

飲酒運転<sup>ゼロ</sup>をめざす条例に係る  
飲酒運転違反者への  
診療マニュアル

Var 1.0

平成28年12月

三重県

## はじめに

本県では、飲酒運転の根絶のために「三重県飲酒運転<sup>ゼロ</sup>をめざす条例」を制定し（平成25年7月1日施行及び受診義務については、平成26年1月1日施行）、飲酒運転違反者は、知事が指定する医療機関において、アルコール依存症に関する診断を受けなければならない受診義務が課されることになりました。

本受診は、飲酒運転という逸脱した飲酒行動をしてしまった受診者が再び飲酒運転を起こさないことをめざすとともに、アルコール健康障害や自殺、DV、家族危機、子どもへの悪影響などのアルコール関連問題の予防や早期介入をめざしています。

平成26年度の受診者状況調査では、アルコール依存症が24%、アルコール依存症の疑い・アルコール乱用が37%、その他は39%となっており、飲酒運転違反者の多くは、アルコール依存症又はその疑いがあることが明らかとなりました。

しかし本受診は、義務的な受診であるため治療の意思がない受診者が多く、通常の診療ではみられない警戒的な態度で、検査等を勧めても応じてくれないこともあり、医師はその対応に苦慮する現状があります。

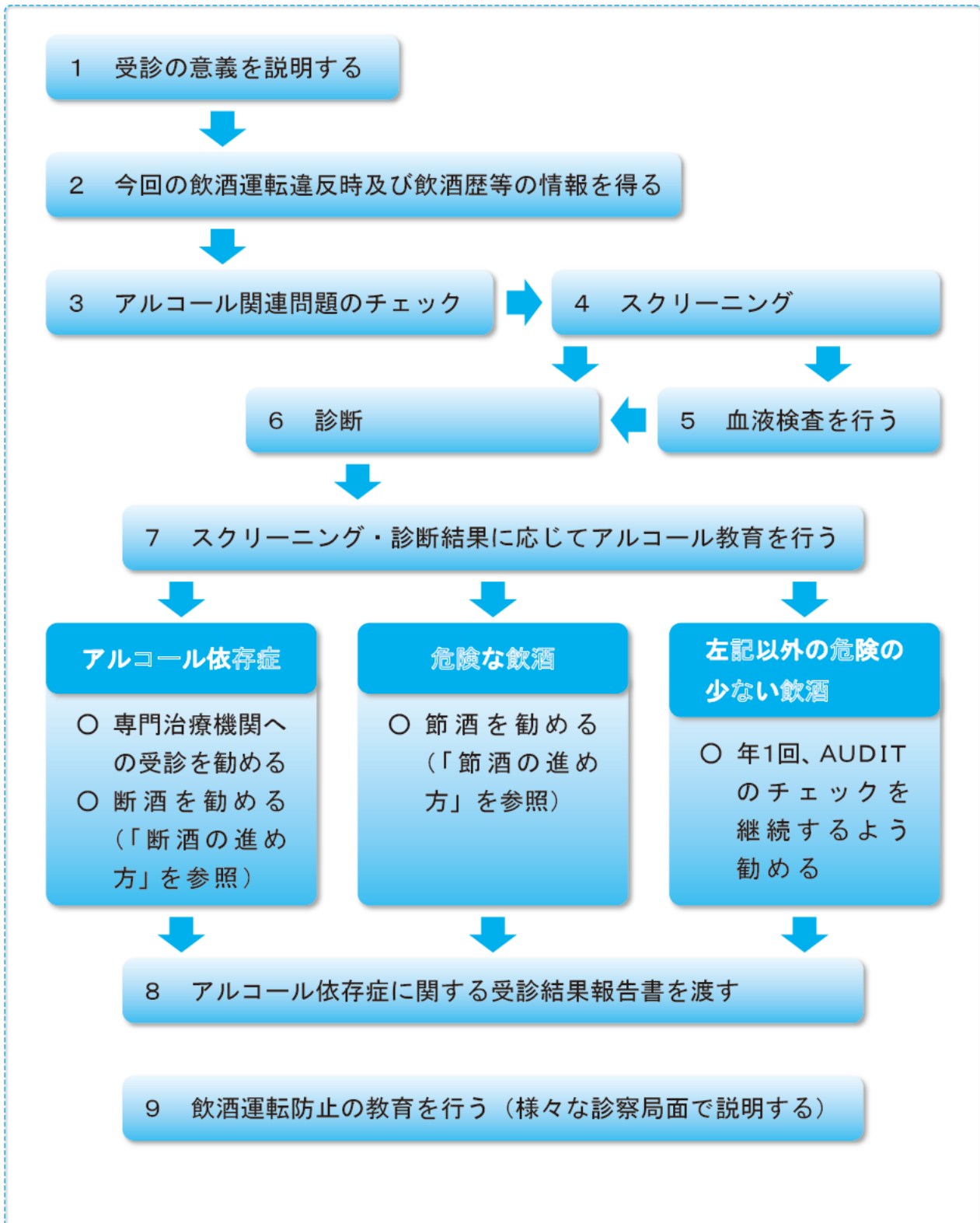
さらに継続した治療や専門治療機関への紹介が困難であることなどが課題となっています。

そこで、少しでもこの診察が効果的な介入や飲酒運転予防教育の機会となるように、診療マニュアルを作成しましたので、ご活用いただきますようお願いします。

## 【目次】

I	診察のフローチャート	1
II	診断と介入の手順	2
1	受診の意義を説明する	2
2	今回の飲酒運転違反時及び過去の飲酒歴等の情報を得る	2
3	アルコール関連問題のチェック	3
4	スクリーニング	5
5	血液検査を行う	6
6	診断	6
7	スクリーニング・診断結果に応じて、アルコール教育を行う	7
8	アルコール依存症に関する受診結果報告書を渡す	7
9	飲酒運転防止の教育を行う	8
III	資料編	11
資料1	三重県飲酒運転 <sup>ゼロ</sup> をめざす条例	13
資料2	アルコール依存症受診に関する通知書等	17
資料3	問診票	21
資料4	AUDIT	23
資料5	断酒の進め方	25
資料6	節酒の進め方	27
資料7	アルコール依存症に関する受診結果報告書	29
資料8	飲酒運転を0(ゼロ)に!	31

# I 診察のフローチャート



※ この診察のフローチャートは、飲酒運転違反者への診察に推奨されると考えられるものであり、受診者の状況に応じて、医師の判断により省略することも可能です。

## II 診断と介入の手順

### 1 受診の意義を説明する

この受診は、「三重県飲酒運転<sup>ゼロ</sup>をめざす条例」(P13 **資料1**)に定められており、アルコール依存症の早期発見と飲酒運転の再発防止をめざすことを目的としていることを説明します。

- 警察の取り調べではない。
- 再発防止を目的とした診察である。
- 警察や会社などに診察結果は知らされない。
- アルコール依存症があれば、早期に介入し、回復をめざすものである。
- 今回の飲酒運転の処罰から何を教訓として残すかを話し合うものである。
- あなた自身と家族、飲酒運転による被害者の不幸を防ぐためである。
- 今後、飲酒運転をしないために何をするかを考える機会である。

#### アルコール依存症受診に関する通知書

三重県飲酒運転<sup>ゼロ</sup>をめざす条例に係るアルコール依存症に関する診断を受けるための受診においては、正確な診断を行うためや今後の治療に繋げるために、できるだけ家族等の方と一緒に受診されることを勧めています。(P17 **資料2**)

### 2 今回の飲酒運転違反時及び過去の飲酒歴等の情報を得る

※ 問診票(P21 **資料3**)を、診察の前に待合室などで受診者にあらかじめ記入してもらうことも可能です。

#### (1) 今回の飲酒運転違反時の情報

- 違反年月日・・・・・・(年月日： 年 月 日)
- 検挙直前の飲酒場所・・(居酒屋 コンビニ 自宅 その他 [                    ])
- 違反時の飲酒量・・・・(                    )ドリンク

#### 【ドリンク数の目安】

「日本酒」	1合=2ドリンク	「チューハイ」	350ml 1缶=2ドリンク
「ビール」	500ml(中ビン)=2ドリンク	「焼酎」	お湯割り1杯=1ドリンク
「ウイスキー」	水割りダブル1杯=2ドリンク	「ワイン」	グラス1杯=1.5ドリンク

- 違反時の事故等・・・・(なし                    あり 内容 [                    ])
- 違反時の呼気濃度(0.15mg/l以上が政令基準数値)・(呼気濃度：                    mg/l)

- 処分の内容（免許取消期間と罰金額）・・・・・・・・・・・・・・・・  
（免許取消期間 年）（罰金額 円）

**(2) 過去の飲酒運転の経験**

- 過去に飲酒運転をした経験・・・・・・・・・・（なし あり）
- 過去に飲酒運転で検挙された回数・・・・（ 回） [今回を含める]

**(3) 過去の飲酒歴**

- 未成年からの習慣飲酒（未成年からの習慣飲酒はアルコール依存症のリスクを高める）・・・・・・・・・・・・・・・・（なし あり）
- ブラックアウト（多量に飲酒したために、酩酊時の記憶の一部が欠損することで、多量飲酒の習慣の可能性が高い）・・・・・・・・（なし あり）
- ビンヅ飲酒（1度に6ドリンク以上の多量飲酒をすることで、酩酊による周囲への危険や心身への大きな負荷を伴う）・・・・・・・・（なし あり）

**(4) 飲酒の体質**

- 体質： 飲酒しても顔が赤くならない（ノンフラッシャータイプ）  
 飲酒すると顔が赤くなる（フラッシャータイプ：アルコール依存症になりやすい）

**(5) 家族の飲酒歴**

- 父母 祖父母 兄弟などの多量飲酒歴（アルコール依存症の発症リスクが高まる）・・・・・・・・（なし あり [父・母・祖父・祖母・兄弟]

### 3 アルコール関連問題のチェック

**(1) 飲酒が心身の健康へ与えた影響**

① 既往歴

- 治療歴： アルコール性臓器障害、 アルコール依存症の専門治療歴、  
 その他の精神科の治療歴
- 健診所見歴： 飲酒に関わる検査異常値を指摘されたことがある

② 現症

- 飲酒に関わる病気： 肝臓、 膵臓、 消化管、 高血圧、 糖尿病、  
 痛風、 その他 [ ]
- 臨床所見： 顔や身体の傷跡、 酩酊時の外傷、 軟便、 顔のむくみ、  
 発汗、 震え
- 精神所見： うつ病、パニック発作の受診歴、 自殺を考えたことがある、  
 物忘れ、 不眠、 寝酒の習慣、 睡眠薬と飲酒の併用、  
 朝から飲むことがある
- 検査所見： γGTP、 ALT、 AST、 MCV、 尿酸、  
 中性脂肪、 血糖、 アミラーゼ、 血圧

## (2) 飲酒が家庭生活や職業生活へ与えた影響

### ① 既往歴及び現症

- 家族関係への悪影響：例えば、 離婚や別居、 お酒が原因でのもめ事、  
 暴力・暴言、 お酒に関する子どもからの苦情
- 仕事への悪影響：例えば、 欠勤や遅刻、 職場での酒臭、 能率の低下、  
 ミス、 事故、 人間関係の悪化、 失職
- 飲酒上のでき事： 飲酒運転、 転倒・転落、 救急車の利用、 喧嘩

## 4 スクリーニング

※ スクリーニング（P23 **資料4**）は、診察の前に待合室などで受診者にあらかじめ記入しておいてもらうことも可能です。

### WHOの推奨する飲酒のスクリーニングテスト AUDIT

※以下の1～10の質問に当てはまる項目の数字の合計で判定します（判定は下表参照）

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. 1カ月に1度以下 2. 1カ月に2～4度 3. 1週に2～3度 4. 1週に4度以上

2. 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？（下表のドリンク数の目安を参照してください）

【ドリンク数の目安】

「日本酒」	1合=2ドリンク	「チューハイ」	350ml 1缶=2ドリンク
「ビール」	500ml（中ビン）=2ドリンク	「焼酎」	お湯割り1杯=1ドリンク
「ウイスキー」	水割りダブル1杯=2ドリンク	「ワイン」	グラス1杯=1.5ドリンク

0. 1～2ドリンク 1. 3～4ドリンク 2. 5～6ドリンク 3. 7～9ドリンク 4. 10ドリンク以上

3. 1度に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？

0. ない 1. 1カ月に1度未満 2. 1カ月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日

4. 過去1年間に、飲み始めると止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？

0. ない 1. 1カ月に1度未満 2. 1カ月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日

5. 過去1年間に、普通だと行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？

0. ない 1. 1カ月に1度未満 2. 1カ月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日

6. 過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をせねばならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

0. ない 1. 1カ月に1度未満 2. 1カ月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日

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カ月に1度未満 2. 1カ月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日

8. 過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を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カ月に1度未満 2. 1カ月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日

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？

0. ない 2. あるが、過去1年にはなし 4. 過去1年間にあり

10. 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理にたずさわる人が、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？

0. ない 2. あるが、過去1年にはなし 4. 過去1年間にあり

<合計得点>

	点
--	---

<判定> 各項目の合計得点 10点未満・・・危険の少ない飲酒  
10点以上・・・危険な飲酒  
20点以上・・・アルコール依存症の疑い



## 5 血液検査を行う

- $\gamma$  GTP、□ ALT、□ AST、□ MCV、□ 尿酸、□ 中性脂肪、□ 血糖
- 血中アルコール濃度、□ アミラーゼ、□ カリウム

※ 血液検査は、受診者の申告する飲酒量や飲酒頻度について、客観的に確認することが可能となります。

## 6 診断

### WHOの診断基準ICD-10

過去1年間に次のことがありましたか？

- ① **飲酒したいという強い欲望、または強迫感がある**
  - ・ちょっとした刺激で飲酒欲求が非常に強くなる。
  - ・医師から、節酒、断酒を指示されて守ろうと頑張るが、守れない。
  - ・ダメとわかっているが、飲酒運転を繰り返してしまう。
  - ・隠れてでも飲みたくなる。
  - ・仕事が終われば、待ちきれないように飲む。
- ② **飲酒開始、飲酒終了、飲酒量のどれかのコントロールが困難である**
  - ・開始時間：朝から飲んでしまう。仕事中でも飲み始めてしまう。
  - ・終了時間：次の日に支障が出るほど、遅くまで飲んでしまう。
  - ・飲酒量：量をコントロールしようとするが、抑えがたい飲酒欲求のためできない。
- ③ **飲酒を中止または減量した時の生理学的離脱状態がある**
  - ・手のふるえ、発汗、不眠、吐き気、動悸、高血圧、食欲不振、こむら返り、イライラ感、不安、抑うつ気分、易怒などの不快な気分のどれかがある。
  - ・重症では全身痙攣、幻視、意識障害がある。

これらの症状が、飲酒を止めると出現するが、飲むと軽減する。
- ④ **耐性の証拠がある**（耐性：当初飲んでいた量より多く飲まないと酔えなくなる）
  - ・飲み始めの頃の1.5倍以上飲まないと、酔えない。
- ⑤ **飲酒のために他の楽しみや趣味を次第に無視するようになり、飲んでいる時間が多くなった**  
**り、酔いから醒めるのに時間を要するようになる**
  - ・飲酒中心の生活で、多様な暮らし方が出来ない。
- ⑥ **明らかに有害な結果が起きているのに、飲酒する**
  - ・飲酒による臓器障害、抑うつ気分状態、認知機能の障害がある。
  - ・上記の心身の有害な結果があると分かっているが、依然として飲酒する。

<該当項目数>

<診断>

- 3項目以上該当：アルコール依存症であり、専門治療が必要
- 1～2項目該当：「危険な飲酒」であり、節酒指導が必要

## 7 スクリーニング・診断結果に応じて、アルコール教育を行う

アルコール依存症の場合には断酒を、危険な飲酒には節酒をめざします。

### (1) アルコール依存症の場合

- アルコール依存症では専門治療機関への受診を勧めます。  
アルコール依存症は飲酒欲求の抑制障害があり、自力では脱出困難であり、専門治療機関で治療を受けるように動機付ける必要があります。

#### 専門治療機関への紹介の仕方

- 紹介状を作成するとともに、必ず受診するように強く約束を交します。
- 患者と家族の了解が得られ、紹介先の専門治療機関が決定できれば、可能なかぎり、その場で専門治療機関に受診を予約します。
- 患者が約束を実行して専門治療機関を受診した場合は、受診が正しい判断であることを共に評価・称賛し、必要な場合は併診して専門治療を継続するようにサポートします。

※ 専門治療機関は、平成28年度に策定する県アルコール健康障害対策推進計画に基づき、設置することとし、国から示される指定要件に沿って医療機関を指定する予定です。

すぐに、専門治療機関に繋げることが困難な場合

- 「断酒の進め方」(P25 **資料5**)を紹介し、自分で読んでもらい、次の受診までに断酒を継続するために実施できることを選択してくるよう約束します。
- これから断酒日記をつけることを指示します。

### (2) 危険な飲酒の場合

- 危険な飲酒の場合は「節酒の進め方」(P27 **資料6**)を紹介し、次の受診時までに自分の実施できることを選択してくるよう約束します。
- これから節酒日記をつけることを指示します。

### (3) 上記以外の危険の少ない飲酒

- 年1回、AUDITのチェックを継続して実施するよう求めます。

## 8 アルコール依存症に関する受診結果報告書を渡す

- アルコール依存症に関する受診結果報告書(P29 **資料7**)を発行します。

## 9 飲酒運転防止の教育を行う

状況に応じて必要と思われる受診者には、飲酒運転が危険である根拠を様々な診察局面で、チラシ（P 31 [資料8](#)）等を活用して説明し、飲酒運転防止のための知識を伝えます。

### （1）飲酒運転の罰則

飲酒運転の処罰は厳しいことを具体的に提示します。例えば飲酒運転により人を死傷させた場合に最長で20年の懲役に処せられることもあります。

#### ■ 飲酒運転による違法行為と刑罰

違法行為	刑罰
酒酔い運転	5年以下の懲役又は100万円以下の罰金
酒気帯び運転	3年以下の懲役又は50万円以下の罰金
飲酒・薬物摂取の影響により、正常な運転が困難な状態で走行し、人を死傷させた場合	死亡：1年以上20年以下の懲役
	負傷：15年以下の懲役
飲酒・薬物摂取の影響により、正常な運転に支障が生じるおそれがある状態で走行し、人を死傷させた場合	死亡：15年以下の懲役
	負傷：12年以下の懲役

#### ■ 飲酒運転が招く違法行為と刑罰

違法行為	刑罰
ひき逃げ（救護義務違反）	10年以下の懲役又は100万円以下の罰金
過失運転致死傷アルコール等影響発覚免脱罪（注）	12年以下の懲役

（注）飲酒・薬物摂取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運転し、運転上必要な注意を怠り、人を死傷させた者が、飲酒・薬物摂取の影響の発覚を免れるための行為をした。

#### ■ 運転者以外の周囲の責任についての処罰

##### ○ 車両提供者

運転者が酒酔い運転	5年以下の懲役又は100万円以下の罰金
運転者が酒気帯び運転	3年以下の懲役又は50万円以下の罰金

##### ○ 酒類の提供・車両の同乗者

運転者が酒酔い運転	3年以下の懲役又は50万円以下の罰金
運転者が酒気帯び運転	2年以下の懲役又は30万円以下の罰金

## (2) 飲酒運転は、なぜ危ない？

### ■ 酩酊は脳の機能を低下させる

酩酊により知覚・思考・判断・遂行・運動・記憶などの脳の機能低下が起こります。これらは全て運転を危険にします。また酩酊は事故を起こしやすく、居眠りをしやすくします。

### ■ 急性耐性<sup>1)</sup>

まだ血中アルコール濃度が高く、たま酩酊状態にもかかわらず、「酔いから醒めた」、「もう運転しても大丈夫」と思わせる錯覚が生じます。これが飲酒運転へと誘います。

### ■ 学習効果

過去に飲酒運転しても大丈夫だった経験は記憶され、次も飲酒運転をしてしまいます。

### ■ 多量飲酒はアルコール依存症につながる<sup>2)</sup>

飲酒行動はスペクトラムであり、進行を予防することもできます。一方、多量飲酒を続けていると、肝臓においてアルコール代謝酵素(P450E1:CYP2E1)が誘導され、アルコール代謝能力を高め、さらなる多量飲酒を可能にします。多量飲酒は全身の臓器に影響し、肝障害などの臓器障害を生じますが、脳への影響も大きく、神経適応が生じてアルコール依存症となり、さらに多量飲酒を悪化させます。

### ■ アルコールの代謝・消失時間

松本<sup>3)</sup>の研究では、アルコールの2ドリンク(ビール500mlは2ドリンク)は、消失するのに5時間を要しました。多量飲酒すると翌朝、アルコールが残っている可能性があります。

### ■ アルコールの代謝・消失時間は人によって違う<sup>4)</sup>

体の大きい人は肝臓が大きいので、体の小さい人よりもアルコールの代謝・消失が速くなります。また、高齢者と未成年者は中年より、顔が赤くなる人は赤くならない人より、肝機能障害がある人はない人より、睡眠時は覚醒時より、アルコール代謝・消失時間は長くなり、アルコールは体内に遅くまで残ります。

### ■ 遺伝的多型

アルコール代謝はDNAの影響があり、代謝速度が遅く、顔面が赤くなるフラッシュタイプの人々が日本人では多いといわれています。フラッシュタイプは発がん、脳の神経細胞の損傷が生じやすく、反対にノンフラッシュタイプの人々はアルコール依存症になりやすいといわれています。

### ■ 睡眠とアルコール代謝

睡眠はアルコール代謝を遅らせるので、「寝たら酔いが醒める」は間違いです。

### (3) 飲酒運転防止策を具体的に実行しよう！

#### ■ 日頃の注意

- 飲酒の仕方に気を付けて、多量飲酒をしないようにしましょう。
- アルコール依存症になると、飲酒への歯止めが効かなくなります。スクリーニングテストのAUDITを時々やってみましょう。
- アルコール依存症と気づいたら、早めに専門治療機関への受診や自助グループに参加して断酒しましょう。
- ストレスを飲酒で解消してしまう人は、飲酒以外のストレス対処行動として、趣味、リラクゼーション、運動、友人関係を楽しむなどを身につけましょう。

#### ■ 飲む前の飲酒運転防止策

- 精度の高い燃料電池式の呼気アルコールチェッカーを運転前に利用しましょう。
- 「乗るなら、飲むな」は実行できますが、「飲んだら、乗るな」の実行は難しく、飲んだら判断力が低下しているので乗ってしまう危険があります。
- 「飲酒する前にハンドルキーパーを決める」、「ハンドルキーパーを決めてから飲む」、「ハンドルキーパーが決まらないと飲まない」を実践しましょう。

---

#### 【引用文献】

- 1) Meyer JS, Quenzer LF: Alcohol. In: Psychopharmacology Drugs, the Brain, and Behavior. second edition, (edit Meyer JS, Quenzer LF eds. ), pp265-302, Sinauer Associates Inc, USA, 2013.
- 2) 五十嵐悠一など：アルコール性肝障害の現状と動向. アルコール医学・医療の最前線2015Update (編：竹井謙之), 医学の歩み, 254 (10), 907-912, 医歯薬出版, 2015.
- 3) 松本博志：アルコールの基礎知識. 特集:飲酒運転対策プロジェクト, Jpn J Alcohol & Drug Dependence, 46(1), 146-156, 2011.
- 4) 厚生労働省：アルコールの吸収と分解. eヘルスネット,  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol/a-02-002.html>

### Ⅲ 資料編



## 三重県飲酒運転<sup>ゼロ</sup>をめざす条例

飲酒運転による事故から県民一人ひとりの命を守りたい。これは、誰もが願う切実な思いである。しかし、法律による厳罰化が進み飲酒運転に対する社会的非難が高まっているにもかかわらず、県内においてもいまだ飲酒運転による事故はなくなり、大切な命がこの本来防ぐことができる事故により奪われている。

私たちは、飲酒運転の根絶のためには、法律による厳罰化という外形的な対応だけでなく、規範意識の定着や再発防止という内面的な観点からの取組が必要であると考える。そして、規範意識の定着のためには教育機関等による教育及び知識の普及を、また再発防止のためには特にアルコール依存症に意識を向けることを、実効性ある施策の具体的な取組として掲げる。

また、飲酒運転の根絶のためには、公務に携わる者が率先して取り組むことはもちろん、県民一人ひとりが飲酒運転は大切な命を奪う重大な事故の原因となることを深く認識するとともに、飲酒運転をしない、させない、許さないという強い自覚を持って取り組むことが重要である。

ここに、私たちは、規範意識の定着及び再発防止という観点からの取組を中心に、県、県民等が一致協力し飲酒運転を根絶するための取組を行うことにより、一日でも早く飲酒運転が<sup>ゼロ</sup>となることに願いを込め、この条例を制定する。

### (目的)

**第一条** この条例は、飲酒運転の根絶に関し、県の責務並びに県民及び事業者の努力を明らかにするとともに、基本的な計画の策定、教育及び知識の普及、アルコール依存症に関する受診義務その他必要な事項を定めることにより、飲酒運転の根絶に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって県民が安心して暮らすことのできる社会の実現に資することを目的とする。

### (定義)

**第二条** この条例において、次の各号に掲げる用語の意義は、それぞれ当該各号に定めるところによる。

- 一 飲酒運転 酒気を帯びて自動車等を運転する行為
- 二 自動車等 道路交通法（昭和三十五年法律第百五号）第二条第一項第九号に規定する自動車、同項第十号に規定する原動機付自転車及び同項第十一号の二に規定する自転車
- 三 飲食店営業者 酒場、料理店その他酒類を専ら自己の営業場において飲用に供することを業とする者



**四 酒類販売業者** 酒税法（昭和二十八年法律第六号）第九条第一項の規定により酒類の販売業免許を受けた者

**（県の責務）**

**第三条** 県は、飲酒運転の根絶に関する施策を総合的かつ計画的に策定し、及び実施する責務を有する。

**2** 県は、県民、事業者等が行う飲酒運転の根絶に関する取組に関し、必要な支援を行うものとする。

**（県民の努力）**

**第四条** 県民は、飲酒運転の根絶に関する取組を自ら進んで行うよう努めるとともに、県その他の者が行う飲酒運転の根絶に関する施策又は取組に協力するよう努めるものとする。

**（事業者の努力）**

**第五条** 事業者及び事業者団体は、その事業の特性を踏まえつつ、飲酒運転の根絶に関する取組を行うよう努めるものとする。

**2** 飲食店営業者は、前項の取組を行うに当たっては、酒類の提供を受ける者が提供された場所から移動するに際して、飲酒運転が行われないよう特に配慮するよう努めるものとする。

**3** 酒類販売業者は、第一項の取組を行うに当たっては、酒類を購入する者が購入した場所から移動するに際して、飲酒運転が行われないよう特に配慮するよう努めるものとする。

**（基本計画）**

**第六条** 知事は、飲酒運転の根絶に関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、飲酒運転根絶に関する基本的な計画（以下この条において「基本計画」という。）を定めなければならない。

**2** 基本計画は、次に掲げる事項について定めるものとする。

一 次条に規定する教育及び知識の普及に関する事項

二 第八条に規定する再発防止のための措置に関する事項

三 第九条に規定する受診義務に関する事項

四 前三号に掲げるもののほか、飲酒運転の根絶に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項

**3** 知事は、基本計画を策定し、又は変更したときは、遅滞なく、これを議会に報告するとともに、公表しなければならない。

**4** 知事は、毎年一回、基本計画に基づく施策の実施状況について議会に報告するとともに、これを公表しなければならない。

**(教育及び知識の普及)**

**第七条** 県は、飲酒運転の根絶に関する教育及び知識の普及のために必要な措置を講ずるものとする。

2 小学校、中学校、高等学校その他の教育機関は、その性格に応じた飲酒運転の根絶に関する教育を行うよう努めるものとする。

**(再発防止のための措置)**

**第八条** 県は、飲酒運転をした者に対し、飲酒運転の再発防止のための教育その他必要な措置を講ずるものとする。

**(受診義務)**

**第九条** 県内外において道路交通法第百十七条の二第一号又は同法第百十七条の二の二第三号の違反行為をした県民（以下この条において「飲酒運転違反者」という。）は、知事が指定する医療機関において、アルコール依存症に関する診断を受け、知事に対し、当該診断を受けた旨を報告しなければならない。ただし、既にアルコール依存症と診断されている者その他の三重県規則で定める者については、この限りでない。

2 知事は、三重県規則で定めるところにより、飲酒運転違反者に対し、前項に規定する受診及び報告を行うべき旨並びに当該受診及び当該報告の期限を通知するものとする。

3 知事は、前項に規定する通知を受けた飲酒運転違反者が同項に規定する報告の期限までに第一項に規定する報告をしないときは、当該飲酒運転違反者に対し、同項に規定する受診及び報告を行うよう勧告をすることができる。

4 飲酒運転違反者の家族等は、当該飲酒運転違反者が第一項に規定する受診及び報告をしないときは、当該飲酒運転違反者に対し、同項に規定する受診及び報告を行うよう促す等適切な対応に努めるものとする。

5 知事は、医療機関の指定等第一項に規定する事務に必要な事項を定めるものとする。

6 公安委員会は、知事に対し、第二項に規定する事務に必要な飲酒運転違反者の情報の提供を行うものとする。

7 第一項に規定する診断を行った医療機関は、診断の結果、アルコール依存症と診断された者に対し、アルコール依存症の治療に関し、積極的に助言及び指導を行うよう努めるものとする。

**(相談)**

**第十条** 県は、飲酒運転をするおそれのある者及びその家族等からの相談に応じるために必要な措置を講ずるものとする。

(情報の提供等)

第十一条 県は、県民、事業者等が行う飲酒運転の根絶に関する取組に資するため、飲酒運転の状況に関する情報の収集、整理及び分析を行い、適宜、その結果の提供を行うものとする。

(推進運動の日)

第十二条 県民の間に広く飲酒運転の根絶についての理解と関心を深めるようにするため、三重県飲酒運転<sup>ゼロ</sup>をめざす推進運動の日を設ける。

2 三重県飲酒運転<sup>ゼロ</sup>をめざす推進運動の日は、十二月一日とする。

3 県は、三重県飲酒運転<sup>ゼロ</sup>をめざす推進運動の日には、その趣旨にふさわしい行事が実施されるよう努めるものとする。

(表彰)

第十三条 知事は、飲酒運転の根絶に関し顕著な功績があると認められる県民等に対し、表彰を行うことができる。

(委任)

第十四条 この条例に定めるもののほか、この条例の施行に関し必要な事項は、三重県規則、三重県教育委員会規則又は三重県公安委員会規則で定める。

附 則

(施行期日)

1 この条例は、平成二十五年七月一日から施行する。ただし、第九条の規定は、平成二十六年一月一日から施行する。

(調整規定)

2 前項ただし書に規定する規定の施行の日が道路交通法の一部を改正する法律（平成二十五年法律第四十三号）第一条のうち道路交通法第百十七条の二の二中第四号を第六号とし、第一号から第三号までを二号ずつ繰り下げ、同条に第一号及び第二号として二号を加える改正規定の施行の日前である場合には、当該改正規定の施行の日の前日までの間における第九条第一項の規定の適用については、同項中「同法第百十七条の二の二第三号」とあるのは「同法第百十七条の二の二第一号」とする。

環生第 号  
平成 年 月 日

## アルコール依存症受診に関する通知書

住 所

氏 名 様

三 重 県 知 事 鈴 木 英 敬 印

三重県飲酒運転<sup>ゼロ</sup>をめざす条例（平成 25 年三重県条例第 70 号）第 9 条第 2 項の規定により、次に掲げる期限までに指定医療機関でアルコール依存症に関する診断を受け、当該診断を受けた旨を別紙（第 1 号様式）により報告するよう通知します。

飲酒運転違反年月日	
飲酒運転違反場所	
受診及び報告の期限	
知事が指定する医療機関	別添指定医療機関一覧のとおり
備 考	

【備考】既に医療機関においてアルコール依存症と診断されている方は、その旨報告してください。

※ 三重県飲酒運転 0（ゼロ）をめざす条例（抜粋）

第九条 県内外において道路交通法第百七条の二第一号又は同法第百七条の二の二第三号の違反行為をした県民（以下この条において「飲酒運転違反者」という。）は、知事が指定する医療機関において、アルコール依存症に関する診断を受け、知事に対し、当該診断を受けた旨を報告しなければならない。ただし、既にアルコール依存症と診断されている者その他の三重県規則で定める者については、この限りでない。

2 知事は、三重県規則で定めるところにより、飲酒運転違反者に対し、前項に規定する受診及び報告を行うべき旨並びに当該受診及び当該報告の期限を通知するものとする。

※ できるだけ、家族の方と一緒に受診してください。

（規格 A4）

## ご案内 ～この通知を受け取った方へ～

飲酒運転違反者の方へ通知しています。

「アルコール依存症受診に関する通知書」のとおり、期限までに別添指定医療機関でアルコール依存症に関する診断を受け、別紙（裏面）報告書により受診した旨を報告してください。

**※ できるだけ、家族の方と一緒に受診してください。**

ただし、下記に該当すると思われる方は、下段「アルコール依存症に関する受診義務免除又は猶予にかかる申出書」に該当事由を記載し、返信用封筒にて報告ください。

### 記

- ① 医療機関で、既にアルコール依存症と診断されている者
- ② 禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまでの者
- ③ 傷病等により、現に指定医療機関に行けない者、診察を受けられない者
- ④ 出張等で長期に住居を離れるため、期限内に受診ができないと見込まれる者

【この通知に関する問い合わせ先】

三重県環境生活部 暮らし・交通安全課 交通安全班  
飲酒運転防止（飲酒運転とアルコール問題）相談窓口

TEL 059-224-3101 FAX 059-228-4907

（月～木曜日 午前9時00分～午後4時00分）

※ 相談時間は、祝・休日および年末年始は除きます。

-----  
（切り取り線）

### アルコール依存症に関する受診義務免除又は猶予にかかる申出書

平成 年 月 日

三重県環境生活部長 あて

住 所  
氏 名 印  
連絡先

「アルコール依存症受診に関する通知書」を受け取りましたが、下記の事由に該当しますので、受診義務の免除又は猶予を認めていただきたく申し出ます。

### 記

※いずれか該当する項目に ○ をつけたうえ、必要事項を記載してください。

- ・□ 私は、既に医療機関において、アルコール依存症と診断されています。

「私は、平成（ ）年（ ）月に  
（ ）病院・診療所等を受診し、  
アルコール依存症と診断されました。」

（注）診察券の写し又は領収書の写しを添付してください。

- ・□ 私は、通知書に記載の期限までに受診及び報告ができませんので、次の期間、受診及び報告の義務を免除又は猶予してください。

猶予を希望する期間（平成 年 月 日 ～ 平成 年 月 日）  
受診できない具体的理由

（注）具体的理由を証明する証拠書類等を添付してください。

申し出いただいても、免除又は猶予が認められない場合もあります。

環生 第 号  
平成 年 月 日

## アルコール依存症受診に関する勧告書

住 所

氏 名 様

三重県知事 鈴木 英敬 印

三重県飲酒運転<sup>ゼロ</sup>をめざす条例（平成25年三重県条例第70号）第9条第2項の規定により、平成 年 月 日付け 環生第 号であなたに対して期限までに**指定医療機関**でアルコール依存症に関する診断を受け、当該診断を受けた旨を報告するよう通知しましたが、平成 年 月 日においてまだ報告を受けていません。

同条例第9条第3項により、直ちにアルコール依存症に関する診断を受け、当該診断を受けた旨を報告するよう、勧告します。

飲酒運転違反年月日	
飲酒運転違反場所	
知事が指定する医療機関	別添 <b>指定医療機関</b> 一覧のとおり
備 考	

【備考】既に医療機関においてアルコール依存症と診断されている方は、その旨報告してください。

※ 三重県飲酒運転0（ゼロ）をめざす条例（抜粋）

第九条 県内外において道路交通法第百十七条の二第一号又は同法第百十七条の二の二第三号の違反行為をした県民（以下この条において「飲酒運転違反者」という。）は、知事が指定する医療機関において、アルコール依存症に関する診断を受け、知事に対し、当該診断を受けた旨を報告しなければならない。ただし、既にアルコール依存症と診断されている者その他の三重県規則で定める者については、この限りでない。

2 知事は、三重県規則で定めるところにより、飲酒運転違反者に対し、前項に規定する受診及び報告を行うべき旨並びに当該受診及び当該報告の期限を通知するものとする。

3 知事は、前項に規定する通知を受けた飲酒運転違反者が同項に規定する報告の期限までに第一項に規定する報告をしないときは、当該飲酒運転違反者に対し、同項に規定する受診及び報告を行うよう勧告をすることができる。

※ できるだけ家族の方と一緒に受診してください。

（規格A4）

## 受診勧告 ～この勧告書を受け取った方へ～

飲酒運転違反者の方へ勧告しています。

「アルコール依存症受診に関する勧告書」のとおり、直ちに別添指定医療機関でアルコール依存症に関する診断を受け、別紙（裏面）報告書により受診した旨を報告してください。

**※ できるだけ、家族の方と一緒に受診してください。**

ただし、下記に該当すると思われる方は、下段「アルコール依存症に関する受診義務免除又は猶予にかかる申出書」に該当事由を記載し、返信用封筒にて報告ください。

### 記

- ① 医療機関で、既にアルコール依存症と診断されている者
- ② 禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまでの者
- ③ 傷病等により、現に指定医療機関に行けない者、診察を受けられない者
- ④ 出張等で長期に住居を離れるため、期限内に受診ができないと見込まれる者

【この通知に関する問い合わせ先】

三重県環境生活部 くらし・交通安全課 交通安全班  
飲酒運転防止（飲酒運転とアルコール問題）相談窓口

TEL 059-224-3101 FAX 059-228-4907

（月～木曜日 午前9時00分～午後4時00分）

※ 相談時間は、祝・休日および年末年始は除きます。

-----  
（切り取り線）

### アルコール依存症に関する受診義務免除又は猶予にかかる申出書

平成 年 月 日

三重県環境生活部長 あて

住 所  
氏 名 印  
連絡先

「アルコール依存症受診に関する通知書」を受け取りましたが、下記の事由に該当しますので、受診義務の免除又は猶予を認めていただきたく申し出ます。

### 記

※いずれか該当する項目に ○ をつけたうえ、必要事項を記載してください。

- ・□ 私は、既に医療機関において、アルコール依存症と診断されています。

「私は、平成（ ）年（ ）月に  
（ ）病院・診療所等を受診し、  
アルコール依存症と診断されました。」

（注）診察券の写し又は領収書の写しを添付してください。

- ・□ 私は、通知書に記載の期限までに受診及び報告ができませんので、次の期間、受診及び報告の義務を免除又は猶予してください。

猶予を希望する期間（平成 年 月 日 ～ 平成 年 月 日）  
受診できない具体的理由

（注）具体的理由を証明する証拠書類等を添付してください。

申し出いただいても、免除又は猶予が認められない場合もあります。

氏名

## 問診票

ご自身でわかる範囲で結構ですので、( )に記入をしてください。また□には該当の答えに☑を記入してください。

## 1 今回の飲酒運転違反時及び過去の飲酒歴等の情報

## (1) 今回の飲酒運転違反時の情報

- 違反年月日・・・・・・ (年月日： 年 月 日)
- 検挙直前の飲酒場所・ (居酒屋 コンビニ 自宅 その他 [ ])
- 違反時の飲酒量・・・・ ( ) ドリンク

## 【ドリンク数の目安】

「日本酒」	1合=2ドリンク	「チューハイ」	350ml 1缶=2ドリンク
「ビール」	500ml (中ビン) =2ドリンク	「焼酎」	お湯割り1杯=1ドリンク
「ウイスキー」	水割りダブル1杯=2ドリンク	「ワイン」	グラス1杯=1.5ドリンク

- 違反時の事故等・・・・ (なし あり 内容 [ ])
- 違反時の呼気濃度 (0.15mg/l以上が政令基準数値) ・ (呼気濃度： mg/l)
- 処分の内容 (免許取消期間と罰金額)・・・・・・ (免許取消期間 年) (罰金額 円)

## (2) 過去の飲酒運転の経験

- 過去に飲酒運転をした経験・・・・ (なし あり)
- 過去に飲酒運転で検挙された回数・・・・ ( 回) [今回を含める]

## (3) 過去の飲酒歴

- 未成年からの習慣飲酒 (未成年からの習慣飲酒はアルコール依存症のリスクを高める)・・・・ (なし あり)
- ブラックアウト (多量に飲酒したために、酩酊時の記憶の一部が欠損することで、多量飲酒の習慣の可能性が高い)・・・・ (なし あり)
- ビンジ飲酒 (1度に6ドリンク以上の多量飲酒をすることで、酩酊による周囲への危険や心身への大きな負荷を伴う)・・・・ (なし あり)



#### (4) 飲酒の体質

- 体質：  飲んでも顔が赤くならない（ノンフラッシャータイプ）  
 飲んだら顔が赤くなる（フラッシャータイプ：アルコール依存なりやすい）

#### (5) 家族の飲酒歴

- 父母 祖父母 兄弟などの多量飲酒歴（アルコール依存症の発症リスクが高まる）・・・・・・・・・・（なし あり [父・母・祖父・祖母・兄弟]）

## 2 アルコール関連問題のチェック

### (1) 飲酒が心身の健康へ与えた影響

#### ① 既往歴

- 治療歴： アルコール性臓器障害、 アルコール依存症の専門治療歴、  
 その他の精神科の治療歴
- 健診所見歴： 飲酒に関わる検査異常値を指摘されたことがある

#### ② 現症

- 飲酒に関わる病気： 肝臓、 膵臓、 消化管、 高血圧、 糖尿病、  
 痛風、 その他 [                     ]
- 臨床所見： 顔や身体の傷跡、 酩酊時の外傷、 軟便、 顔のむくみ、  
 発汗、 震え
- 精神所見： うつ病、パニック発作の受診歴、 自殺を考えたことがある、  
 物忘れ、 不眠、 寝酒の習慣、 睡眠薬と飲酒の併用、  
 朝から飲むことがある
- 検査所見：  $\gamma$ -GTP、 ALT、 AST、 MCV、 尿酸、  
 中性脂肪、 血糖、 アミラーゼ、 血圧

### (2) 飲酒が家庭生活や職業生活へ与えた影響

#### ① 既往歴及び現症

- 家族関係への悪影響：例えば、 離婚や別居、 お酒が原因でのめ事、  
 暴力・暴言、 お酒に関する子どもからの苦情
- 仕事への悪影響：例えば、 欠勤や遅刻、 職場での酒臭、 能率の低下、  
 ミス、 事故、 人間関係の悪化、 失職
- 飲酒上のでき事： 飲酒運転、 転倒・転落、 救急車の利用、 喧嘩

氏名

## WHOの推奨する飲酒のスクリーニングテスト AUDIT

※ 以下の1から10までの各項目について、該当する番号に○を記入してください。

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. 1カ月に1度以下                      2. 1カ月に2～4度  
3. 1週に2～3度                      4. 1週に4度以上

2. 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？

## 【ドリンク数の目安】

「日本酒」	1合=2ドリンク	「チューハイ」	350ml 1缶=2ドリンク
「ビール」	500ml (中ビン) = 2ドリンク	「焼酎」	お湯割り1杯=1ドリンク
「ウイスキー」	水割りダブル1杯=2ドリンク	「ワイン」	グラス1杯=1.5ドリンク

0. 1～2ドリンク                      1. 3～4ドリンク                      2. 5～6ドリンク  
3. 7～9ドリンク                      4. 10ドリンク以上

3. 1度に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？

0. ない                                      1. 1カ月に1度未満                      2. 1カ月に1度  
3. 1週に1度                                      4. 毎日あるいはほとんど毎日

4. 過去1年間に、飲み始めると止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？

0. ない                                      1. 1カ月に1度未満                      2. 1カ月に1度  
3. 1週に1度                                      4. 毎日あるいはほとんど毎日

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？

0. ない                                      1. 1カ月に1度未満                      2. 1カ月に1度  
3. 1週に1度                                      4. 毎日あるいはほとんど毎日

6. 過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をせねばならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

0. ない                                      1. 1カ月に1度未満                      2. 1カ月に1度  
3. 1週に1度                                      4. 毎日あるいはほとんど毎日

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カ月に1度未満                      2. 1カ月に1度  
3. 1週に1度                                      4. 毎日あるいはほとんど毎日

8. 過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を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カ月に1度未満                      2. 1カ月に1度  
3. 1週に1度                                      4. 毎日あるいはほとんど毎日

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？

0. ない                                      2. あるが、過去1年にはなし                      4. 過去1年間にあり

10. 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理にたずさわる人が、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？

0. ない                                      2. あるが、過去1年にはなし                      4. 過去1年間にあり



## 断酒の進め方

### ■ 専門治療機関受診がベスト

アルコール依存症と自己判定された方や医師、スタッフから診断された方は、専門治療機関に受診するのがベストです。詳しくは、医師やスタッフと相談してください。

### ■ 断酒を継続するために

実行しようと思う項目に☑をつけます

4 断酒の 原則	<input type="checkbox"/> 通院を続ける <input type="checkbox"/> 抗酒剤、断酒補助薬を活用する <input type="checkbox"/> 自助グループに参加する <input type="checkbox"/> 断酒宣言する
再発の 注意 危機に	<input type="checkbox"/> 空腹を避ける ➡ 食事の時間が遅くなる時や空腹を感じたら補食する など <input type="checkbox"/> 怒りを避ける ➡ 怒りを感じたら、一呼吸をおいて「間」を取る。相手の立場を考えてみる など <input type="checkbox"/> 孤独を避ける ➡ 家族や理解者と交流する機会を増やす。断酒している人と付き合う など <input type="checkbox"/> 疲労を避ける ➡ 仕事や活動が過重になるのをコントロールする。適度な休憩を取る など <input type="checkbox"/> 暇を作らない ➡ スケジュールを立てる。片付けをする。趣味や他の活動をする など
酒類との 関わり方	<input type="checkbox"/> 酒類を自宅に置かない <input type="checkbox"/> 酒の席は避ける <input type="checkbox"/> 飲酒しなくなった時、酒の代わりに炭酸飲料水でのど越しの満足感を得る <input type="checkbox"/> 買い物には酒を売っている店を避ける
その他	<input type="checkbox"/> 家族や友人の協力を得る（アルコール依存症を理解してくれる人と行動する） <input type="checkbox"/> 断酒日記をつける <input type="checkbox"/> 断酒生活で改善したことをメモする <input type="checkbox"/> あなた独自の考え： _____ _____

### ■ アルコールを勧められた時の対応

断る時は、断固とした気持ちで、明確に、短く、礼儀正しく

- 「私は飲みたくありません」と目を見て言う
- 「酒はやめています」ときっぱり言う
- 「医師からはアルコールは止められているので」と礼儀正しく言う
- 「病気なので」「健康が大事なので」と丁寧にする
- その他 \_\_\_\_\_

### 断酒を継続すれば…！

● 朝の不快感がなくなる	● 体調がよくなる	● 体が軽くなる	● ごはんが美味しくなる
● 体型がよくなる	● 顔つきがすっきりする	● エネルギーが湧く	● 頭がすっきりする
● 記憶力がよくなる	● イライラ感が減る	● よく眠れる	● 家族との口論が減る
● お金が節約できる	● 趣味が楽しめる	● ケガが減る	● 病気が減る

## 断酒日記シート

断酒日記で、成果を確かめよう！

断酒した日：○、断酒できなかった日：×をつけ、その内容を書き込む

月 日 ( 曜日)	断酒した日 ○	断酒できな かった日 ×	断酒できなかった日について	
			飲酒量	飲酒場所など

月 日 ( 曜日)	断酒した日 ○	断酒できな かった日 ×	断酒できなかった日について	
			飲酒量	飲酒場所など

月 日 ( 曜日)	断酒した日 ○	断酒できな かった日 ×	断酒できなかった日について	
			飲酒量	飲酒場所など

月 日 ( 曜日)	断酒した日 ○	断酒できな かった日 ×	断酒できなかった日について	
			飲酒量	飲酒場所など

## 節酒の進め方

### ■ 節酒の目標を決めよう！ 「危険の少ない飲酒」をめざす！

当面の目標  休肝日（1週間に\_\_\_日）  1日に日本酒換算\_\_\_合まで量を減らす

最終目標  断酒する  休肝日（1週間に\_\_\_日）  1日に日本酒換算\_\_\_合まで量を減らす

### ■ スタートの日を決めよう！

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

### ■ 節酒の方法を決めよう！

実行しようと思う項目に☑をつけます

<b>節酒の基本</b>	<input type="checkbox"/> 節酒日記をつける <input type="checkbox"/> 「節酒宣言」をする <input type="checkbox"/> 飲酒の前に食事を取るようになる <input type="checkbox"/> 飲酒する時は、ゆっくり飲むようにする <input type="checkbox"/> 次の1杯までの時間を遅らせる <input type="checkbox"/> その他 _____ _____	<input type="checkbox"/> 定期的に受診し、検査を行う <input type="checkbox"/> 休肝日を増やす <input type="checkbox"/> 今まで飲酒していた時間帯を、他の過ごし方にする <input type="checkbox"/> 低濃度のお酒、炭酸飲料、ウーロン茶を飲むように変える <input type="checkbox"/> 昼から飲まない
--------------	--	---

<b>自宅で行う節酒法</b>	<input type="checkbox"/> 自宅に酒類を「買い置き」しない <input type="checkbox"/> 買い物に出かける時、酒を売っている店を避ける <input type="checkbox"/> その他 _____ _____	<input type="checkbox"/> 飲酒以外の活動で時間を過ごす <input type="checkbox"/> 家族の協力を得る
-----------------	--	--

<b>外出時に行う節酒法</b>	<input type="checkbox"/> 飲む（飲み過ぎてしまう）場所を避ける <input type="checkbox"/> 必要以上のお金を持ち歩かない <input type="checkbox"/> 返杯、献杯をしない <input type="checkbox"/> 飲んだ量を計算する <input type="checkbox"/> 飲んでいる間は、会話、カラオケ、ダーツ等、他の楽しみ方をする <input type="checkbox"/> 勧められても『ノー』と言える練習をしておく <input type="checkbox"/> その他 _____ _____	<input type="checkbox"/> 飲まない友人と外出する <input type="checkbox"/> 酒席は断るか、早く引き上げる <input type="checkbox"/> 酒席であいさつ回りをする時は、ウーロン茶で回る <input type="checkbox"/> 二次会に行かない
------------------	--	--

### ■ 節酒の目標が達成した時のほうびを決めよう！

☆ 自分自身からのほうび

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

☆ 家族や見守ってくれている人からのほうび

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 節酒を継続すれば…！

● 朝の不快感がなくなる	● 体調がよくなる	● 体が軽くなる	● ごはんが美味しくなる
● 体型がよくなる	● 顔つきがすっきりする	● エネルギーが湧く	● 頭がすっきりする
● 記憶力がよくなる	● イライラ感が減る	● よく眠れる	● 家族との口論が減る
● お金が節約できる	● 趣味が楽しめる	● ケガが減る	● 病気が減る

## 節酒日記シート

節酒日記で、成果を確かめよう！

目標：休肝日 週\_\_\_日、飲む日の酒量1日\_\_\_\_\_まで

・休肝日：○、目標量達成日：○、目標量オーバー日：×をつけ、その内容を書き込む

月 日 (曜日)	休肝日 ○	目標量 達成日○	目標量 オーバー日×	目標量オーバー日について	
				飲酒量	飲酒場所など

月 日 (曜日)	休肝日 ○	目標量 達成日○	目標量 オーバー日×	目標量オーバー日について	
				飲酒量	飲酒場所など

月 日 (曜日)	休肝日 ○	目標量 達成日○	目標量 オーバー日×	目標量オーバー日について	
				飲酒量	飲酒場所など

月 日 (曜日)	休肝日 ○	目標量 達成日○	目標量 オーバー日×	目標量オーバー日について	
				飲酒量	飲酒場所など

平成 年 月 日

## アルコール依存症に関する受診結果報告書

三重県知事 宛て

住 所

氏 名 印

連絡先

三重県飲酒運転<sup>ゼロ</sup>をめざす条例（平成 25 年三重県条例第 70 号）第 9 条第 1 項の規定により、下記のとおり報告します。

## 記

私は、この度、次の医療機関でアルコール依存症に関する診断を受けました。

受 診 年 月 日	平成 年 月 日
医 療 機 関 名	

※できるだけ受診医療機関で「医療機関名のゴム印」を押してもらってください。↑

整理番号

(注) 診察券の写し又は領収書の写しを同封して返送ください。

(規格 A4)





## 飲酒運転を0(ゼロ)に！

### (1) 飲酒運転の罰則—厳罰化が進んでいます

#### ■ 飲酒運転による違法行為と刑罰

違法行為	刑罰
酒酔い運転	5年以下の懲役又は100万円以下の罰金
酒気帯び運転	3年以下の懲役又は50万円以下の罰金
飲酒・薬物摂取の影響により、正常な運転が困難な状態で走行し、人を死傷させた場合	死亡：1年以上20年以下の懲役
	負傷：15年以下の懲役
飲酒・薬物摂取の影響により、正常な運転に支障が生じるおそれがある状態で走行し、人を死傷させた場合	死亡：15年以下の懲役
	負傷：12年以下の懲役

#### ■ 飲酒運転が招く違法行為と刑罰

違法行為	刑罰
ひき逃げ（救護義務違反）	10年以下の懲役又は100万円以下の罰金
過失運転致死傷アルコール等影響発覚免脱罪（注）	12年以下の懲役

（注）飲酒・薬物摂取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運転し、運転上必要な注意を怠り、人を死傷させた者が、飲酒・薬物摂取の影響の発覚を免れるための行為をした。

#### ■ 運転者以外の周囲の責任についての処罰

##### ○ 車両提供者

運転者が酒酔い運転	5年以下の懲役又は100万円以下の罰金
運転者が酒気帯び運転	3年以下の懲役又は50万円以下の罰金

##### ○ 酒類の提供・車両の同乗者

運転者が酒酔い運転	3年以下の懲役又は50万円以下の罰金
運転者が酒気帯び運転	2年以下の懲役又は30万円以下の罰金



## (2) 飲酒運転は、なぜ危ない？

### ■ 酩酊は脳の機能を低下させる

酩酊により知覚・思考・判断・遂行・運動・記憶などの脳の機能低下が起こります。これらは全て運転を危険にします。また酩酊は事故を起こしやすく、居眠りをしやすくします。

### ■ 急性耐性

まだ血中アルコール濃度が高い酩酊状態にもかかわらず、「酔いから醒めている」、「もう運転しても大丈夫」と思わせる錯覚が生じます。これが飲酒運転へと誘います。

### ■ 学習効果

過去に飲酒運転しても大丈夫だった経験は記憶され、次も飲酒運転をしてしまいます。

### ■ 多量飲酒はアルコール依存症につながる

飲酒行動はスペクトラムであり、進行を予防することもできます。一方、多量飲酒を続けていると、肝臓においてアルコール代謝酵素が増加し、アルコール代謝能力を高め、さらなる多量飲酒を可能にします。多量飲酒は全身の臓器に影響し、肝障害などの臓器障害を生じますが、脳への影響も大きく、神経適応が生じてアルコール依存症となり、さらに多量飲酒を悪化させます。

### ■ アルコールの代謝・消失時間

アルコールの2ドリンク（ビール500mlは2ドリンク）は、4時間から5時間の代謝時間を要します。多量飲酒した翌朝は、アルコールが残っている可能性があります。

### ■ アルコールの代謝・消失時間は人によって違う

体の大きい人は肝臓が大きいので、体の小さい人よりもアルコールの代謝・消失が速くなります。また、高齢者と未成年者は中年より、顔が赤くなる人は赤くならない人より、肝機能障害がある人はない人より、睡眠時は覚醒時より、アルコール代謝・消失時間は長くなり、アルコールは体内に遅くまで残ります。

### ■ 遺伝的多型

アルコール代謝はDNAの影響があり、代謝速度が遅く、顔面が赤くなるフラッシュタイプの人日本人では多いといわれています。フラッシュタイプは発がん、脳の神経細胞の損傷が生じやすく、反対にノンフラッシュタイプの人アルコール依存症になりやすいといわれています。

### ■ 睡眠とアルコール代謝

睡眠はアルコール代謝を遅らせるので、「寝たら酔いが醒める」は間違いです。

## (3) 飲酒運転防止策を具体的に実行しよう！

### ■ 日頃の注意

- 飲酒の仕方に気を付けて、多量飲酒をしないようにしましょう。
- アルコール依存症になると、飲酒への歯止めが効かなくなります。スクリーニングテストのAUDITを時々やってみましょう。
- アルコール依存症と気づいたら、早めに専門治療機関への受診や自助グループに参加して断酒しましょう。
- ストレスを飲酒で解消してしまう人は、飲酒以外のストレス対処行動として、趣味、リラクゼーション、運動、友人関係を楽しむなどを身につけましょう。

### ■ 飲む前の飲酒運転防止策

- 精度の高い燃料電池式の呼気アルコールチェッカーを運転前に利用しましょう。
- 「乗るなら、飲むな」は実行できますが、「飲んだら、乗るな」の実行は難しく、飲んだら判断力が低下しているので乗ってしまう危険があります。
- 「飲酒する前にハンドルキーパーを決める」、「ハンドルキーパーを決めてから飲む」、「ハンドルキーパーが決まらなると飲まない」を実践しましょう。

三重県  
健康福祉部  
障がい福祉課

〒514-8570  
三重県津市  
広明町13番地

電話  
059-224-2273

FAX  
059-228-2085

飲酒運転<sup>ゼロ</sup>をめざす条例に係る  
飲酒運転違反者への診療マニュアル作成協力者

(五十音順)

猪野 亜朗 (かすみがうらクリニック 副院長)  
村上 優 (独立行政法人国立病院機構榊原病院 院長)

飲酒運転<sup>ゼロ</sup>をめざす条例に係る  
飲酒運転違反者への診療マニュアル

平成28年12月

三重県健康福祉部障がい福祉課  
〒514-8570 三重県津市広明町13番地  
電話059-224-2273 FAX 059-228-2085  
E-mail shoho@pref.mie.jp

