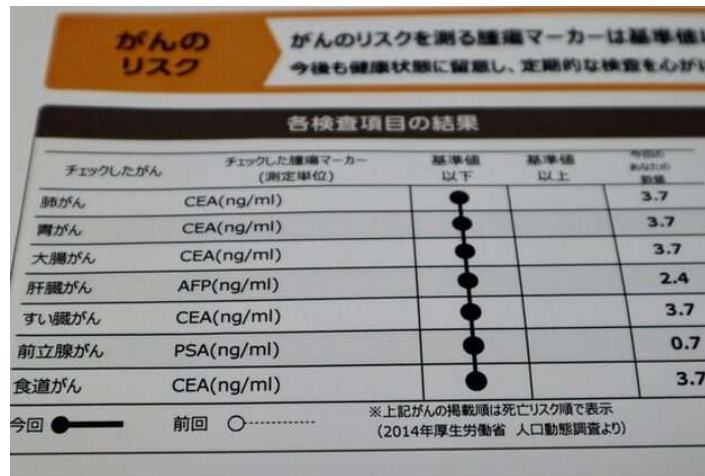


強い？

- ・ 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3

お酒は、がんの原因になる



○か ×か？

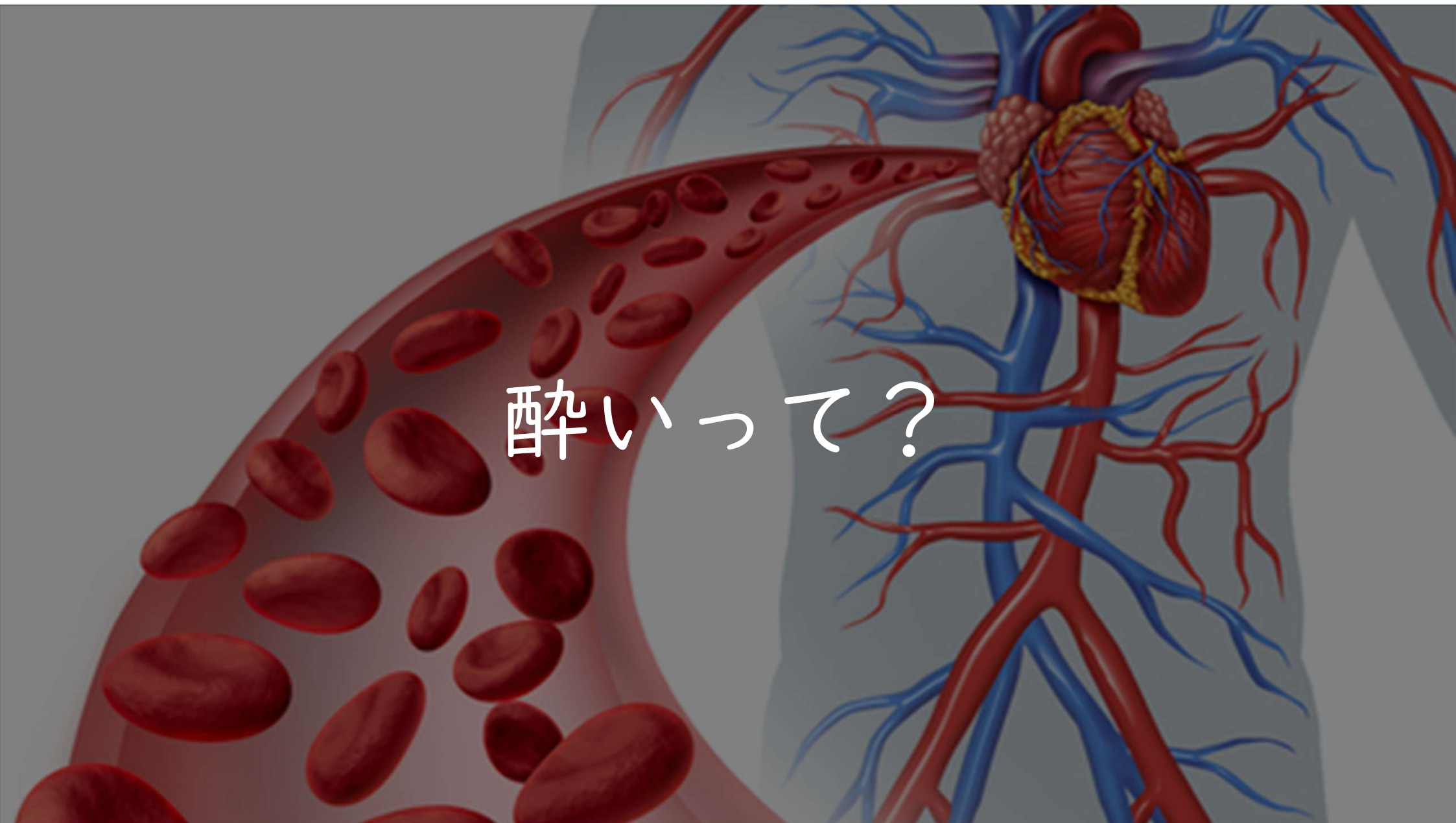
日本ではフラッシング反応（顔赤くなる・吐き気・動悸）を起こす方々が41%程度いる。そのような人が、長年飲酒して、不快にならずに飲酒できるようになった場合でも、**アルコールを原因とする口の中のがんや食道がん等のリスク**が非常に高くなる。

厚生労働省 2024飲酒ガイドラインより

疾病名	飲酒量	
	男性	女性
胃がん	0g<	150g/週（20g/日）
肺がん（喫煙者）	300g/週（40g/日）	
大腸がん	150g/週（20g/日）	150g/週（20g/日）
食道がん	0g<	
乳がん		100g/週（14g/日）

厚生労働省 2024飲酒ガイドラインより

酔って？

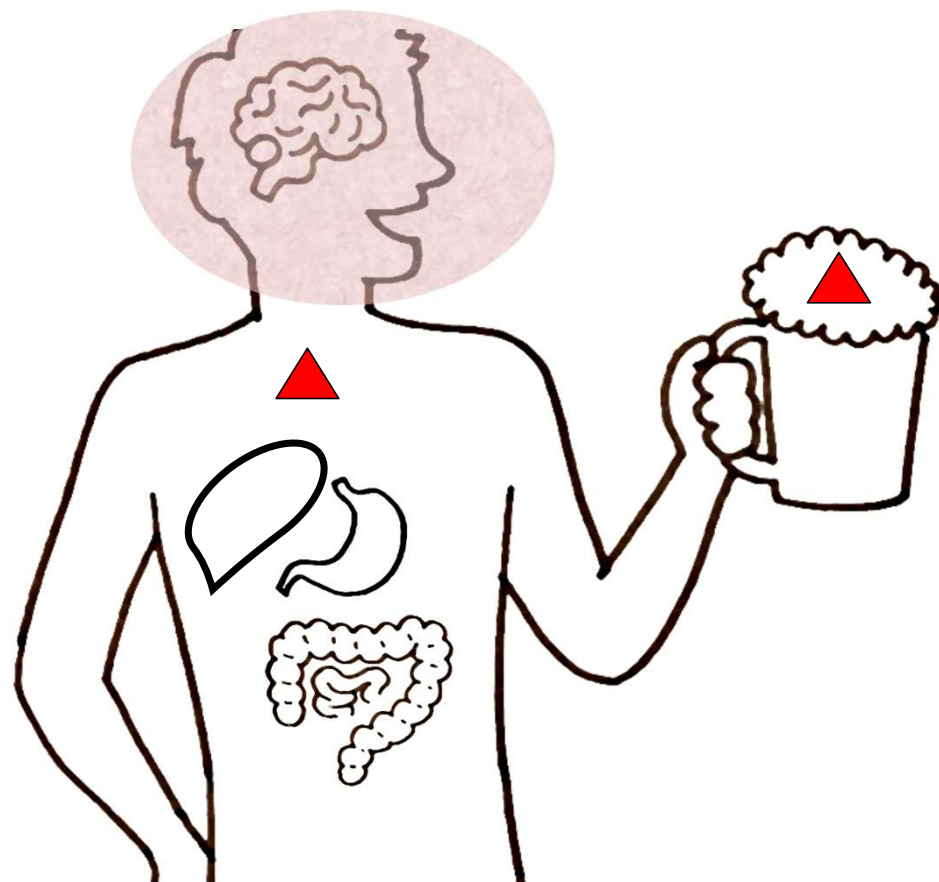


酔うとは？

結果：脳をマヒさせる

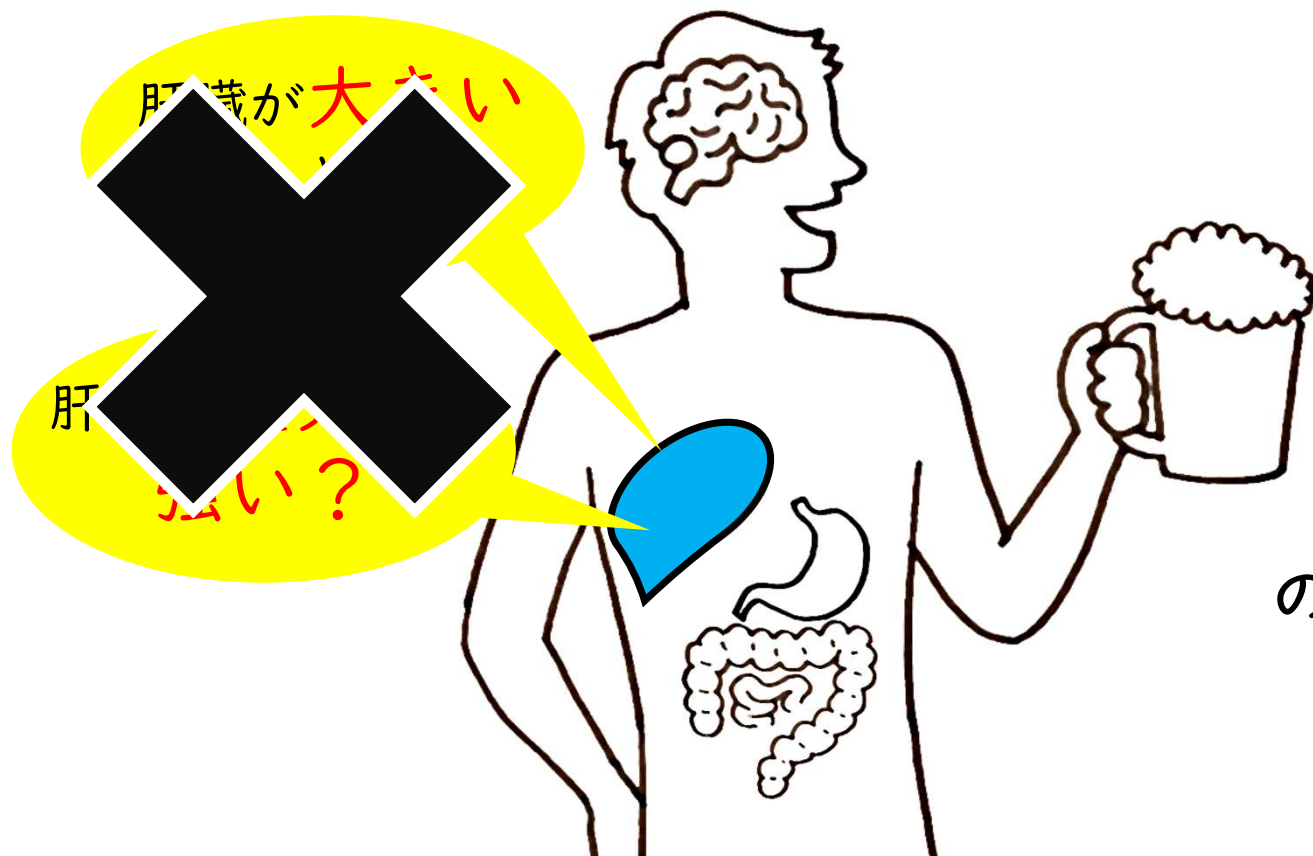
(麻酔・睡眠薬・鎮痛剤・麻薬と同じ)

- 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

酒の強さ（代謝）とは？



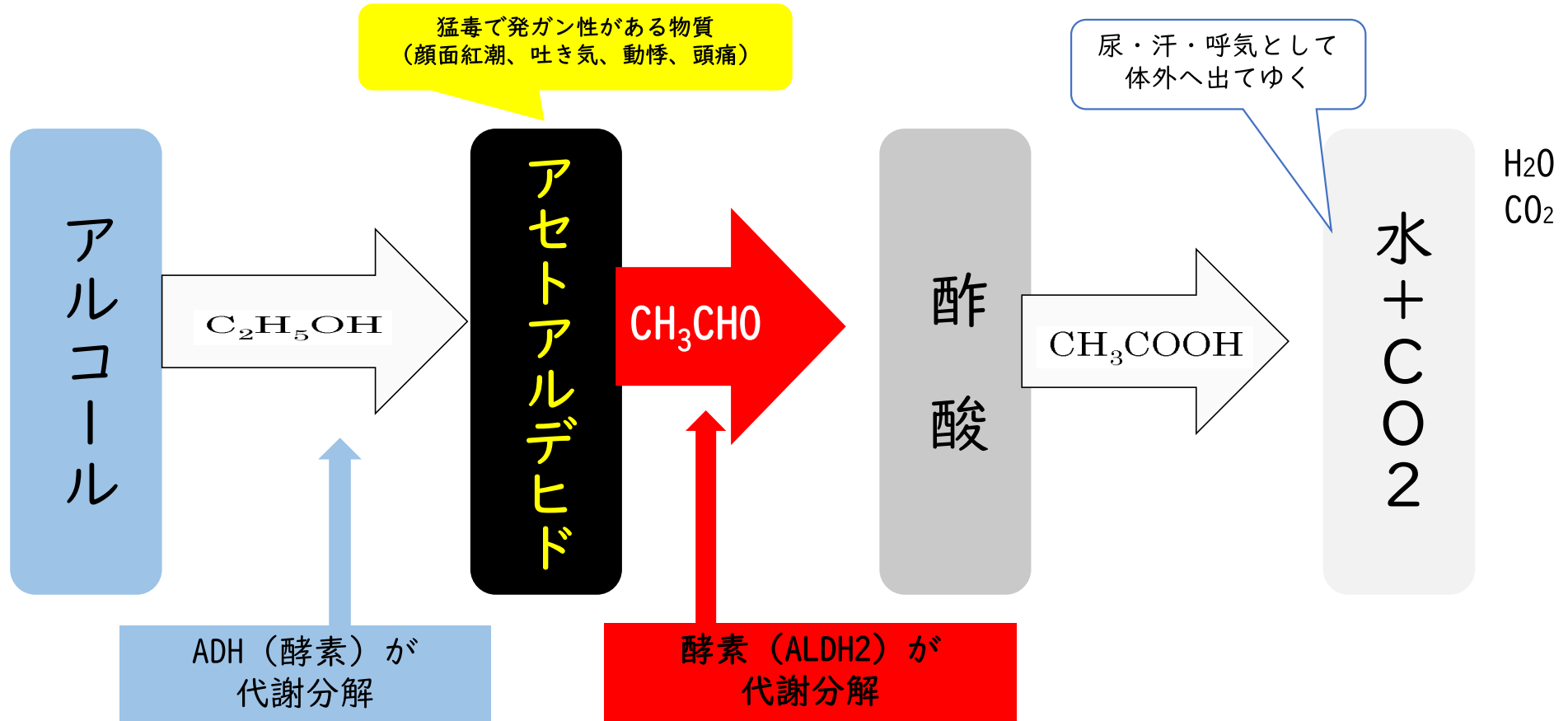
お酒の強さは
肝臓などにある

酵素

の働き具合で決まります

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る。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る。

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%
2ドリンク
(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？



ビール



日本酒



ウィスキー



ワイン

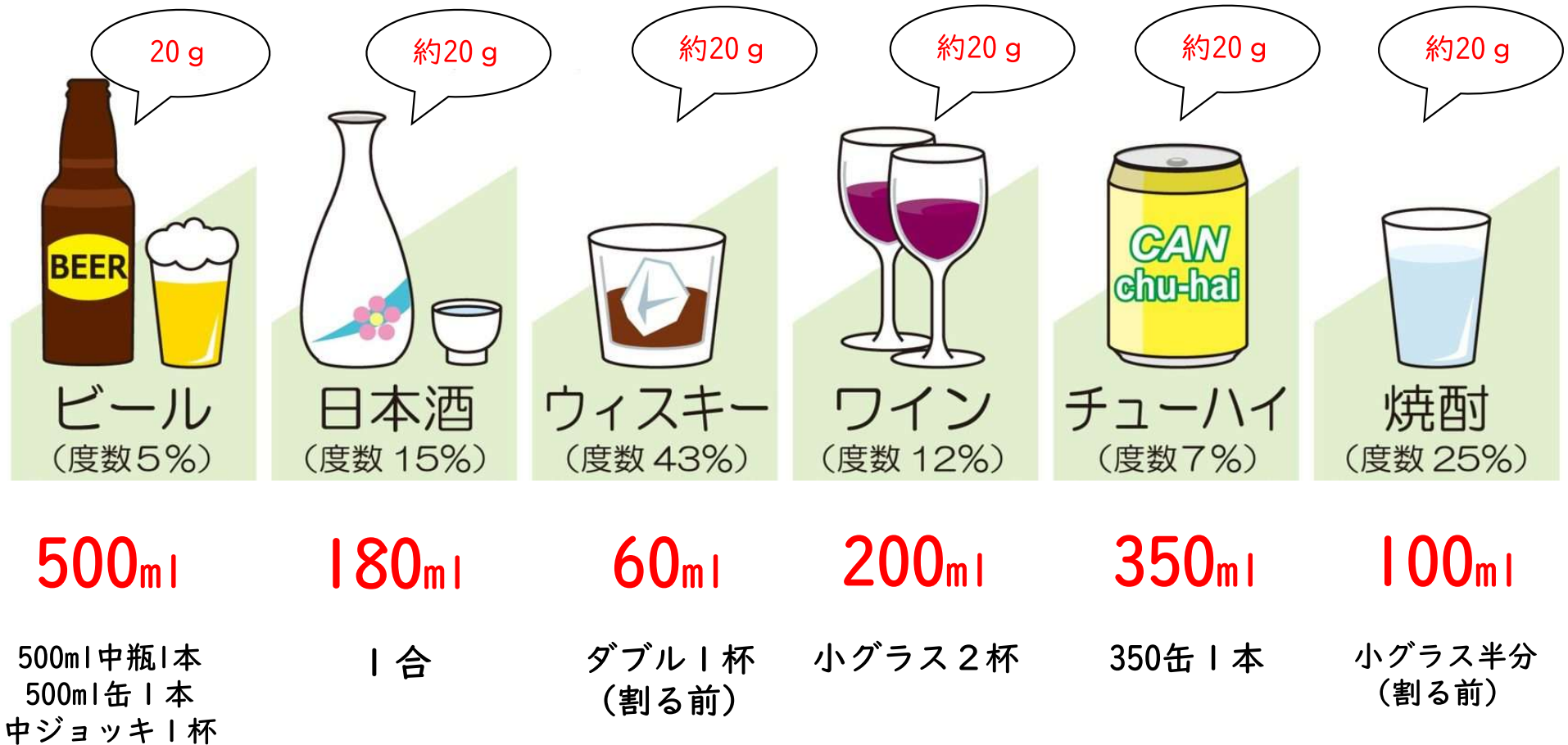


チューハイ



焼酎

純アルコール量について知ろう！



演習



ビール5%を
中ジョッキ
(500ml) で2杯

+



日本酒 (15%)
を1合

=



4ドリンク
(40 g)

+

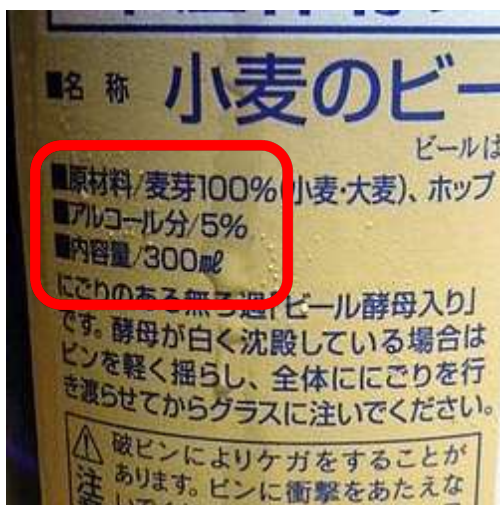
2ドリンク
(20 g)

=

6ドリンク
(60g摂取)

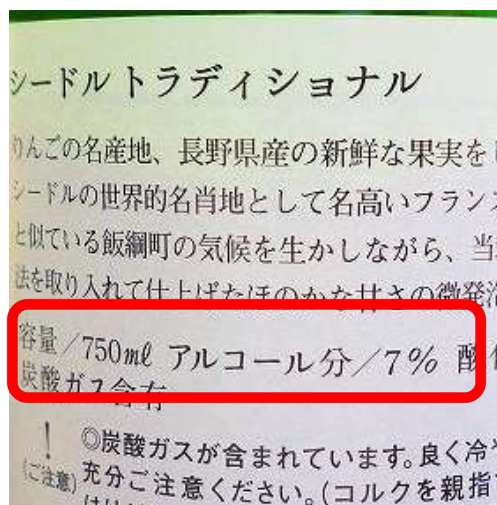
0.8

(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



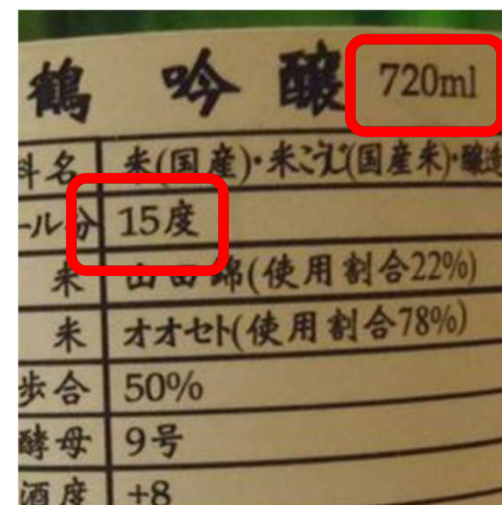
300ml × 5% × 0.8

純アルコール量 12g



750ml × 7% × 0.8

= 純アルコール量 g



720ml × 15度 × 0.8

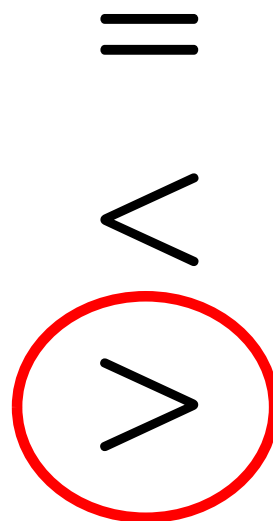
= 純アルコール量 g

ストロング VS テキーラ



500缶 1本

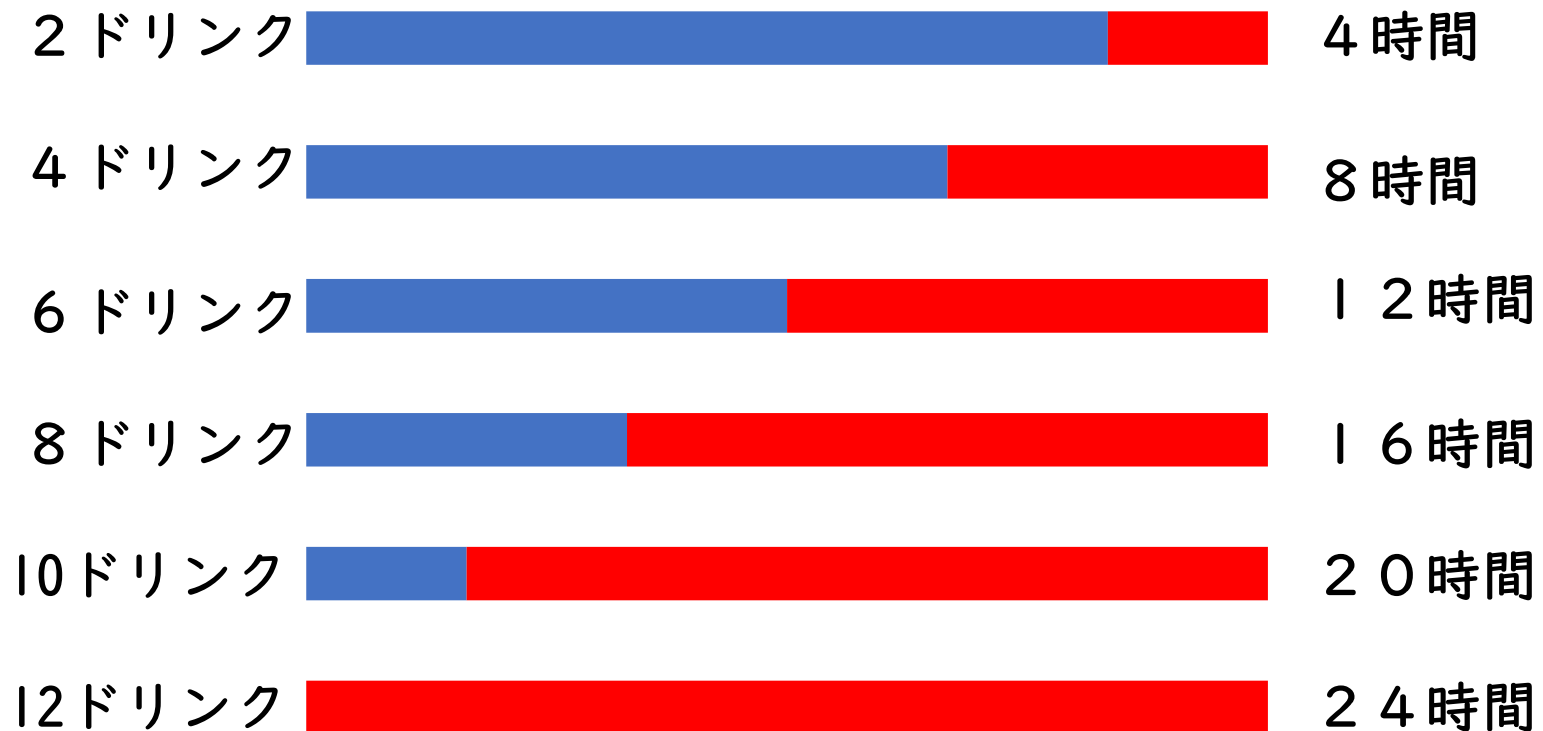
36g



テキーラ(40% 30ml) 3杯

28.8g

いわゆる「8時間（量目安ナシ）」は、ウソ



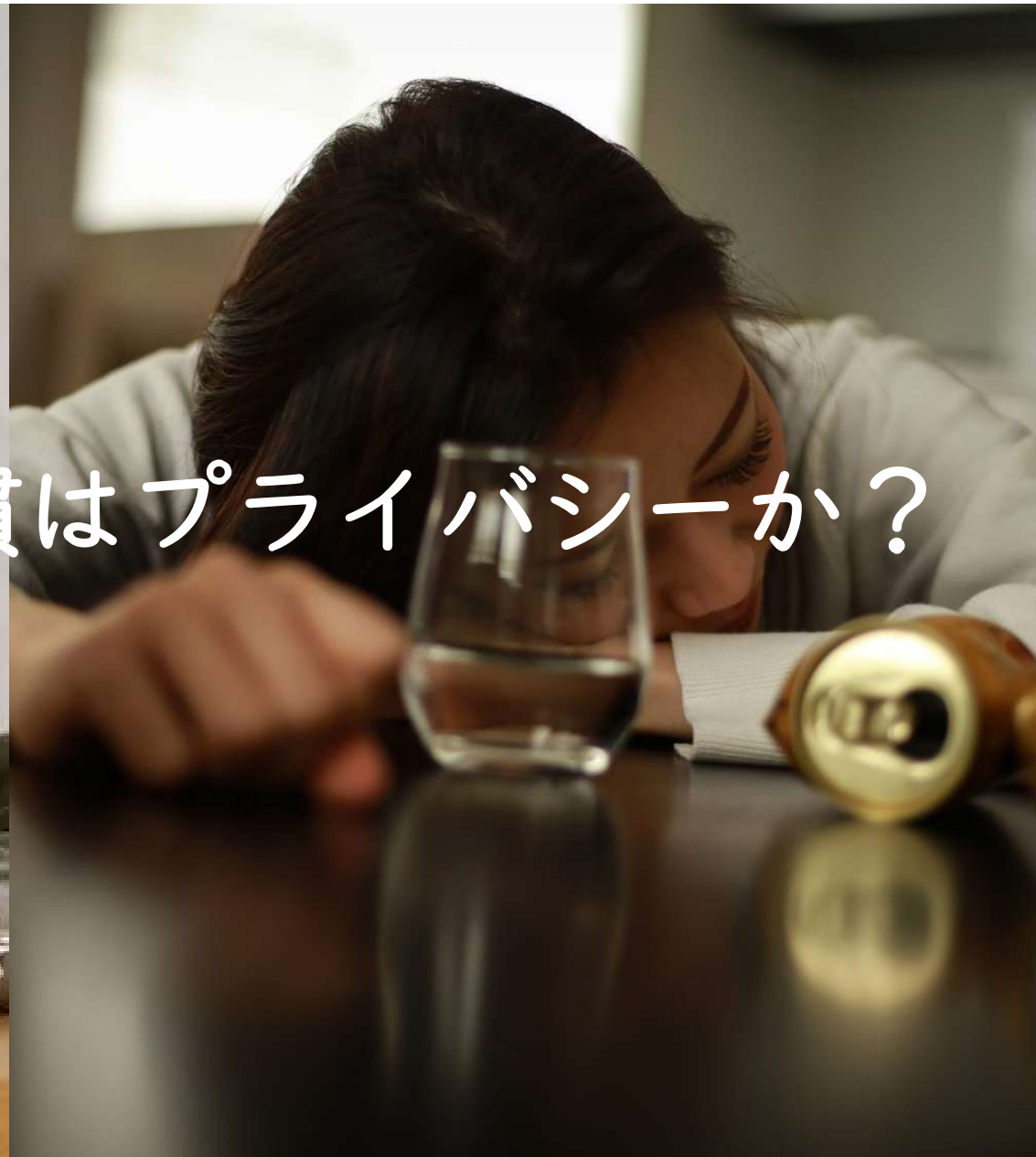
10ドリンク（100g）飲酒の人が、8時間のハズはない・・・！

飲酒運転は、薬物運転である

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



3. 社員の飲酒習慣はプライベートか？



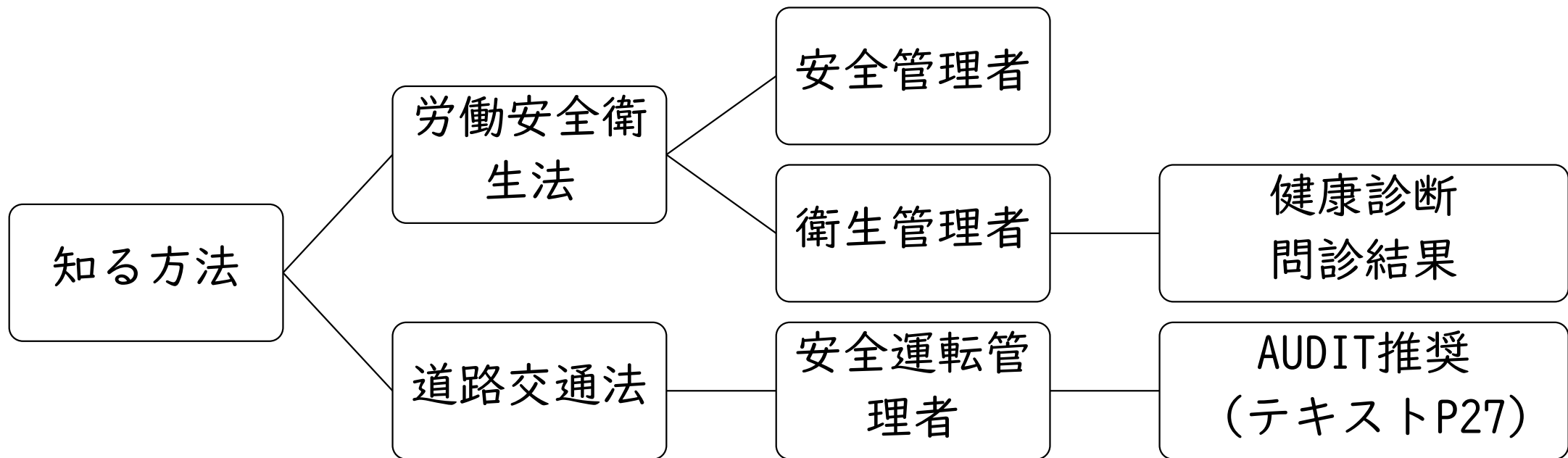
周囲は、気付いていた（八街事件例）



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。

知る方法・知る場面



健康診断の問診票 (生活の状況)

お名前

性別

年齢

職業

住所

電話番号

メールアドレス

お酒を飲む頻度

・ 飲酒日の1日あたりの飲酒量

清酒1合(180ml)の目安：ビール

・ 夕食後に頻度1食以上の飲酒をとることが多いに3回以上ありますか？

・ 朝食を飲むことが多いに3回以上ありますか？

・ お酒を飲む頻度

・ 飲酒日の1日あたりの飲酒量

・ 飲酒量(1合180mlの目安) ・ ビール(500ml) ・ 日本酒(1合180ml) ・ 焼酎(1合180ml) ・ ウイスキー(1合180ml) ・ サントリー(1合180ml) ・ 梅酒(1合180ml)

・ 頻度で飲酒が少なくなっていますか？

・ 運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いませんか？ ・ どれかひとつをめぐりつ返していませんか？

・ 頻度で飲酒を受ける機会があれば、利用しますか？

・ 生活習慣の改善について保健指導を受ける機会があれば、利用しますか？

・ (お酒を飲む頻度について) ・ 飲酒の頻度(1日)

・ 飲酒量

・ 飲酒頻度についてお知らせ

[5] その他

・ 飲酒の頻度が増えたことがありますか？

・ 飲酒の頻度が減りましたか？

・ (女性のみ) 妊娠前や妊娠中は飲酒の頻度が減りましたか？

・ (女性のみ) 産後生活等で減りましたか？

・ かかりつけの医師はいますか？

・ 医師の診察(・ 検査) ・ 治療 ・ 薬物 ・ 手術 ・ 入院

☐ 毎日 ☐ 時々 ☒ ほとんど飲まない(飲めない)

☐ 1合未満 ☐ 1~2合未満 ☐ 2~3合未満 ☐ 3合以上

清酒 1 合 (180ml) の目安：ビール中瓶 1 本 (約 500ml) 焼酎 25 度 (110ml) ウイスキーダブル 1 杯 (60ml) ワイン 2 杯 (240ml)

✓ 安全運転管理者は、衛生管理者から、
飲酒習慣情報を得ている？

✓ 衛生管理者は、飲酒習慣の是正指導をしているか？

■ アルコール依存症スクリーニングテスト (AUDIT)

あなたの飲酒習慣は適正ですか？

各問の下枠の中から最も近いものを選んでください。その枠内の赤い数字の合計でアルコール依存症の危険性を診断します。判定結果は下欄に記載されています。

1	1 5	0 500ml	0 5
---	-----	---------	-----

問 1 あなたはアルコールをどのくらいの頻度で飲みますか？

飲まない	1 か月に1回以下	1 か月に2~4 回	1 週間に2~3 回	1 週間に4 回以上
------	-----------	------------	------------	------------

1
ドリンク 梅酒小コップ 1杯
焼酎お湯割り・ロック 1杯

1.5
ドリンク ビール 350ml
グラスワイン 1杯

2
ドリンク ビール 500ml
日本酒 1合
ウィスキー水割りダブル 1杯

2.5
ドリンク ビール大瓶
1本

問2 通常、1回の飲酒でどのくらいの量を飲みますか？

1~2**3**ドリンク

3~4**1**ドリンク

5~6**2**ドリンク

7~9**3**ドリンク

10**4**ドリンク以上

問3 1回に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？

3
ない

1
1か月に1回未満

2
1か月に1回

3
1週間に1回

4
毎日、ほとんど毎日

問 4 過去 1 年間に、飲み始めるとなかなかや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？

③
ない

①
1 か月に 1 回未満

②
1 か月に 1 回

③
1 週間に 1 回

④
毎日、ほとんど毎日

問 5 過去 1 年間に、普通だと思えることを飲酒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？

③
ない

①
1 か月に 1 回未満

②
1 か月に 1 回

③
1 週間に 1 回

④
毎日、ほとんど毎日

問 6 過去 1 年間に、深酒した翌朝に、迎え酒をしたことが、どのくらいの頻度でありましたか？

0
ない

1
1 か月に 1 回未満

2
1 か月に 1 回

3
1 週間に 1 回

4
毎日、ほとんど毎日

問 7 過去 1 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？

0
ない

1
1 か月に 1 回未満

2
1 か月に 1 回

3
1 週間に 1 回

4
毎日、ほとんど毎日

問 8 過去 1 年間に、飲酒のために前夜の出来事が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？

0
ない

1
1 か月に 1 回未満

2
1 か月に 1 回

3
1 週間に 1 回

4
毎日、ほとんど毎日

問 9 あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか？

ない

あるが、過去
1 年間にはない

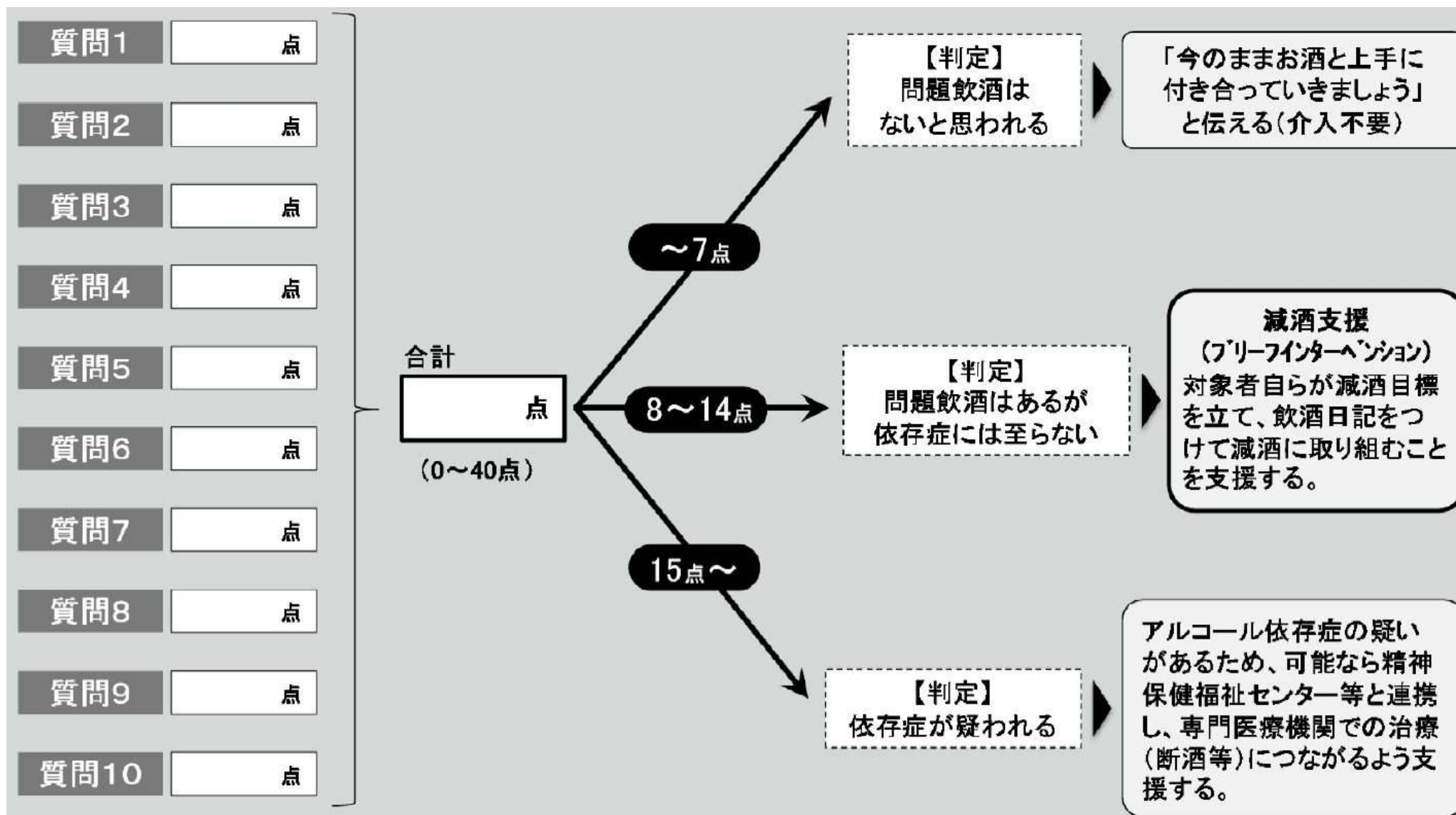
過去 1 年間にある

問 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

あるが、過去
1 年間にはない

過去 1 年間にある



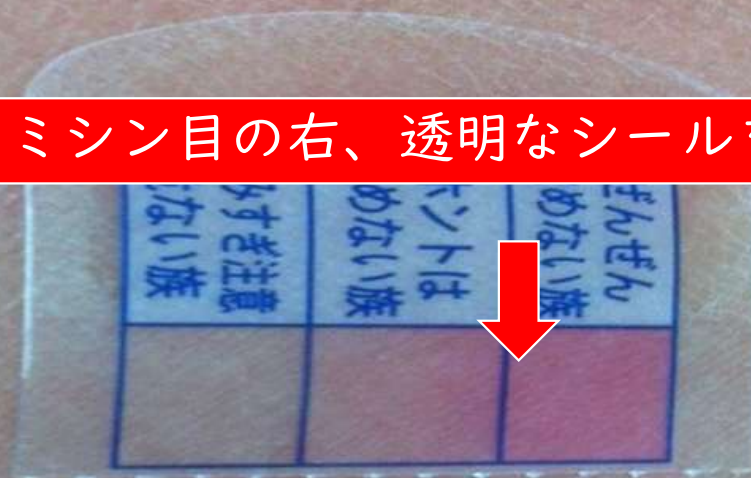
某アルコール検知器メーカーのAUDIT

171名	アルコール依存症の疑い 15点～40点	1名
	危険の高い飲酒 8点～14点	21名
	危険の少ない飲酒 0点～7点	149名

2025年8月

体質は？

真ん中のミシン目の右、透明なシールをはがしてください

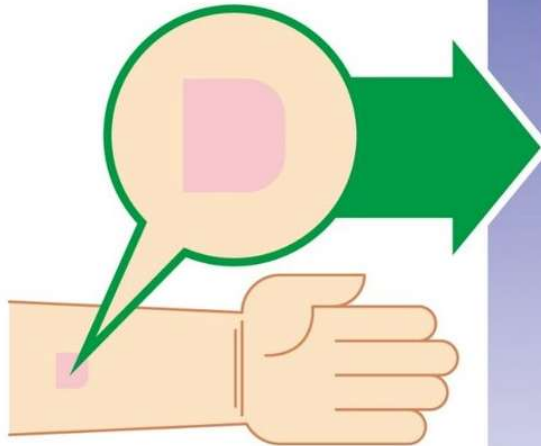


はがした跡が赤くなった人は…



ぜんぜん飲めない族

はがした跡が薄くピンクの人は…

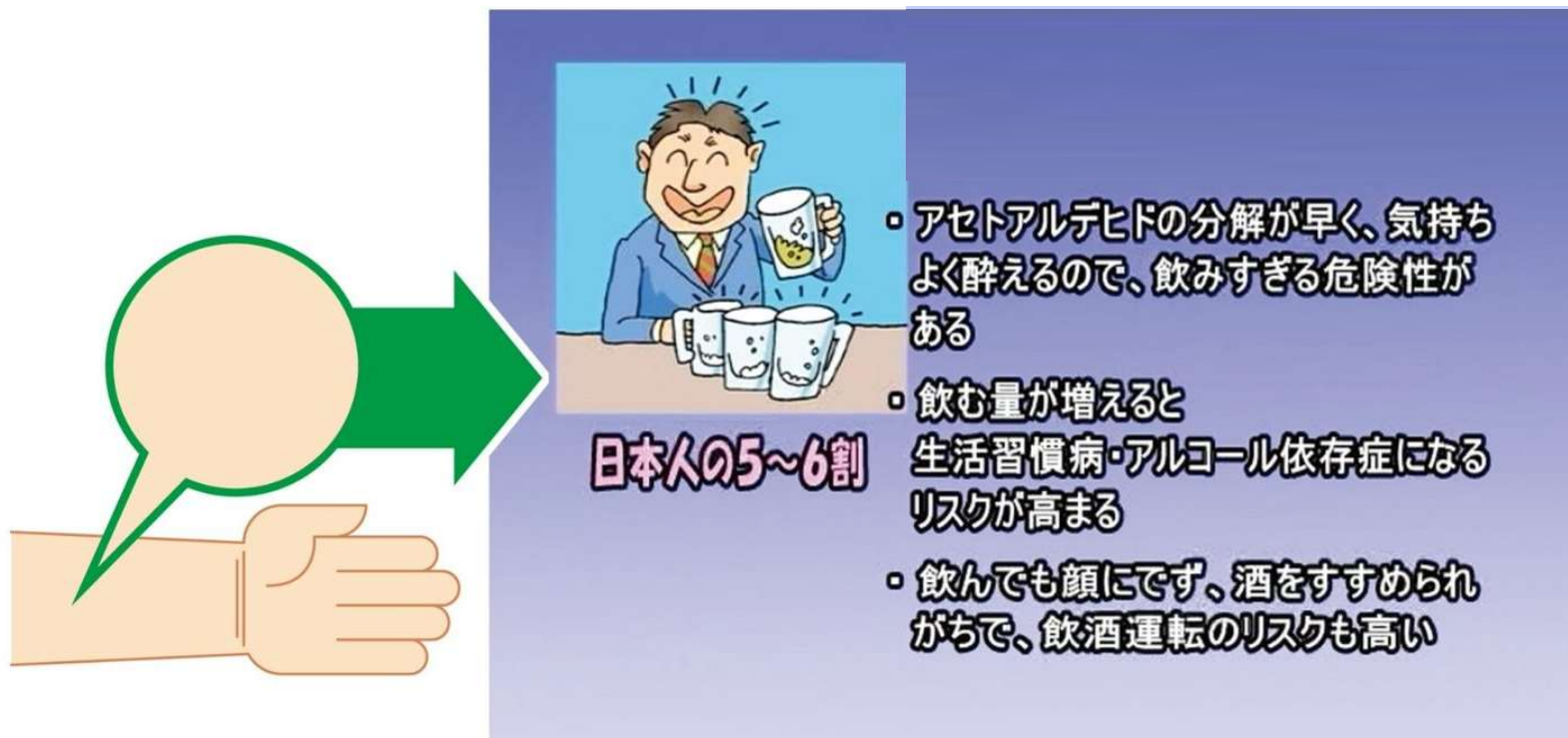


日本人の3~4割

- ・ 赤くなるが、つきあい飲んでるうちに、酒量が増えていく人もいる
- ・ 無理して飲むと、アルコールとアセトアルデヒドの影響で肝臓をこわしやすく、上部消化器がんなどになりやすい

ホントは飲めない族

はがした跡が**変わらなかった**人は…



日本人の5~6割

- ・アセトアルデヒドの分解が早く、気持ちよく酔えるので、飲みすぎる危険性がある
- ・飲む量が増えると生活習慣病・アルコール依存症になるリスクが高まる
- ・飲んでも顔にでず、酒をすすめられがちで、飲酒運転のリスクも高い

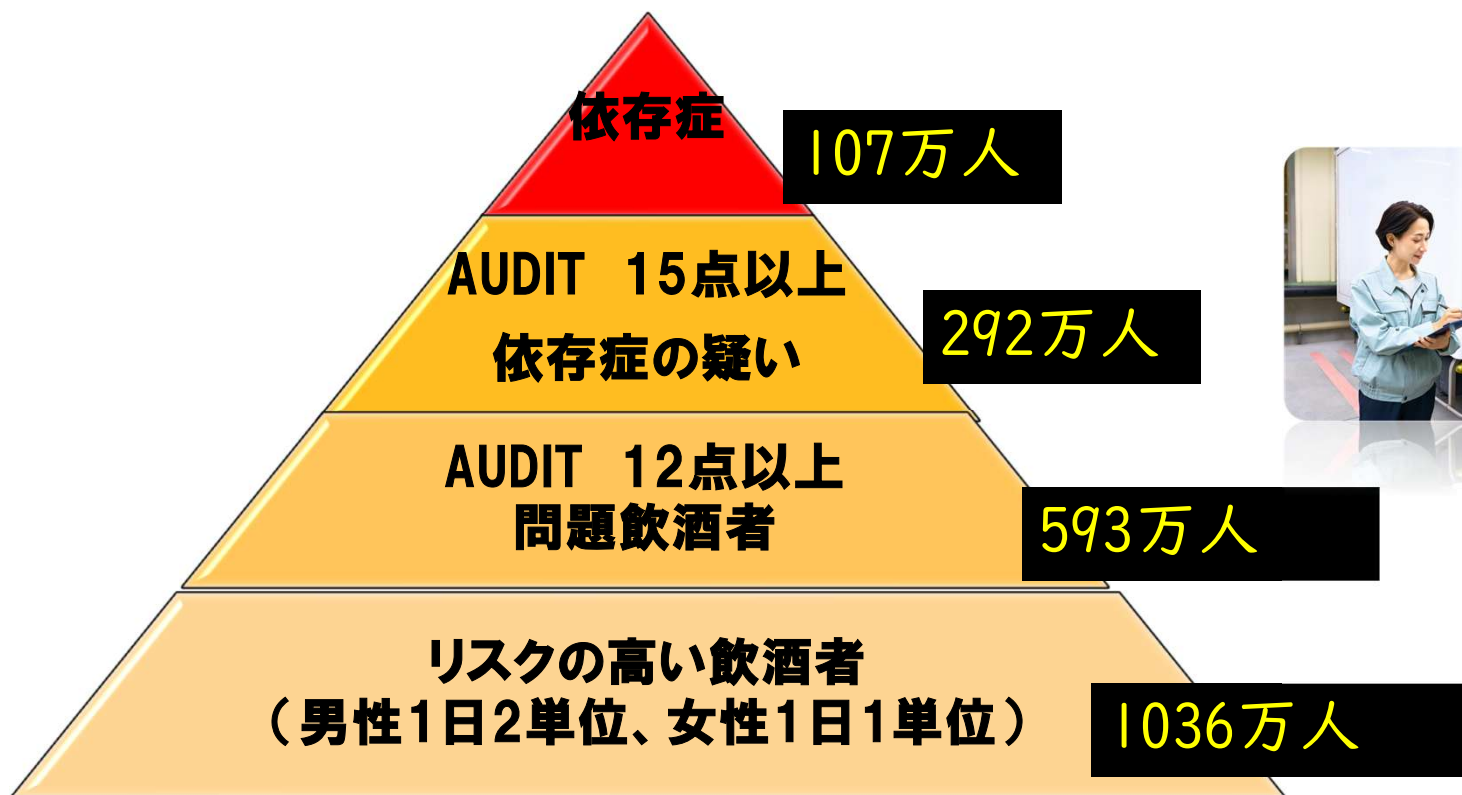
飲みすぎ注意のあぶない族

酒豪？ 酒飲み？



お酒にだらしない？

判定結果（数値）で、話し合う



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



- ◆ 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られない



精神依存



耐性形成



身体依存

演習

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？

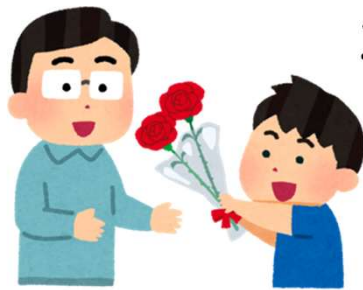


アルコール依存症の治療は、基本「断酒」です。

さて、断酒に成功する確率はどれくらい？

「 %」

お酒なんて、いつでもやめられる？



多くて30%程度の
「生還」

機会
飲酒

習慣
飲酒

乱用

境界

依存症
初期

依存症
中期

依存症
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、うつ

21%（依存症でもある）

40%（過去に依存症だった）

簡易版 アルコール白書より

<https://www.j-arukanren.com/file/al-hakusyo.pdf>

アルコールと、自殺

自殺者のうち、**32.8%**からアルコールが検出される。

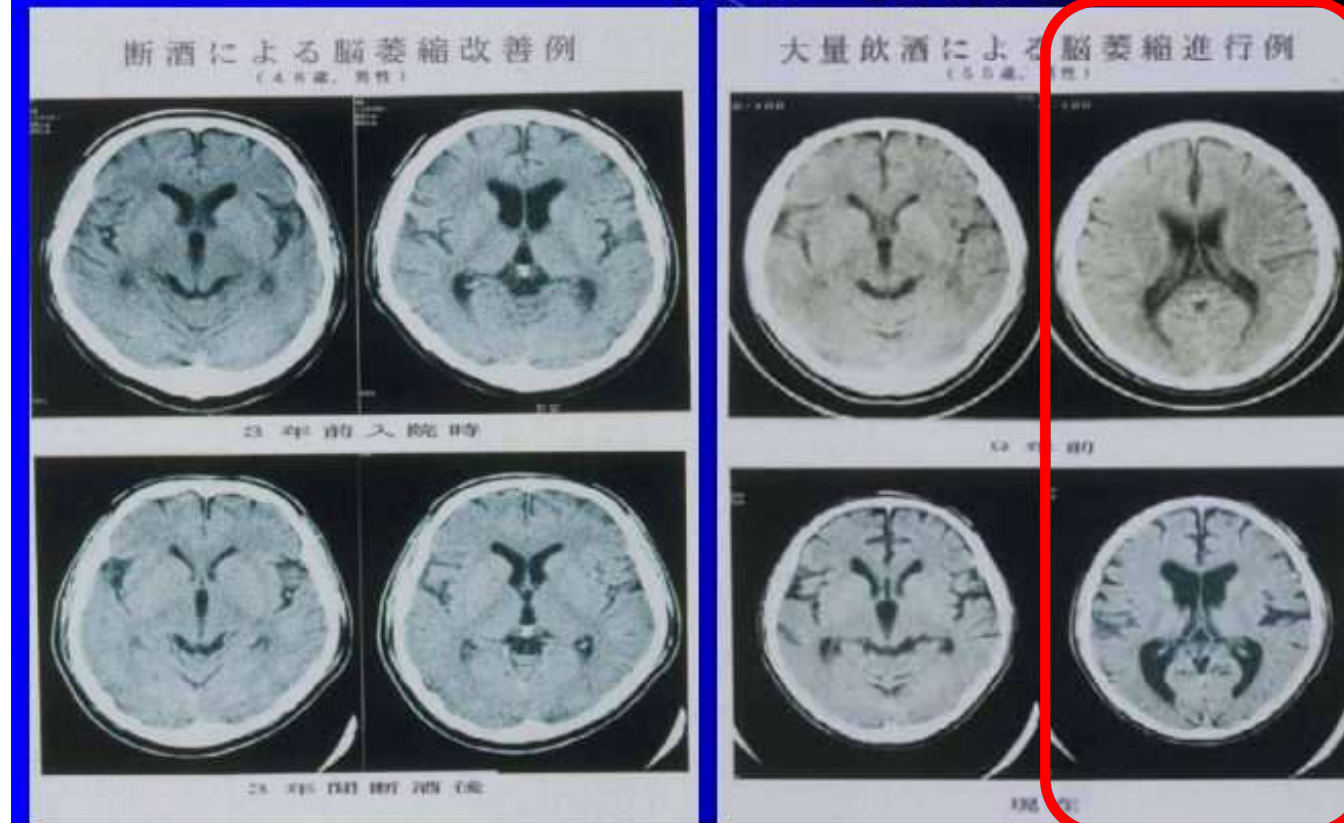
自殺未遂者のうち、**40%**からアルコールが検出される

- ✓ 飲酒が**絶望感・孤独感・憂うつ気分を増強**する
- ✓ 飲酒が自分に対する**攻撃性**を高める
- ✓ 死にたい気持ちを行動に移す**きっかけとなる**
- ✓ **視野を狭めてしまう（これしかない）**

脳萎縮

断酒による脳萎縮改善

●アルコールは神経再生を抑制する

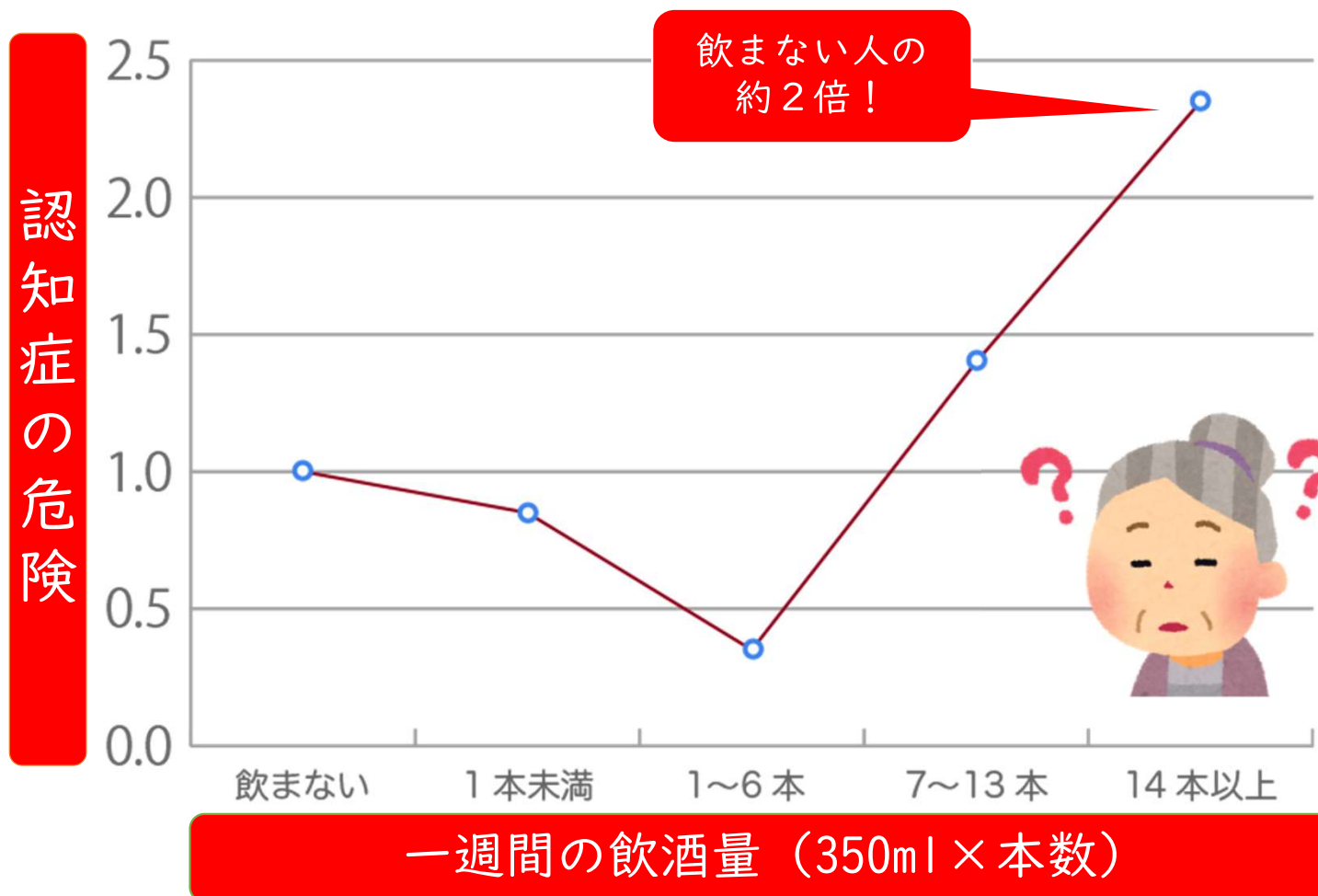


飲み続けて、
スキマが増えた

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

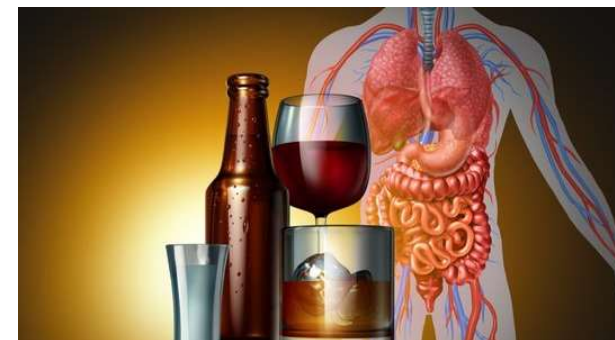
平成21年度 常習飲酒運転者の飲酒運転行動抑止に関する調査研究
報告書 参考資料 『アルコール依存症について 三重こころの医療センター 長 徹二』

アルコールと（認知症）の関係



飲酒の 0 1 2 3

飲酒の0 | 2 | 3



0 ドリンク		飲まないにこしたことはない。	20才以下、妊娠授乳、 運転、服薬、
2 ドリンク (20g)		翌日に持ち越さない飲酒量	
4 ドリンク (40g)		男性：生活習慣病リスク	
6 ドリンク (60g)		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
		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	土	日	純 アルコール量	リスク
							180g/週	大腸がん 脳出血 前立腺がん
							450g/週	アルコール 依存症リスク大
	休肝日 運動		休肝日 運動		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♡

休肝日宣言

飲む日に「単位（か純アルコール量）」を記入し、週の飲酒量の合計を記入

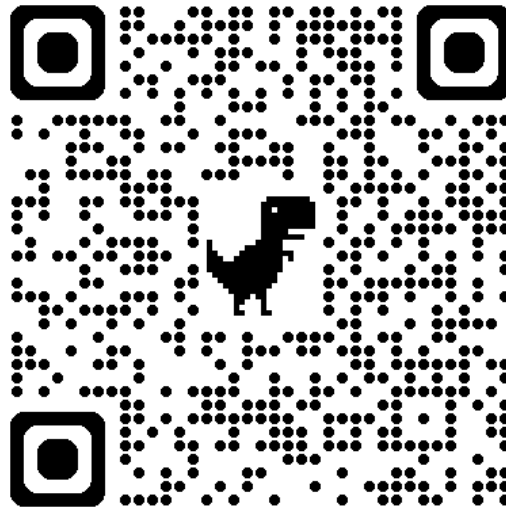
月	火	水	木	金	土	日	純 アルコール量	リスク
0 ド リ ン ク	0 ド リ ン ク	1 ド リ ン ク	0 ド リ ン ク	1 ド リ ン ク	0 ド リ ン ク	0 ド リ ン ク	40g/週	低い

飲酒問題と、健康問題



静岡県令和8年度安全運転管理者講習

投影資料のダウンロードはこちら



こちらからダウンロードしてください。
<https://www.tokai-denshi.co.jp/downloads>