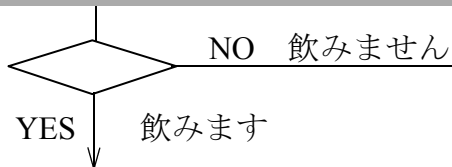


VI 飲酒運転防止のワークシート

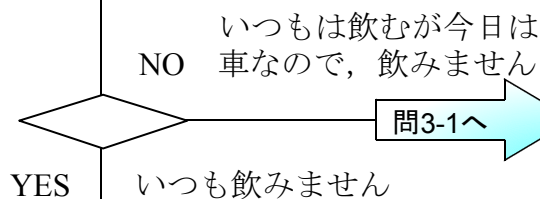
今日は、職場の懇親会でお酒が出ます。あなたはどのようにしますか？問に答えてください。

設問 ④～⑥のリスク・対策を考えましょう

問1-1. アルコールを飲みますか？

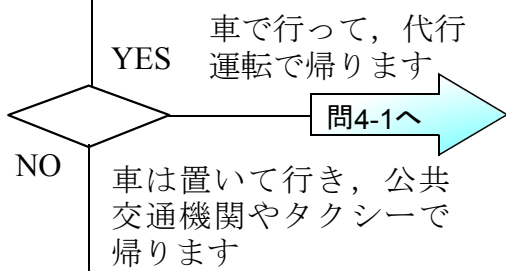


問1-2. いつも飲まないのですか？



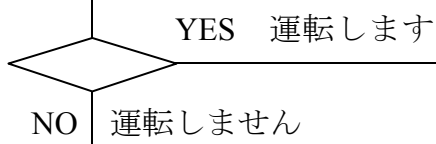
問3-1へ

問2-1. 代行で帰宅しますか？



① あなたは、飲酒運転の心配はありません。終了です。

問2-2. 明朝は車を運転しますか？



④ 今夜は大丈夫。でも明日は要注意です。
対策
リスク

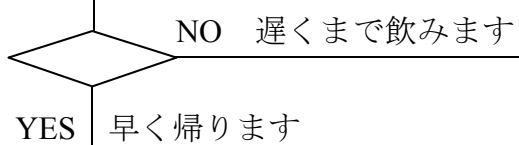
② あなたは、明朝も車を運転しないので飲酒運転の心配はありません。

問3-1. 本当にアルコールを飲みませんか？



⑤ 大丈夫でしょうか？工夫しましょう。
対策
リスク

問4-1. 早めに帰りますか？



⑥ 飲酒運転の危険性があります。要注意！
対策
リスク

③ 飲み過ぎないように早めに代行で自宅まで帰り、車庫入れまでしてもらってください。

◆ 職場やグループでのリスク係数 ◆

前ページのチェックリストでグループ（職場）の各人は、①～⑥のどれになりましたか。それぞれの人数を下表に記入し、グループ（職場）のリスク係数を計算してください。

	人数	計	リスク	※リスク度
①			飲酒運転のリスクはありません	0
②			リスク係数=0	
③			飲酒運転のリスクがあります	
④			リスク係数=0.5	
⑤			飲酒運転のリスクが非常に大きいです	
⑥			リスク係数=1	
(a)合 計			(b)合 計	

※ リスク度 = リスク係数 × 人数 で計算してください。

グループ（職場）のリスク係数 = (b) / (a) = ()

◆ リスクと対策 ◆

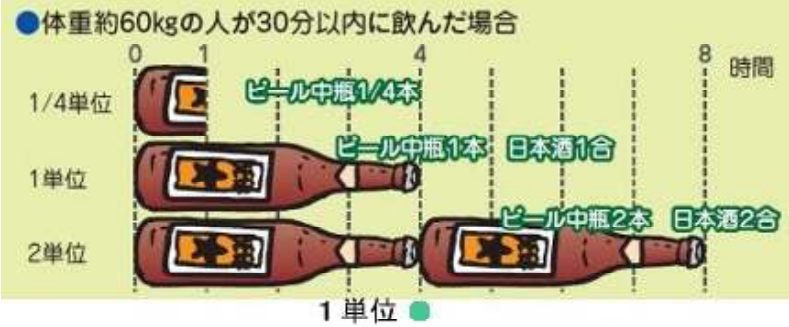
グループや職場のリスク係数をできる限り0に近づけるよう、懇親会の開催日や場所を工夫するようにしてください。また、グループで前ページのチェックリストの④～⑥のリスクを予測し、その対策を話し合ってください。

番号	リ ス ク	対 策
④		
⑤		
⑥		

飲酒運転に陥るリスクを検討してみましょう。また、その回避策を考えましょう

④ 翌日もアルコールが残留する

次の図をご覧ください。アルコールが体内で分解される速度を示しています。(ただし個人差があります)



「飲酒運転根絶を目指して!!(内閣府・栃木県)」リーフレットより引用

多種類のお酒を飲むと、自分がどれだけ飲んだのか分からなくなります。そこで、アルコール単位で飲酒量を計りましょう

覚えておこう！ アルコール1単位
＝アルコール量 20g

- ・ビール中瓶(500ml) 1本
- ・日本酒 (180ml) 1合
- ・ウイスキーダブル(60ml) 1杯
- ・酎ハイ (7% 350ml) 1缶
- (5% 500ml) 1缶
- ・ワイン(720ml)ボトル 1/4本

1単位のアルコールを分解するためには、成人男性(体重 60kg)で3～4時間必要です。女性の場合は、男性よりさらに長時間を要します。もし、3単位のアルコールを飲んだら、分解するために半日(最低でも9時間～12時間)必要になります。睡眠はアルコールの分解を妨げますので、「寝たから大丈夫」というのは、全くの誤解です。

飲酒による翌日の検挙事例です (H22年度)

男性教諭が夕食前に自宅で缶入り酎ハイ500ml, 夕食後の午後8時ごろから同10時過ぎにかけてウイスキーの水割り3杯, 焼酎の水割り2杯を飲んで就寝し, 翌日に乗用車を運転して出勤中の午前6時10分に県警の呼気検査を受け, アルコールが検出されたという。

問1 この事例の飲酒量は何単位か計算してみましょう

- ・缶酎ハイ 1缶 (1) 単位
 - ・ウイスキー 3杯 (2) 単位
(飲酒量が多いのでダブルとします)
 - ・焼酎水割り 2杯 (3) 単位
(1杯1単位とします)
- 合計 (4) 単位

問2 この事例では、アルコールが完全に分解されるまで何時間かかりますか。

(~) 時間

【④のリスク・対策例】

- ◇ 飲み方によっては、翌朝もアルコールが残り、飲酒運転になる可能性があります。
- ◇ 翌朝、車を運転する場合は、早めに飲酒することを止めるようにしてください。
- ◇ 前日から車を職場に置いて帰るか、翌朝は公共の交通機関などを利用して、少なくとも、午前中はハンドルを握らないようにしてください。

⑤ 飲酒しない工夫をしましょう

車で酒席に行く＝飲酒運転の危険があると認識してください。

【 ⑤の工夫点・対策例 】

- ◇ コンプライアンスカードを着用し、「飲酒は NO」と表示してください。飲酒を強要しないことを教職員全員が共通理解して、楽しい懇親会にしましょう。
- ◇ 本物のビールをノンアルコールビールと誤って飲むようなことがないように、違う種類のグラスを使ったり、お茶など区別できる飲み物を飲むようにしましょう。
- ◇ アルコールを飲んでしまったら、車のキーを店や幹事に預け、代行を呼ぶか、タクシーで帰宅してください。

⑥ 遅くまで飲酒すると判断を誤る

次の事例は、代行運転を頼んだにもかかわらず飲酒運転をしてしまった事例です（H22年度）

友人らと駅前の居酒屋2軒で生ビール3杯、ウイスキー3～4杯を飲んだ後、帰宅するために軽乗用車を運転し、道路脇の電柱に左前輪を衝突させる物損事故を起こした。現場に駆け付けた警察署員の調べで、呼気から基準値を超えるアルコールが検出されたという。男性教諭は「運転代行を呼んだが、20分待っても来なかったので運転してしまった」と話している。

アルコールの特性を知りましょう !!

- (1)ほろ酔い期 1～2単位
楽しい時期ですが気持ちが大きくなり、集中力・判断力が低下します。
- (2)酩酊期 2～4単位
ろれつが回らなくなり、足元もおぼつかない状態。感情の起伏が激しく、運動機能の麻痺が広がります。
- (3)泥酔期・昏睡期
歩行困難・意識不明・呼吸困難など命に関わります

問3 この事例では、アルコールの特性の何期だったと想定できますか？

【 ⑥のリスク・対策例 】

- ◇ 代行運転で、自宅まで帰り着ける保障がありません。大変危険です。
- ◇ 飲み始めるとどうしても深酒してしまい泥酔する人は、酒席には絶対に車で行かないように車を自宅に置いて出勤してください。
- ◇ 飲酒する際は、近くにホテルなどの宿泊施設を予約しておき、安心して飲めるようにしてください。

〔参考ホームページ〕 社団法人「アルコール健康医学協会」 <http://www.arukenkyo.or.jp/>
アルコール薬物問題全国市民協会（ASK） <http://www.ask.or.jp/>

〔問1～問3の解答〕

問1 (1) 1 (2) 3 (3) 2 (4) 6 問2 18～24 問3 酩酊期