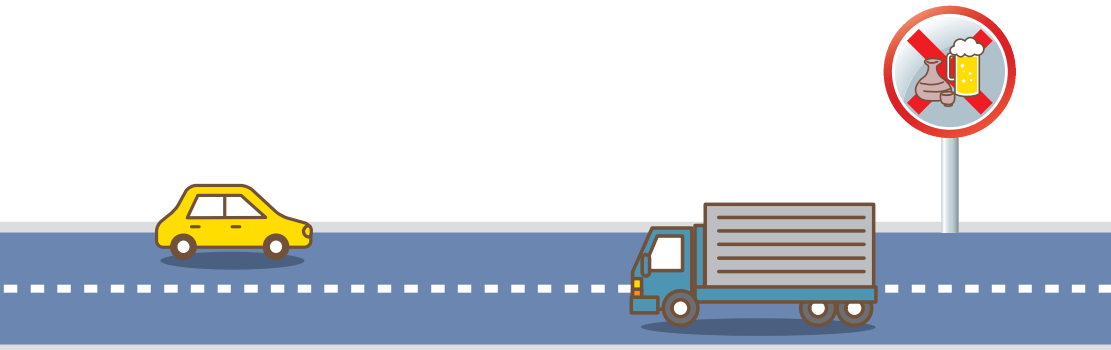


あなたの職場は大丈夫!?

飲酒運転

防止マニュアル



一般社団法人 **日本損害保険協会**

〒101-8335 東京都千代田区神田淡路町2-9
(業務企画部 防災・安全グループ)
TEL.03-3255-1294 URL.<http://www.sonpo.or.jp>



0570-022808

ナビダイヤル®

受付：月～金曜日(休日・祝日および12月30日～1月4日を除く) 午前9時15分～午後5時

IP電話からはこちらへ
☎ **03-4332-5241**
(通話料有料)



はじめに

飲酒運転については、誰もがいけないこととわかっていながら無くならず、繰り返し悲惨な事故が発生しています。日本損害保険協会は、この問題に対し、これまでの交通事故防止活動に関するノウハウを活かしながら、会員の損害保険会社とともに企業の社会的責任活動の一環として、飲酒運転のない社会になるよう様々な取り組みを推進しています。

今般、その取り組みの一つとして、企業の経営者、運行管理者、安全運転管理者などの方々が、従業員の皆さま方に対する飲酒運転防止の教育や研修を行う際の手引きとして、ご利用いただけるようなマニュアルを作成しました。内容は、アルコールが身体に与える影響から、飲酒運転防止の事例や飲酒運転に関する就業規則の紹介、さらには具体的に飲酒運転対策に困った場合の相談先等、多岐にわたったものとなっています。

「飲酒運転の根絶は、一企業で実現することは困難だけれど、みんなが意識をもって取り組めば、いつかは飲酒運転による事故の悲劇がなくなる日がやってくる」、そんな思いで日本損害保険協会は、このマニュアルを作成しました。

一般社団法人 日本損害保険協会

目次

はじめに	1
1 >>> 飲酒運転事故の現状	2
2 >>> 飲酒運転に対する法規制	3
3 >>> 危険運転致死傷罪が適用された飲酒運転事故の例	5
4 >>> アルコールの与える影響	7
5 >>> 習慣飲酒の危険はどこに?	12
6 >>> お酒の誘惑を断とう!	15
7 >>> 新しい視点で予防対策を	17
8 >>> 飲酒運転防止対策の事例	19
9 >>> 飲酒運転に関する就業規則等	21
10 >>> 各企業の飲酒運転防止対策と自治体の飲酒運転撲滅条例の一例	23
11 >>> 企業と市民が手を組む飲酒運転防止対策	25
12 >>> 飲酒運転防止の啓発ツールおよび教育等について	26
13 >>> 飲酒(運転)問題に取り組む団体等について	27
14 >>> 飲酒運転事故に対する自動車保険の補償範囲について	28
15 >>> 損保協会の飲酒運転防止の取り組み	29

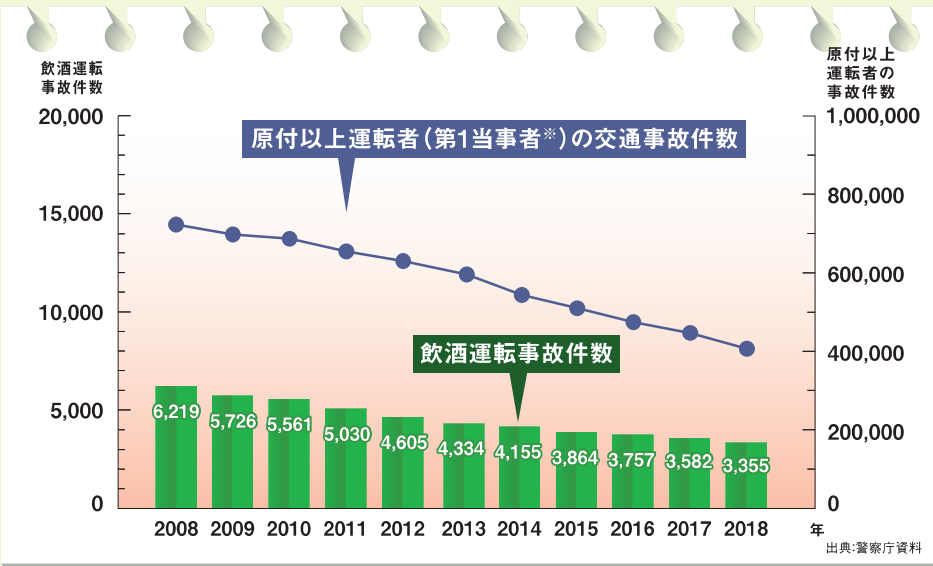


飲酒運転事故の現状



酒気を帯びて運転してはならないことは、ご存知の通りです(道路交通法第65条第1項)。飲酒運転に対する社会の厳しいまなざしやモラルの向上、および刑法・道路交通法の改正と厳罰化などによって、飲酒運転事故の件数は年々減少していますが、飲酒を原因とした悲惨な事故は、まだまだ後を絶ちません。

飲酒運転事故件数の推移 <最新のデータは当協会ホームページ(<http://www.sonpo.or.jp>)をご覧ください。>



※第1当事者とは、最初に交通事故に関与した車両等の運転者又は歩行者のうち、当該交通事故における過失が重い者をいい、また過失が同程度の場合には、人身損傷程度が軽い者をいう。



飲酒運転の根絶は
社会の要請として
強く求められています。

飲酒運転に対する法規制



自動車運転死傷処罰法

2014年5月20日施行

飲酒運転や無免許運転など自動車の悪質運転による死傷事件の実情等に鑑み、事案の実態に即した対処ができるよう、従来、刑法に規定されていた「危険運転致死傷罪」と「自動車運転過失致死傷罪」を刑法から抜き出し、悪質かつ危険な自動車の運転により人を死傷させた者に対する新たな罰則などが整備されました。

ア.危険運転致死傷罪(第2条)

運転時の状態(飲酒運転関係のみ)	事故の結果	罰則
アルコール又は薬物の影響により正常な運転が困難な状態	人を負傷させた場合	15年以下の懲役 ※無免許運転の場合は、6ヶ月以上の有期懲役(最長20年)
	人を死亡させた場合	1年以上の有期懲役(最長20年)

イ.危険運転致死傷罪(第3条)

運転時の状態(飲酒運転関係のみ)	事故の結果	罰則
アルコール又は薬物の影響により正常な運転に支障が生じるおそれがある状態	人を負傷させた場合	12年以下の懲役 ※無免許運転の場合は、15年以下の懲役
	人を死亡させた場合	15年以下の懲役 ※無免許運転の場合は、6ヶ月以上の有期懲役(最長20年)

ウ.過失運転致死傷アルコール等影響発覚免脱罪(第4条)

運転時の状態および行為	罰則
アルコール又は薬物の影響により正常な運転に支障が生じるおそれがある状態で自動車を運転した者が人を死傷させた場合において、運転時のアルコール又は薬物の影響の有無又は程度が発覚することを免れるべき行為をしたとき	12年以下の懲役 ※無免許運転の場合は、15年以下の懲役

道路交通法

2007年9月施行の法改正において、飲酒運転および助長行為に対する厳罰化がなされるとともに、2009年6月施行の法改正において、飲酒運転に対する行政処分(違反行為の点数・処分内容等)が大幅に強化されました。

ア.運転者本人に対する罰則

運転者の状況	罰則
酒酔い運転(第65条第1項)	5年以下の懲役又は100万円以下の罰金(第117条の2第1号)
酒気帯び運転(第65条第1項)	3年以下の懲役又は50万円以下の罰金(第117条の2の2第3号)

飲酒運転に関する違反行為の点数・処分内容等

運転者の状況		点数	処分内容	欠格・停止期間
酒酔い運転	アルコールの影響により正常な運転ができないおそれのある状態	35点	免許の取消	3年
酒気帯び運転	呼気1リットル中アルコール0.25mg以上	25点	免許の取消	2年
	呼気1リットル中アルコール0.15mg以上0.25mg未満	13点	免許の停止	90日

※この処分は一例であり、交通事故の状況や交通違反の前歴等により異なる。「欠格・停止期間」は前歴なしの場合。

イ.運転者の周辺等に対する罰則(教唆犯の場合は運転者本人に同じ)

罰則対象者	運転者の状況	罰則
酒気を帯びて車両等を運転することとなるおそれがある者に対し、車両等を提供した者(第65条第2項)	酒酔い運転	5年以下の懲役又は100万円以下の罰金(第117条の2第2号)
	酒気帯び運転	3年以下の懲役又は50万円以下の罰金(第117条の2の2第4号)
酒気を帯びて車両等を運転することとなるおそれがある者に対し、酒類を提供し、又は飲酒をすすめた者(第65条第3項)	酒酔い運転	3年以下の懲役又は50万円以下の罰金(第117条の2の2第5号)
	酒気帯び運転	2年以下の懲役又は30万円以下の罰金(第117条の3の2第2号)
運転者が酒気を帯びていることを知りながら、自己を運送することを要求し、又は依頼して車両に同乗した者(第65条第4項)	酒酔い運転	3年以下の懲役又は50万円以下の罰金(第117条の2の2第6号)
	酒気帯び運転	2年以下の懲役又は30万円以下の罰金(第117条の3の2第3号)

ウ.飲酒検知拒否に関する罰則

罰則対象者	罰則
警察官からの呼気検査要求(飲酒検知)を拒み、又は妨げた者(第67条第3項)	3ヶ月以下の懲役又は50万円以下の罰金(第118条の2)

エ.救護義務違反(いわゆる「ひき逃げ」)に関する処分内容・罰則

罰則対象者	点数	処分内容	欠格・停止期間
救護義務違反(いわゆる「ひき逃げ」)を犯した者(第72条)	35点	免許の取消	3年
	10年以下の懲役又は100万円以下の罰金(第117条第2項) ※併合罪が適用される場合は最長30年の懲役		

column 自転車運転中の飲酒運転禁止
お酒を飲んで自転車を運転することは、自動車の場合と同様、道路交通法上で禁止されています。(道路交通法第65条) 自転車に乗るときも飲酒運転は絶対にやめましょう。



3

危険運転致死傷罪が適用された飲酒運転事故の例



飲酒運転は、許されません。加害者も被害者も失うものが大きすぎます。

Case 1 <small>ケース</small> 事故発生日 2006年8月25日	判決の内容 懲役20年	裁判所 最高裁判所
飲酒運転で親子5名が乗った自動車に橋の上で追突した。追突された自動車は橋の欄干を突き破り、海に転落し、3名が死亡し、2名が軽傷を負った。(福岡県福岡市)		
Case 2 <small>ケース</small> 事故発生日 2005年5月22日	判決の内容 懲役20年	裁判所 仙台地方裁判所
多量の飲酒をして早朝に自動車帰宅。信号無視や急な車線変更などを繰り返した後、交差点で信号待ちの車両に時速約60キロメートルで衝突。学校行事で道路横断中の高校生の列に自車・衝突車両もろとも突入し、3名を死亡させ15名に重軽傷を負わせた。(宮城県多賀城市)		
Case 3 <small>ケース</small> 事故発生日 2008年2月17日	判決の内容 懲役16年	裁判所 東京高等裁判所
飲酒後、時速100キロメートル以上で自動車を運転し、対向車2台と衝突。2名が死亡、6名が重軽傷を負った。(埼玉県熊谷市)		
Case 4 <small>ケース</small> 事故発生日 2002年12月9日	判決の内容 懲役15年	裁判所 千葉地方裁判所 松戸支部
勤務先の忘年会で大量に飲酒した後に自動車帰宅。道路を居眠り状態のまま、時速約50キロメートルで走行し、道路左側を歩行していた5名に順次衝突し、いずれも死亡させた。(千葉県松戸市)		



事故を起こさなくても飲酒運転で実刑判決を受けたKさんの手記

甘かった認識

私は、ある愚かな交通違反——飲酒運転——を犯し、その報いを受けて、現在絶望と失意の日々を送っております。

お酒を飲んでも自分は運転がうまいし、酔わないから運転しても事故さえ起こさなければ大丈夫…そんな風に考えることが恐ろしい過ちであることを、私は身をもって知りました。アルコールの影響下で運転することは、運動能力、判断力などを著しく低下した状態であるため、第三者を巻き込む重大な事故を起こす可能性をもちます。飲酒運転は、重大な「犯罪」です。

酒気帯び運転で現行犯逮捕——21日の勾留

私は、2年前に酒気帯び運転で起訴されました。判決は懲役3ヵ月、執行猶予2年という温情あるもので、判決以降も上場企業の取締役として充実した生活を送っておりました。しかしながら、気の緩みと仕事からくるストレスで、執行猶予期間中に再びお酒を口にして運転してしまい飲酒運転で現行犯逮捕されました。

“人身事故を起こしたわけではないので、なんとか厳しい刑罰にならないでほしい。”そんな私の甘えた望みは間違ったものでした。勾留中、厳しい取調べが続き、会社にも連絡をつけることができず、家族とも自由に話せず絶望的な日々が続きました。勾留中の留置所では覚せい剤の常習者や、窃盗で全国指名手配の人など、普段の生活では出会わない人々と同室で、自分の犯した罪がどれほど重いものであったかを実感しました。窓のない8畳ほどの部屋で最高6人で暮らし、外の空気を感じられるのは体を動かすための朝の10分間だけでした。全く自由がなく、いつになれば出られるかわからない日々。気が狂いそうになりました。取調べのために検察庁に移動するバスの中から逃げ出したい衝動に何度もかられました。10日間の勾留を経て、5日間の勾留延長が決まりましたが、そのときの絶望感はとても表現できません。保釈許可がおりて、留置所から出所できたのは21日を経た後でした。







懲役4ヵ月の実刑判決——失ったものの大きさ

それから、裁判に向けての準備が始まりました。自分の犯した罪をひとつひとつ再確認しながら、証拠書類を作成する作業は情けなく辛いものでした。2度の公判で自分の過失の愚かさ、浅はかさをつまびらかにされ、激しく攻め立てられました。下された判決は懲役4ヵ月の実刑判決。さらに、会社に対しては正式な説明なく会社を休んだことや、取締役として不適格であるとの理由から、退職せざるを得ませんでした。今や、社会的地位も、経済的基盤も完全に失い、果然と反省することしか私にはできません。これからどう生きていったらよいかもわかりません。違反を起こした日に戻れるなら、飲酒運転など死んでもいい。しかし、どれほど望んでも時計の針を戻すことはできない。なんということを自分はしてしまったのか。そんな砂を噛むような思いに苛まれながら、毎日時間が過ぎていきます。

飲酒運転で事故を起こし第三者を巻き込むことにより、一生を棒に振ってしまう人が後を絶ちません。幸いにして私のように事故を起こさないとしても、飲酒運転は重大かつ深刻な犯罪であること。その行為を罰する法律は容赦なく厳格であることを忘れてはならないと思います。そして、それは、あなたの人生にも起こりうるのだということも。



覚えてくださいアルコールの1単位＝純アルコール20gを含む酒量

 500ml ビール アルコール度 5%	 1合 180ml 日本酒 15%	 ダブル1杯 60ml ウイスキー 43%	 小グラス2杯 200ml ワイン 12%	 350ml チューハイ 7%	 コップ半分 100ml 焼酎 25%
--	--	--	--	---	--

ここにあげたのは、純アルコール約20グラムを含む酒類です。これを「アルコールの1単位」と呼びます。焼酎やウイスキーなどアルコール濃度が高いものほど、量が少ないことがわかるでしょう。

アルコールの処理にかかる時間

1単位のアルコールを飲むと、体内での処理に飲み終わってからおよそ4時間かかります。飲酒して8時間後に勤務したとします。

2単位ならアルコールは検出されませんが、3単位だと……？ 検出されることになります。

飲酒運転を防ぐためにも、健康のためにも、大事なのは、飲みすぎないこと。3単位以上飲むのはやめましょう。なお、アルコールの分解にかかる時間は、睡眠中は遅くなり、性別・年齢、体重・体質、体調等でも変わります。

健康日本21

厚生労働省が推進している「健康日本21」に、アルコールに関する項目が含まれているのをご存知ですか？

リスクの低い飲酒の目安として示されているのが、1日純アルコール20グラム以内、つまり「1単位」です。一方、「2単位以上」の飲酒は、生活習慣病のリスクを高めます。3単位を超えると医療費は6割跳ね上がると言われます。胃腸障害・肝臓障害・高血圧・糖尿病・痛風・脳卒中・がん・不整脈・心筋症・すい炎・末梢神経炎・小脳変性症・大脳委縮・骨粗しょう症……酒飲みは「肝臓を悪くする」と言われますが、「肝臓も悪くする」と覚えなおしてください。

「睡眠呼吸障害」のリスクも、3単位飲酒では3倍になるという報告が出ています。

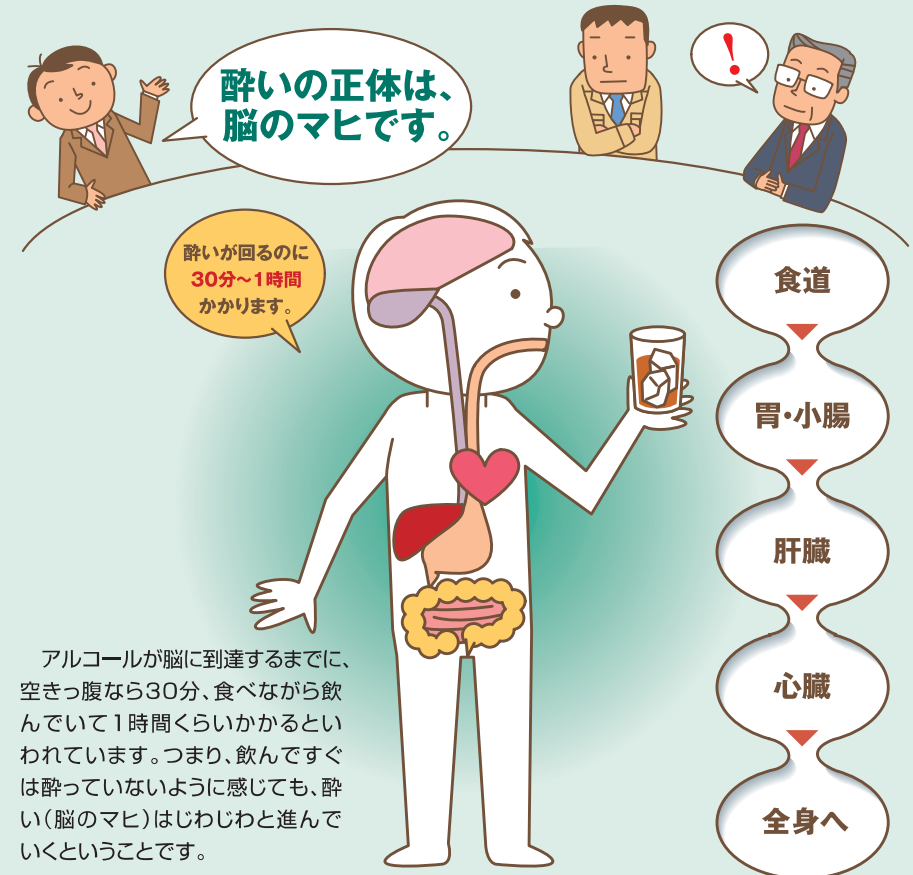
また、女性はアルコールの影響を受けやすく、1日に「1単位以上」で生活習慣病のリスクが高まるため、リスクの低い飲酒の目安としては男性よりも少ない量が適当との報告もあります。

アルコール関連問題の専門家から、アルコールが人体に与える影響を教えてくださいました。

体内に入ったアルコールは、どこに行くのでしょうか。

食道を通して胃、小腸に流れ込みます。そして胃と小腸の壁から血管に吸収されて肝臓に運ばれます。肝臓で分解できる量はほんの少しずつです。処理しきれないアルコールはどうなるのでしょうか？血管に入り、心臓に向かいます。心臓は血液を全身に送り出すポンプですから、アルコールは鼓動と一緒に押し出されて全身を回り、脳に到達するのです。脳には関所があって、害になるものはシャットアウトするしくみになっていますが、アルコールは水にも油にも溶ける性質を持っているため脳の関門を通り抜けて入り込み、脳の神経細胞をマヒさせます。

酔いとは、アルコールによる「脳のマヒ」なのです。



アルコールが脳に到達するまでに、空きっ腹なら30分、食べながら飲んでいて1時間くらいかかるといわれています。つまり、飲んですぐは酔っていないように感じてても、酔い(脳のマヒ)はじわじわと進んでいくということです。

酔いの段階…… 「脳のマヒ」が進んでいく!



ほろ酔い 血中濃度0.2~1mg/ml 呼気濃度0.1~0.5mg/l

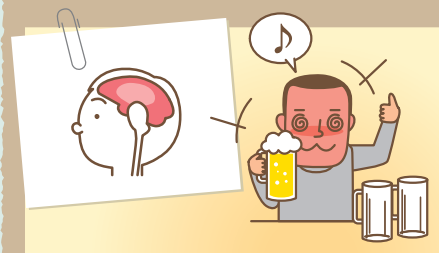
「理性」の脳、大脳新皮質に徐々にマヒが進んでいる状態です。気分が高揚し、抑制がはずれて気が大きくなります。1単位以内、多くて2単位くらいの飲酒でこの段階になります。飲酒運転で問題になるのはたいていこんなとき。というのは、「大丈夫、自分はまだ酔っていない」と感じる人が多いからです。でも実際には、アルコールの影響で集中力・判断力・思考力が鈍っています。そのため、ふだんは慎重な人でも、うっかりミスをしたり、重大な判断ミスをしたりということが起こりがち。反射神経や動体視力(動いているものを見分ける視力)にも重大な影響が出ています。



酩酊 血中濃度1~2mg/ml 呼気濃度0.5~1mg/l

いわゆる酔っぱらい、2単位以上、3~4単位飲んだ状態です。大脳新皮質のマヒがどんどん進み、内側の脳辺縁系や小脳にまでマヒが広がります。ここでは「感情」や「運動」をつかさどる脳。そのため、舌がもつれ、感情の起伏が激しくなったり、千鳥足になったりします。それが、ホームや階段からの転落事故や酔っ払い同士のケンカにつながるのです。歩くのもままならないのですから、運転なんでもってのほか!

「酒気帯び運転」どころか、間違いなく「酒酔い運転」になります。



泥酔 血中濃度2~3mg/ml 呼気濃度1~1.5mg/l

酔いつぶれた状態。内側の脳辺縁系や小脳まですっかりマヒしています。この段階の人を一人にしては危険です。様子がおかしければ病院に運びましょう。



昏睡 血中濃度3~4mg/ml 呼気濃度1.5~2mg/l

呼んでも揺すってもつねっても反応しません。脳の中心にある延髄や脳幹にまでマヒが進み、死と紙一重の状態。放置すると死に至ります。一刻も早く救急車を呼んでください。



注意! 飲んだ翌日の飲酒運転

「車中で仮眠をとって酔いをさました」「一晩寝たから酒は抜けていると思った」こんな日中の飲酒運転が増えています。目立つのは、飲み会からタクシーや代行で帰った翌日、二日酔いで運転するケース。「朝起きて日課のジョギングをし、シャワーを浴びて車で出勤途中に検挙された」という人もいます。休日の昼食時に飲み、夕方、近くのスーパーに買物に行く途中で事故を起こしたという例も。

肝臓でのアルコールの処理は思いのほかゆっくり。3単位飲んだら、半日近くかかると覚えておきましょう。6単位以上飲んだとしたら、1日たっても、脳は「ほろ酔い」状態の可能性があるのです。足が確保されていても飲みすぎには注意しましょう。(アルコールの1単位については7ページ参照)



ドリンク剤に要注意!

1981年に名神高速道路で8台の玉突き事故があり、19人の死傷者ががました。事故の原因となった運転手の遺体からはアルコールが検出。けれども、運転手は体質的に酒に弱く、飲酒の習慣はありませんでした。最終的に、事件は運転手の「過労」が原因とされましたが、担当した監察医は納得できずに事実の究明を続け、その運転手には食後にドリンク剤を飲む習慣があったこと、多くのドリンク剤にアルコールが含まれていることが判明しました。

1%のアルコールを含むドリンク剤を服用して実験したところ、10分後に動体視力が約15%落ちたという報告もあります。つまり、普通なら100メートル前に識別できるものが、85メートルに近づかないとわからないということです。たった1%のアルコールでさえ、これだけの影響を及ぼすのです。

「体調が悪く、通勤途中でドリンク剤を2本飲んだら、点呼時にアルコール検知器が鳴ってしまった」という運転手さんの話もあります。いわゆるノンアルコール飲料や、ケーキやゼリーにもアルコールをけっこう含んでいるものがありますから、気をつけてください。



アルコールと体質



アルコールは、肝臓で分解される過程で、アセトアルデヒドという物質に変わります。これが曲者。顔面紅潮・動悸・頭痛・吐き気など、悪酔いの元凶。猛毒で、発がん性も指摘されています。このアセトアルデヒドを分解する主要な酵素がALDH2。その働き具合で、体質が決まります。

体質判定テスト(エタノール・パッチテスト)をやると、自分の体質がわかります。(P26参照)

ぜんぜん飲めない族

ALDH2の働きが非常に悪く、一口で真っ赤になってしまう下戸タイプ。遺伝体質ですので、訓練しても飲めるようにはなりません。このタイプの人には絶対、飲酒を勧めてはいけません。

日本人の約1割

ホントは飲めない族

ALDH2が多少は働くため、赤くなりながらも無理して飲んでいる、それなりに飲む量は増えます。でも、ご用心。アセトアルデヒドの害を受けやすく、上部消化器がんのリスクが高いのです。しかも、少ないながら、アルコール依存症になる人もいます。1単位(P7参照)より少なめの飲酒を心がけてください。

日本人の3~4割

飲みすぎ注意の危ない族

ALDH2の働きがよく、アセトアルデヒドの処理が早いので、気持ちのよい酔いが味わえます。そのため、つい飲みすぎて、アルコールの害を受けやすい体質。飲みすぎによる生活習慣病になることが多く、アルコール依存症者の9割以上がこのタイプです。習慣的に飲むなら1日1単位まで。

日本人の5~6割



5

習慣飲酒の危険はどこに？

アルコール関連問題の専門家に、アルコール依存症とはどういうものなのか、また飲酒問題への間違った対応について、聞いてみました。

アルコール依存症

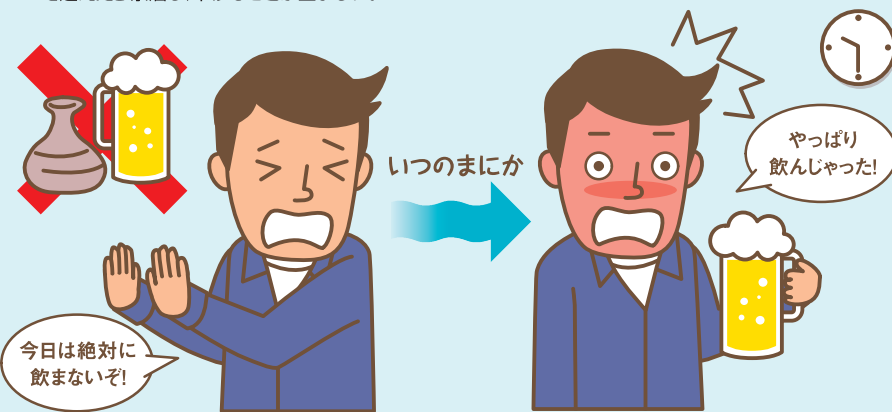
アルコール飲料は一般に「嗜好品」とされていますが、「依存性薬物」というもう一つの顔をもっています。「依存」とはどういうことでしょうか？

習慣的に飲酒していると、アルコールへの耐性ができて、1単位の酒(P7参照)では物足らなくなります。酒に強くなる、つまり「脳がアルコールに慣れて鈍感になった」のです。酒量が2単位、3単位……と増え、前夜の酒が朝まで残るような事態にもなります。やがて、健康診断でγ-GTP(注)が高いと指摘される、飲んでいたときの記憶が途切れる(ブラックアウト)、社会的な不始末を起こすなど、飲みすぎの弊害(問題飲酒の兆候)が現れてきます。

そのうち理由をつけては飲むようになり、「今日はやめておこうと思っても、つい飲んでしまう」「少しにしようとしても、つい飲みすぎてしまう」など、**飲酒がコントロールできない状態**になります。また、アルコールが体から抜けていくときに「汗をかく」「悪寒がする」「イライラして集中できない」などの不快な症状(**離脱症状**)が出ます。これは飲酒すると治まるため、迎え酒につながります。このような状態が**アルコール依存症**です。

アルコール依存症は、習慣飲酒者なら誰でもなる可能性がある病気で、徐々に進行していくため本人は気づきません。**重要なのは予防、そして早期発見・治療・回復へのサポート**です。しかし、日本社会に残る偏見と周囲の間違った対応がそれを阻んでいます。

(注)γ-GTPガンマ・グロトアミルトランスフェラーゼはタンパク質を分解する酵素の一つ。アルコール性肝障害の場合に数値が高くなり、数値が100を超えたら禁酒し、下げることが望ましい。



飲酒問題への間違った対応



大目に見る

NG

問題を指摘せず、言い訳を受け入れていると、本人は「まだ大丈夫」と思い飲み続けます。

かばったり、尻ぬぐいをする

NG

起こした問題の尻ぬぐいをし、弁護するのは、一見本人のためを考えているようで、実は逆効果です。本人は「まだ何とかなる」と飲み続けます。

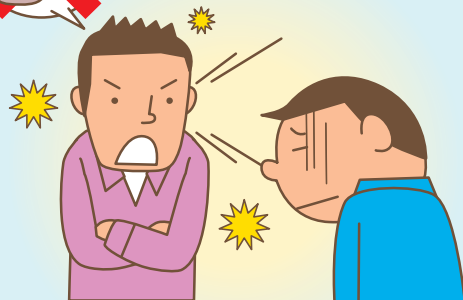
飲むチャンスを つくる

NG

お金(飲み代)を貸す、あるいは「一杯飲みながら」忠告するのは、飲むチャンスをつくっているのと同じです。



NG



意見したり、「だらしがない」と責める

NG

飲酒がコントロールできないのは、意志が弱いからではなく、依存が進行しているから。厳しく意見したり、始末書を書かせるだけでは、飲酒をやめさせるのは困難です。

アルコール依存症は回復する病気。
兆候がある場合は早めに専門機関
(P27参照)に相談するよう勧めましょう。

アルコール依存症自己チェック

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? (Cut down) -----
2. 飲酒を非難されて、気に障ったことがありますか? (Annoyed by criticism) -----
3. 自分の飲酒に後ろめたさを感じたことがありますか? (Guilty feeling) -----
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? (Eye-opener) -----

※2つ以上あてはまると依存症の疑いがあります。その場合は、専門機関に相談してください。

寝酒は危ない!

不眠に関する国際調査によると、日本では眠るために酒を飲む人が3割もいます。職業運転手がアルコールに依存する大きなきっかけも、この「寝酒」。不規則な勤務のために睡眠パターンが崩れやすく、早く眠りに就こうとして寝酒が習慣化することが多いのです。

そこに大きな落とし穴があります。

アルコールには脳をマヒさせる「麻酔作用」があるため、飲めば確かに眠くなります。けれど1週間ほど寝酒を続けると、睡眠に変化が起きます。深い眠りが減って、浅い眠りが増えていくのです。十分に眠らずに目覚めてしまうことも増えていきます。つまり睡眠の量も質も落ちていくのです。

さらに寝酒を続けていると、かつてと同じ量では寝つけなくなります。脳がアルコールに慣れてしまい、たくさん飲まないで眠れなくなるのです。

睡眠は脳の学習や成長に関わっており、環境への対応や性機能の維持にも関係すると考えられています。眠りは体を休めるためだけでなく、脳を休め、脳を活性化する役目も果たしているのです。その睡眠リズムを、アルコールは破壊します。お酒なしで寝る工夫をし、睡眠障害がある場合は専門機関に相談しましょう。

アルコールなしで 眠る工夫

1. 軽い運動をする
2. ぬるめの風呂に入る
3. 静かな音楽でリラックスする
4. 食事は就寝3時間前に
5. カフェインの入ったコーヒーやお茶は飲まない



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15



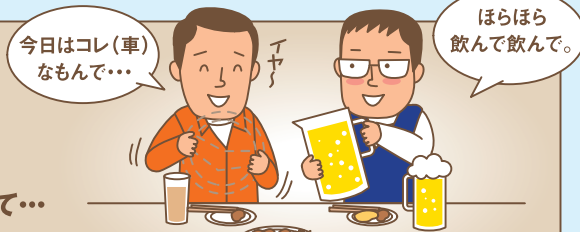
お酒の誘惑を断とう!

アルコール関連問題の専門家に、上手なお酒の断り方や、自宅でお酒を飲まないですむ方法を教えてもらいました。

お酒の好きな人が、お酒の誘惑を断つことは難しいのですが、以下を参考に自分にあった断り方を見つけ、飲酒運転をしないようにしてください。

宴会やパーティなどで...

- ◎車で来ているから...
- ◎ドクターストップがかかって...
- ◎飲めない体質なんで...
- ◎しらふでも宴会を盛り上げる話術等を身につける
- ◎幹事や会計を引き受け、さしつさされつの場合から距離を置く



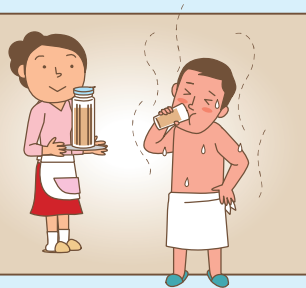
宴会やパーティなどでの主催者 気くばり

- 最初のあいさつで、飲まない人に無理に飲ませないように断っておく。
- 飲まない人のためにノンアルコールのおいしいドリンクを用意しておく。
- 最初の乾杯の時からソフトドリンクをテーブルに常備しておく。



家で...

- ◎風呂上がりには、ビールのかわりに麦茶を用意しておく
- ◎食事は、はじめからご飯とおかずを食べて、お腹を一杯にする
- ◎酒の買い置きはしない



日常...

- ◎ストレスをためない
- ◎お酒以外に打ち込める趣味を持つ
- ◎飲めない体質を日頃からアピールしておく

息子を返してと言われて

M・O 会社員(42歳)

朝起きると窓の外は一面に霜が降り、ここ市原刑務所で新たな年を迎えようとしております。今年の正月も拘留所で過ごしたわけですから、拘禁されて2度目の正月を迎えることとなりました。

世間一般では新年に備えて忙しい毎日が続き、家族団らんでお正月を迎える準備をしていることでしょう。

平成13年の秋、午前零時を過ぎたころ、私は取り返しのつかない事故を起こしてしまいました。この世に生を受けていまだ20歳という若い男性の尊い命を私の勝手気ままな運転で奪ってしまったのです。

当日、私は仕事を終え、友人と約束の場所で会い、居酒屋とカラオケボックスで中ジョッキ4杯と瓶ビール1本を飲み、久しぶりの再会で酒の量も増えていました。気がつくと午後11時を回っていました。妻には残業で遅くなると言っていた手前、家に帰らなくてはならないと、頭の中はそればかりでした。

普段は飲酒運転などはせず、飲む時は家で飲むか車を置いてタクシーで帰ることがほとんどでした。その日は友人と飲んだ場所が遠方でもあり、その時に限ってタクシーがつかまらず、とにかく早く帰りたいという気持ちが先行し飲酒運転が悪いことだと知りつつもハンドルを握ってしまったのです。

ここが今回の事故に結びつく大きな判断ミスだったので。友人を家まで送り届け、そのまま仮眠もとらず車を走らせ1時間くらい、自宅まで残り10分くらいのところで交差点内へさしかかった時でした。目の前を原付バイクが右折し始めていたのに気が付き、慌ててブレーキを踏みました。間に合わず「グシャ」という鈍い音とともに相手の男性がボンネット越しに吹っ飛んでいきました。

私は啞然として頭の中が真っ白になってしまい、その後、考えられない行動をとってしまったのです。相手方の救命措置をすることもなく警察、救急車の手配もせず、その場を走り去ってしまったのです。妻に知られることを恐れ、飲酒運転がばれて免許取り消し、会社は懲戒解雇、自分には不利益なことばかりを考えていました。相手方のケガのことを真先に優先させなければならぬのに、身勝手な自分が情けなくて何度も自分をのしりました。

その日のうちに警察に逮捕、留置され、夜も寝付くことが出来ず、頭の中が交錯し、途方に暮れる毎日でした。

後に私の母親、妻、会社の上司の方が面会に来てくれた時、被害者の葬式に出て、何度も頭を下げて謝罪していただいたことを聞きました。私はご遺族の方ばかりではなく、身内の者、その他大勢の人につらい思いをさせてしまったのです。

やがて拘留所へ移監され、裁判の日が来るのを悔やむ心で待ちました。実刑2年の判決をいただきました。私は事故後、拘束され続けていたので被害者宅へ出向くことも出来ませんでした。

せめて今の私の気持を伝えたくて謝罪の手紙を2通出しました。

裁判所で初めてご遺族の方々の姿を見て、正直ヒヤリとしました。罪状認否で私の背中越しにご遺族のすすり泣く声、「息子を返して…」と言われて私はどうすることも出来ません。ただただ深々と頭を下げるばかりで口に出る言葉は「どうもすみませんでした」の繰り返しでした。

現在、市原刑務所で刑を務めている私ですが、被害者に対して私の出来る償いとは何なのかいまだに答えが見出されません。

命日の個別焼香、月1回の合同焼香、その他、催される行事などには参加させていただいておりますが、決してそれだけでは償いになっていないと思います。ここでの刑期が完了すれば刑事的責任は終わりますが、今後の私は被害者の方々に対して一生償っていくかなければなりません。決して許されることではなくても、何度も何度も手を合わせて供養していきたいと考えております。

事故後、1年が過ぎ、相手方が示談に応じてくれたことがせめてもの救いです。こんな私でも私の帰りを待っている妻、子供たちのためにも、心を入れ変えて頑張っていきたいと思っております。

最後に、この手記を読んでいるみなさまへお願いしたいことがあります。事故は偶然に起こるものではなく、自分のおろかな行動が引き金になっていることを分かって欲しいのです。

二度と私のような過ちを犯すことのないように耳を傾けていただければ幸いです。

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15



新しい視点で予防対策を



飲酒運転の背景を探ってみると……

職場や日本社会に欠かせない「酒のつきあい」

日本社会は飲酒をコミュニケーション手段として活用していることがあります。会合では酒飲みがリーダーシップをとる場合があります。「一杯くらい」と勧められて気が緩み、「運転するのに」という状況になりがちな土壌が、職場や家庭や地域社会に見られることもあります。

アルコールの作用・害に関する無知

学校で、アルコールについて教えるようになったのはごく最近のこと。そのため、アルコールの作用や害を知らず、誤解をしている場合もあります。

「自分は大丈夫」という思いこみ

お酒の強い人の中には、「自分はうまく飲める」「これぐらい大丈夫」と思いこんでいる人もいます。

眠るための飲酒

交代制勤務の人々の中には、寝入るためにアルコールが手放せなくなり、しだいに量が増え、依存へと進んでしまうケースがあります。(P14参照)

職場での「かばいあい」の構造

便宜を図りあう→少々ことは見て見ぬふりをする→お互いのミスをかばいあう、という構造が、職場に見られることがあります。これが、飲酒問題を隠す温床になってしまいます。

多量飲酒の危険

3単位以上の飲酒を多量飲酒と呼びます。免許取消になった飲酒運転者の半数以上が多量飲酒を習慣にしています。睡眠時無呼吸や生活習慣病、アルコール依存症にもつながるため、きちんとしたプログラムにもとづいた節酒指導が必要です。節酒がうまくいかない場合、依存症の疑いがあります。

アルコール関連問題の専門家に飲酒運転の予防対策について聞いてみました。

管理強化だけでは限界が

飲酒を助長する土壌をそのままにして管理を強めれば強めるほど、処罰を恐れて、巧妙に隠す、かばいあうという事態が起きがちです。そして時が経ち、飲酒運転のチェックがマンネリ化し、緊張感が薄れたところに、再び飲酒運転が起きるといことになります。たとえ解雇しても、運転手は飲酒問題を抱えたまま他社に移り、飲酒運転をする可能性があります。悲惨な飲酒運転事故を根絶するには、予防に重点をおいた再発防止策が望めます。

司法が命じるアメリカの「DUIプログラム」

アメリカでは飲酒運転で検挙されると、裁判所から「DUIプログラム」の受講を命じられます。DUIとは Driving Under Influenceの略。アルコール問題の教育・介入プログラムで、NPOや専門機関が実施しています。規定は州によってまちまちですが、カリフォルニア州では初犯で30時間程度。定められた期間内に修了すれば、罰金の減額・免除、免許停止期間の短縮などのメリットが与えられます。処罰だけでなく再発防止効果が高いと評価されて、全米に広がっています。

社員の健康管理は、「安全対策」であり「危機管理」

「健康管理」は、本人の利益になると同時に「安全対策」であり、企業としての「危機管理」にもつながります。飲酒運転防止対策に、「啓発」と「予防教育」をプラスしましょう。

- 啓発** 職場全体にアルコールに関する正しい知識の普及を図ります。厚生労働省「健康日本21」(P7参照)の推進という形で行なうとよいでしょう。「予防の土壌づくり」です。
- 予防教育** 健診や検知で見つかった問題飲酒の兆候がある人を主な対象にし、出席と修了を義務づけます。

社内・社外のネットワークを活用しよう!

対策の実施にあたって大切なのは、職場全体が共通認識のもとで動くこと。関係者(役員、運行管理者、産業医、人事担当者、労働組合等)が情報を共有し、連携して対策を進めることです。また、社内だけでは効果的な対策は実施できません。社外の専門機関(P27参照)と連携することが成功の鍵となります。



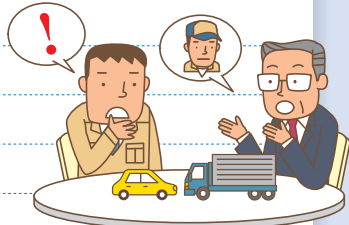
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15



Menu 1 【管理】—全社員を対象—

メニュー

- 乗務前最低8時間以内の飲酒禁止（※たとえ8時間以上あけても、飲み過ぎは禁物。1単位以内に。）
- 会社施設内での飲酒禁止
- 行先地・宿泊地での飲酒禁止
- 点呼時のアルコール検知
- 抜きうちによるアルコール検知
- ルールの周知徹底
- 違反した場合の処分規定の明示



管理と啓発は
どちらか一方のみを
行うのではなく
セットで行うのが
効果的です。

Menu 2 【啓発】—全社員と家族を対象—

メニュー

- 「健康日本21」（①1日のアルコール摂取量は20グラム以内とする。②1日60グラム（3単位）以上の多量飲酒をしないこと。（20グラムの目安はP7参照））の推進
- 健康診断時等に「アルコール体質判定テスト」を実施
- 社内報等にアルコールについての記事を掲載
- リーフレット等を配布するとともに、説明会を行う
- 啓発キャンペーンの実施（例：9のつく日は休肝日、月曜日は飲マンデーなど）
- 講演会の開催（睡眠・ストレス管理とからめる）
- 新人研修や管理職研修の中に組み込む（次ページの「予防教育プログラム」の例を参照）

アルコール関連問題の専門家から、飲酒運転防止対策を教えてくださいました。飲酒運転をなくすためには、次のような対策が考えられます。皆さまの会社にあった対策を講じる際の参考にしてください。

Menu 3 【予防教育プログラム】

—問題飲酒の兆候がある人を主な対象—

メニュー

- 実施にあたり、連携する外部の専門機関（P27参照）にコンタクト
- 飲酒行動の変容を促す「予防教育プログラム（注）」のカリキュラムと実施方法の決定
- 研修対象者の例
 - ・健康診断の結果、肝機能γ-GTPのデータが高い人
※健康診断の結果を会社が取得することについて、本人から承諾を得ておく必要があります。
 - ・肝障害などアルコール関連疾患をもつ人
 - ・アルコール検知などで乗務停止となった人
- 上記対象者に「予防教育プログラム」への出席を義務づけ（修了時にはメリットを与える）
- 「予防教育プログラム」で語られた個人的な話を人事的な評価に用いないことを保障
- 断酒が必要と思われる場合は専門機関（P27参照）を紹介

（注）「予防教育プログラム」の例
DVDを用いた参加型研修

- 講座1 アルコールの「1単位」と体質
- 講座2 「酔いの正体」と運動への影響
- 講座3 「寝酒の落とし穴」「節酒のコツ」
- 講座4 「アルコール依存症」の予防と早期発見

特定非営利活動法人ASKでは、日本損害保険協会（自賠責保険運用益拠出事業）の助成を受け、職場で上記の研修を行なう「飲酒運転防止インストラクター」養成講座を実施しています。詳しくは<http://www.ask.or.jp>をご覧ください。



9

飲酒運転に関する就業規則等



公務員および企業等の飲酒運転に関する就業規則等を紹介し、皆さまの会社において、飲酒運転に関する就業規則等を策定、改正する際の参考にしてください。

国家公務員

人事院から「懲戒処分の指針について」の一部改正通知(平成20年4月1日付)が各省庁へ発出されており、この指針の中で飲酒運転についても標準的な処分の程度が掲げられている。今回の改正は、道路交通法の改正による飲酒運転に対する厳罰化など社会情勢の変化等をふまえたもので、飲酒運転に係る標準例の見直しとともに、飲酒運転車両に同乗した職員等に対する標準例も新たに追加されている。

(注)処分を行うに際しては、過失の程度や事故後の対応等も情状として考慮のうえ判断するものとする。

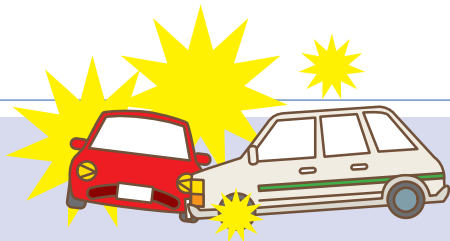
<p>■酒酔い運転をし、人身事故を起こした職員</p> <p>免職</p>	<p>■酒酔い運転をした職員</p> <p>免職 または 停職</p>
<p>■酒気帯び運転をし、人身事故を起こした職員</p> <p>免職 または 停職</p>	<p>■酒気帯び運転をした職員</p> <p>免職、停職 または 減給</p>

※事故後の救護を怠る等の措置義務違反をした職員は **免職**

- 飲酒運転をした職員に対し、車両を提供した職員
- 飲酒運転をした職員に対し、酒類を提供した職員
- 飲酒運転をした職員に対し、飲酒をすすめた職員
- 職員の飲酒を知らずながら当該職員が運転する車両に同乗した職員

免職、停職、減給 または **戒告**

※飲酒運転をした職員の処分量定、飲酒運転への関与の程度等を考慮し決定



地方自治体の例

「交通事故等に係る職員の懲戒処分等に関する取扱要綱」より

- 飲酒運転(酒酔い及び酒気帯び運転)で交通事故(人身及び物損事故〔自損を含む〕)を起こした職員は、免職とする。
- 酒酔い運転をした職員は、免職とする。酒気帯び運転をした職員は、免職または停職とする。
- 飲酒運転であることを知らずながらその車両に同乗していた職員、または飲酒をすすめたうえ、飲酒運転を止めなかった職員は、免職または停職とする。
- 処分は、公務遂行上かどうか、役付き職員(管理職か、非管理職か)、過去における重大な交通法規違反等を勘案し、加重または軽減する。
- 管理監督者、同乗者等にも懲戒処分を行う場合がある。

大手運送事業者の例

- 飲酒運転は、事故の有無、公私を問わず懲戒処分。
- 同乗者も懲戒処分。
- 個人の了解のもと、社長以下全従業員の運転記録証明を年1回取り付け、チェックしている。発覚した場合は、懲戒処分の対象。

大手アルコール飲料メーカーの例

公私の別なく飲酒運転をおこなったものは諭旨退職以上(諭旨退職か、懲戒解雇)になる。なお、懲戒処分の最終的な適用は、情状等も勘案し、懲戒委員会によって決定する。懲戒委員会は別に定める懲戒委員会規定(省略)に基づき実施する。

当協会(一般社団法人 日本損害保険協会)

- 就業規則の中で、「飲酒運転」という言葉を明確に示した規定はないが、これは、飲酒運転のほか、無免許運転なども同様に扱うためのものであり、飲酒運転の重大性を見過ぎしているわけではない。飲酒運転は、懲戒事項の「重大な法令違反行為があった場合」を適用することになっている。
- 処分(懲戒)は、事故の程度(例えば損害の程度・悪質性・他への影響等)や、業務中の事故か、それともプライベートにおける事故か等を勘案して決定することになっているが、一番厳しい処分は懲戒解雇。

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15

各企業の飲酒運転防止対策と自治体の飲酒運転撲滅条例の一例



日の丸交通株式会社

- 「始業時間前8時間の飲酒禁止」はもとより、飲酒する場合には飲酒量と始業時間までの時間を考慮した飲酒に努めさせる一方で、プロドライバーの自覚を持ち乗務前日の飲酒は控えるよう指導している。
- 営業所ごとに、出庫点呼、帰庫点呼の前にアルコール検知器で検査を実施。検査結果は、検知器から点呼用端末にデータ送信され、検査をしない限り点呼ができないシステムになっており、検査漏れを防止している。なお、検査を受けた乗務員は顔写真と氏名等のデータが記録、保存される。
- 検査の結果、アルコール反応が出た場合は、検知器が警報を発するだけでなく、自動的に検査時点の乗務員顔写真と検査値が本社管理者に送信されるシステムとなっており、営業所と本社が同時に把握している。
- 健康診断の結果、 γ -GTPが高い人には、本人への注意はもちろんのこと、適正な飲酒習慣、勤務時間外の深酒等について、家族への協力要請を積極的に実施。
- 飲酒による影響、弊害等を再認識させるための研修の実施。
- 飲酒運転に対する処分を徹底。(原則、懲戒解雇)
- 採用する乗務員は、可能な限り自前の教育・研修で育成し、他社で乗務経験のある方を採用しない。(他社で乗務経験のあるの方が、研修、教育コストの削減等が可能であるが、長い目で見た場合、自社で育成した乗務員の方が安全の観点では優れていることが多い。)



大手運送事業者

- 入社時研修、その後の研修において飲酒運転を社会悪ととらえ、プロの運転手である前に人間としてやってはいけないことであることを徹底的に研修する。
- 入社時に飲酒運転をしないことを含め、安全運転を心がける旨の誓約書を提出させている。
- 出庫前の点呼を厳密に行う。飲酒検知機を全営業所に導入し、都度チェックを行っている。
- 就業規則にプライベートを含めて飲酒運転については厳しく処分することを規定している。また飲酒運転の車に同乗した社員についても厳しい措置を規定。なお、厳しい就業規則は、解雇することが目的ではなく、社員のモラルと倫理観を高め、飲酒運転を撲滅することが目的である。
- 社長を含め、本人の了承のもとに全社員の運転記録証明(注)を1年に1度取り付け、チェックしている。この証明の中で飲酒運転をした検挙経歴が出た社員にはそれなりの厳しい処分を科す。

(注)過去5年間の交通違反、交通事故、運転免許の行政処分等の記録について証明する。運転記録証明の申請は、警察署等に用意してある所定の申請書に所要の事項を記入して手数料を添え、自動車安全運転センターへ郵送して申し込む。(自動車安全運転センターに持参し、直接手続することもできる。)

神姫バス株式会社

- 「飲酒運転防止対策マニュアル」を作成し、飲酒運転防止のため運行管理者に求められる役割として、点呼の確実な実施や乗務員に対する啓発を行うこと等を明記し、徹底を図っている。また、乗務員向けの業務マニュアルにおいて、飲酒の弊害や運転に及ぼすリスク等について記載するとともに、バス運転士として勤務中・プライベートを通じて「飲酒運転は許されない」との強い自覚を促している。
- 勤務時間前8時間(車を運転する前8時間)は飲酒を禁止。
- 入社時に飲酒運転をしない旨の誓約書を全乗務員に提出させている。
- 営業所ごとに、出勤時、運行管理者が乗務員と対面で酒気帯びの有無を確認するとともに、アルコール検知器による検査を100%実施。検査の際は、なりすまし防止のためアルコール検知器上で顔写真の撮影も行い、また、検知結果は改ざんができないようデータで管理しており、厳格な運用を徹底している。
- 特定非営利活動法人ASK(アルコール薬物問題全国市民協会)が実施する「飲酒運転防止インストラクター養成講座」に毎年10名以上が受講(平成28年3月末時点で91名が修了)し、受講者自身の飲酒運転防止に関する知識・理解を深めている。更に、修了者が各職場でインストラクターとして研修を実施することにより、職場単位での飲酒運転防止を徹底させている。また、飲酒運転防止上級インストラクターも1名在籍し、社内外で講義を行うなど、飲酒運転防止に向けた啓発活動を行っている。
- 毎年2回実施している健康診断の結果、 γ -GTPの数値が高い乗務員については、再検査を受診させるとともに面談を行い、飲酒習慣等について聞き取り調査のうえ、健康管理上の注意・指導を行っている。更に、飲酒機会の増える時期に応じて、所属長から乗務員の家族に対し、適正な飲酒について協力を要請している。

【参考】

<福岡県飲酒運転撲滅条例>の主な内容

福岡県では、深刻な状況にある飲酒運転の撲滅を図るため、全国で初めて罰則付きの飲酒運転撲滅条例が平成24年に施行されました。

その後、取組みを強化した改正条例が平成27年9月21日に全面施行されています。

県民の責務

- アルコールの影響がなくなるまで、いかなる理由があっても車を運転してはなりません。
- 家族や知人が、飲酒運転を行うおそれがあるときは、その防止に努めなければなりません。
- 飲酒運転を見かけたときは、警察官に通報するよう努めなければなりません。
 - 飲酒運転で初めて検挙された場合、アルコール依存症に関する診察又は飲酒行動に関する指導を受けなければなりません。
 - 5年以内に再び飲酒運転で検挙された場合、アルコール依存症に関する受診が命じられ、命令に従わない場合は5万円以下の過料が課されます。
 - アルコール検知の結果が検挙基準未満の場合も、再び飲酒運転を行わないための取組みに努めなければなりません。

事業者の責務

- 業務上の飲酒運転を防止するため、従業員が酒気を帯びていないことの確認等を行うよう努めなければなりません。
- 従業員等が通勤・通学中に飲酒運転で検挙された場合、公安委員会から通勤・通学先に通知され、通知を受けた事業者は再発防止のため、研修、指導等を行わなければなりません。

11

企業と市民が手を組む 飲酒運転防止対策



飲酒運転を撲滅するには、皆さまが、それぞれの立場で取り組みを推進していく必要があります。
飲酒運転のない社会の構築に向け、以下のような対策を期待する声があります。

対象企業等	対策案	内容
飲食店、居酒屋等 (運転代行事業者)	運転代行事業者との連携	飲食店等と運転代行事業者が提携し、飲食店等で飲酒した顧客に対し、運転代行の割引券等を提供。
飲酒(運転)問題等に 取り組んでいるNPO、 飲食店・居酒屋等	指名運転手制度の普及	車で飲食しに来たグループの顧客に対し、運転手にはバッジを付けてもらい、本人の自覚を促すとともに、周囲からも飲酒をしないよう注意を払う。
自動車メーカー、アル コール飲料メーカー等	啓発ツールの作成	飲酒運転防止を訴求するポスターの作成および掲示。
アルコール飲料 メーカー等	アルコール飲料の容器 への啓発文言の記載	ビールや酎ハイ等の容器に飲酒運転防止について啓発する文言を掲載。
バス会社	深夜バスの運行の拡大	繁華街から郊外に向けた深夜バスの運行等を拡大。
自動車メーカー等	飲酒運転ができない 車の開発の検討	アメリカの一部の州で導入されている飲酒運転の再犯者に対して設置が義務づけられている「インターロックシステム(注)」の開発について検討する。 <small>(注) お酒を飲んだあとに、車のスイッチを入れ、携帯電話のような受信装置に向かって息を吹きかけると、運転可能か不可能かが判断される装置(呼気にアルコールが感じられると(0.02%)でイグニッションキーがロックされるシステム)。米国では、飲酒運転、再犯者に限り取り付けられ、その優れた性能は飲酒運転のリピーターを減らすための重要な役割を担っている。</small>
飲酒(運転)問題等に 取り組んでいるNPO等	被害者の精神的支援	被害者の精神的支援(カウンセリング等)のプログラムを開発する。
各企業	飲酒検知器の寄贈	関連団体等に飲酒検知器を寄贈する。
各企業・自治体	飲酒運転防止の教育・ 研修プログラムの実施	各企業において、定期的に従業員に対して飲酒運転防止の教育・研修プログラムを実施する。また、必要に応じて飲酒(運転)問題の専門家等の派遣を要請する。
行政	法の改正、 規制の強化等	次のような対策を期待する声がある。 ①アルコール依存症を運転免許交付の欠格事由とする(道路交通法の改正) ②駐車場付き居酒屋の建設規制 ③交通事故現場での飲酒検査の義務化 ④密告制度の導入 ⑤飲酒運転の更なる厳罰化。例えば現行の危険運転致死傷罪の立件を容易にできるようにする(現行では飲酒のため正常な運転が困難だったことを立証することが必要)

12

飲酒運転防止の啓発ツール および教育等について



研修会、勉強会などを開催する際に、相談、連絡してみてください。

飲酒運転防止に関する 啓発ツール	入手・貸出先	電話番号 またはURL
飲酒運転防止に関する啓発の ホームページ	各都道府県の警察本部	全ての都道府県の警察本部のホームページに飲酒運転防止策が掲載されているわけではありません。
	特定非営利活動法人ASK (アルコール薬物問題全国市民協会)	http://www.ask.or.jp/
	公益社団法人 アルコール健康医学協会	http://www.arukenkyo.or.jp/
	特定非営利活動法人 MADD JAPAN	http://www.maddjapan.org/
	当協会 (一般社団法人日本損害保険協会)	http://www.sonpo.or.jp/efforts/reduction/insyu/
飲酒運転防止に関する冊子	酒造メーカー各社	詳細は各社にお問い合わせください。
	特定非営利活動法人ASK (アルコール薬物問題全国市民協会)	03-3249-2551 http://www.ask.or.jp/
講演・教育プログラムの企画・実施	特定非営利活動法人ASK (アルコール薬物問題全国市民協会)	03-3249-2551 http://www.ask.or.jp/
	特定非営利活動法人 MADD JAPAN	03-6380-2142 http://www.maddjapan.org/
飲酒運転防止インストラクター養成講座	特定非営利活動法人ASK (アルコール薬物問題全国市民協会)	03-3249-2551 http://www.ask.or.jp/
飲酒運転防止研修用DVD		
アルコール依存症に関する通信講座		
アルコール体質判定ツール	各都道府県の交通安全協会	各都道府県の交通安全協会 全ての交通安全協会です貸出・販売しているとは限りません。また具体的な貸出・購入方法等については、各交通安全協会にお問い合わせください。
飲酒運転防止啓発ビデオ		



13 飲酒(運転)問題に取り組む団体等について



飲酒運転防止対策で困った時は、以下の機関・団体に相談してみてください。
何らかの解決策が見出されると幸いです。

団体等名	電話番号	特徴・主な活動等・URL
独立行政法人 国立病院機構 久里浜医療センター	046-848-1550	わが国におけるアルコール関連問題の治療・研究および人材育成に関する中心施設である。アルコール依存症に関しては、若年、中年男性、女性、高齢者など、それぞれの特性に合わせた多彩な治療プログラムを用意している。また、依存症にまでは至っていないが、飲み過ぎによる体の障害(肝臓障害など)や行動障害(飲酒運転など)を持った人(プレアルコホリック)に対する入院・外来治療も行っている。 http://www.kurihama-med.jp/
公益社団法人 アルコール健康医学協会	03-5802-8761	「適正飲酒の普及・啓発」と「未成年者飲酒防止」を事業の二つの柱として出版物等の刊行、講演会の開催、ビデオ等の配布やポスターの作成などの活動を行っている。 http://www.arukenkyo.or.jp/
アルコールクス・ アノミクス(AA) 日本セネラルサービスオフィス	03-3590-5377	アメリカで始まったアルコール依存症からの回復を目指す自助グループで、全世界に広がっている。入会手続きがなく匿名で参加できる。 http://www.aajapan.org/
公益社団法人 全日本断酒連盟	03-3863-1600	アルコール依存症の方が、共通の体験をもつ人たちの中で、心のうちを正直に語り、人の話に耳を傾ける例会を基本的活動にしている団体。全国に支部があり、1万人を超える正会員がいる。 http://www.dansyu-renmei.or.jp/
特定非営利活動法人 MADD JAPAN	03-6380-2142	MADD:Mothers Against Drunk Drivingは飲酒運転を撲滅するために草の根活動を展開しているボランティア組織であり、飲酒運転のない社会づくりをめざしている。 http://www.maddjapan.org/
特定非営利活動法人 ASK(アルコール薬物 問題全国市民協会)	03-3249-2551	アルコール問題の予防に取り組むNPO(1983年設立)。教育プログラムの開発、出版、電話相談等を実施。飲酒運転防止に関し、企業コンサルティングも行なっている。 http://www.ask.or.jp/
イッキ飲み防止 連絡協議会 (ASK内)	03-3249-2551	イッキ飲ませで子どもを失った親が中心になって設立した市民団体。大学生協や酒造業界の協力も得て、飲酒の強要を防ぐ「啓発キャンペーン」を毎春実施している。 http://www.ask.or.jp/ikkialhara_kyogikai.html



14 飲酒運転事故に対する自動車保険の補償範囲について

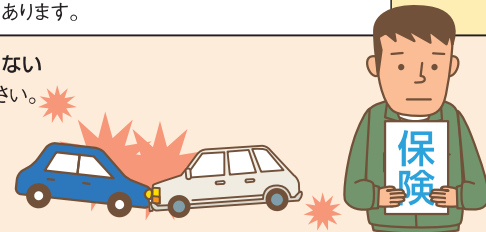


万が一飲酒運転の被害者になってケガをしたり、物を壊されてしまった場合は、保険金が支払われます。飲酒運転の運転者自身のケガやその車の損害には、保険金は支払われません。



保険種類	補償範囲	補償の有無	
自賠責保険	法律によって全ての自動車とバイクに加入が義務付けられている強制保険です。自動車事故によって他人を死亡させたり、ケガを負わせたりした場合に一定額を補償します。	○	
任意の自動車保険(例)	対人賠償保険	他人を死傷させ、法律上の損害賠償責任を負った場合に、自賠責保険で支払われる金額を超える損害賠償額に対して保険金が支払われます。	○
	対物賠償保険	他人の自動車等の財物に与えた損害に対して、法律上の損害賠償責任を負った場合に保険金が支払われます。	○
	人身傷害保険	自動車事故によって契約車に乗車中の人が死傷した場合に、過失割合にかかわらず、自身のケガによる治療費、休業損害あるいは死亡による逸失利益、精神的損害など、実際に生じた損害について保険会社所定の基準で算定した額が保険金額の範囲内で支払われます。契約車を主に使用する人とその家族については、上記の補償に加えて歩行中や他の車に乗車中の自動車事故で死傷した場合でも補償されるのが一般的です。 ※契約車に乗車中の自動車事故のみに補償を限定することもできます。	(本人) × (注2)
	搭乗者傷害保険	自動車事故により、契約車に乗車中の人が死傷した場合に、死亡・後遺障害、入院・通院に対してあらかじめ設定された金額が保険金として支払われます。	(本人) × (注2)
	(注1) 自損事故保険	電柱への衝突や崖からの転落など、自動車損害賠償保障法の適用がない単独事故等で、運転者自身が死傷したときに、あらかじめ設定された金額が保険金として支払われます。人身傷害保険で補償される場合、自損事故保険からは保険金が支払われません。	×
	無保険車傷害保険	自動車事故により、契約車に乗車中の人が死亡した場合又は後遺障害が生じた場合で、加害者が対人賠償保険に加入していないなどの理由により十分な損害賠償が受けられないときに、その損害が補償されます。	(本人) × (注2)
	車両保険	自動車事故によって契約車が損害を受けた場合に保険金が支払われます。あて逃げや電柱に衝突するなどの単独事故による損害を補償しないタイプの車両保険もあります。	×

○:補償の対象となる ×:補償の対象とならない
(注1)詳細は損害保険会社にお問い合わせください。
(注2)同乗者は補償されます。





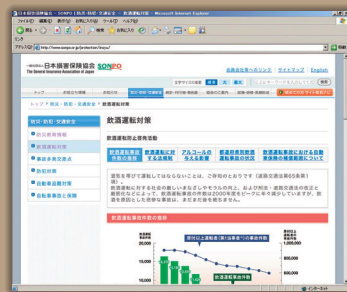
ホームページやツールによる啓発活動

この「飲酒運転防止マニュアル」のほか、「『飲みま宣言ドライバー』ダウンロードセット」を当協会ホームページ (<http://www.sonpo.or.jp/>) で提供しています。「飲みま宣言ドライバー」とは、宴会などの主催者や飲食店が、車で帰宅する予定の参加者やお客さまにドライバーであることが一目でわかる目印をつけてもらう運動です。

車で帰ることをアピールすることにより、ドライバーは「お酒を飲んではいけない」という自覚が促されるほか、周りの人にもドライバーにお酒を勧めないよう配慮してもらうことができます。車を運転して帰宅する方は、宴会やパーティーなどで「今日はお酒を飲まないゾー君」を切り取ってネームタグ等に入れることで、お酒を勧められても断りやすくなります。また、同席者は同様に「ストップ『イッパイだけ(茸)』」を入れることで、ドライバーにお酒を無理強いしないようにします。



また、飲酒運転事故統計(事故件数の年別推移、都道府県別)や飲酒運転の罰則、さらには飲酒運転事故における自動車保険の補償範囲等について情報提供を行うことで、飲酒運転防止を呼びかけています。



行政や警察と連携した活動

東京都の飲酒運転させないTOKYOキャンペーン推進委員会に参画し、情報提供等を行っているほか、各地で行政や警察と連携し、イベントや講演会等に協力しています。

巻末コラム



特定非営利活動法人ASK
飲酒運転対策特別委員会委員長
元・JRバス関東株式会社社長
山村 陽一

講演会や研修会で、よく出る質問がある。

「日本酒より焼酎のほうが翌朝残らない感じがしますが、分解が早いのですか?」「アルコールを早く抜くために、入浴やサウナは効果がありますか?」「少々二日酔いでも、朝ジョギングをして汗をかいています。酒気は抜けますか?」「柿は酔いを早く醒ますといますが、飲みすぎた場合、酒の分解促進効果がありますか?」「肝臓薬を飲んで酒を飲めば、翌朝、残らないというのは本当ですか?」「ウコンがアルコールの分解を早めると聞きましたが、どれくらい早めるのでしょうか?」

これらの質問は、何らかの方法で「アルコールを早く抜く、分解速度を早める方法」を問うものだ。だが専門家に聞けば、実はすべて俗説で、酒気を早く抜く効果もアルコール分解を促進する効果も少なく、かえって危険が多い方法だったりする。

これらの人の多くは、酒好きである。なんとかして「たくさん飲んで、しかも翌日はアルコールゼロにして仕事や運転をしたい」と考えている。思うままに飲み、その反面、すぐに血中アルコールをゼロにしたい。つまり飲酒に関して欲張りなのだ。

冒頭の質問に対する答えを一言でいうなら、「あなたは飲みすぎではないでしょうか。いろんな方法を考えるより、1合かせいぜい2合にしておけば、翌朝すっきりですよ」ということになる。

飲酒運転防止のための上手な飲み方は、健康上の低リスクな飲み方(1日1合程度、週に2日は休肝日)と全く同じである。それを絶対に受け入れられない人は、アルコール依存症の疑いが濃厚。依存症になってしまったら上手な飲み方はできないから、断酒するしかない。

多量飲酒者の中には、「1日1合程度」や「一定期間の禁酒」と聞いて、絶望的な気分になる人もいることだろう。

だが、絶望することはない。少量のアルコールでも、アルコールなしでも、美味しい料理、楽しい世界は十分に味わうことができる。

それが見えないこと、そしてついアルコールに頼り過ぎ、アルコールに囚われてしまうことこそが、病気、迷い、苦しみ、絶望なのだ。