

令和3年12月
東北運輸局

飲酒運転防止にかかる自己チェックシート

実施日	令和 年 月 日	氏名	
-----	----------	----	--

このチェックシートは、飲酒運転防止に向けた取り組みの一環として、『飲酒』に関するあなたの理解度について、確認するものです。
自己評価の結果が『2』や『1』になった項目は、もう一度読んで理解し、自分なりの飲酒運転防止に取り組ましましょう。

自己評価の基準（「自己評価」の欄に、「1～4」を記載してください。）

- ⇒ 4 : 理解している
3 : 概ね理解している
2 : あまり理解していない
1 : 全く理解していない

1. 遵守事項

No.	チェック項目	自己評価
1-1	飲酒運転は重大事故に直結する極めて悪質・危険な犯罪であり、絶対にしてはならない。	
1-2	飲酒運転により、失職、経済的困窮から一家離散や自殺などにつながるケースもある。	
1-3	飲酒運転は会社のイメージを極端に悪化させ、荷主の信頼を失うだけでなく、社会的信用も失墜し、経営破綻に至る可能性がある。	
1-4	酒酔い運転（アルコールの影響により車両等の正常な運転ができない状態で運転）の罰則は、5年以下の懲役又は100万円以下の罰金で、違反点数が35点の免許取消である。	
1-5	酒気帯び運転（呼気中アルコール濃度が1リットルあたり0.15mg以上含まれる状態で運転）の罰則は、3年以下の懲役又は50万円以下の罰金で、違反点数が25点もしくは13点の免許取消もしくは免許停止である。	

裏面に続く

2. 飲酒の影響

No.	チェック項目	自己評価
2-1	アルコールは、認知力、判断力、操作力を著しく低下させるもので、運転に大きな影響を及ぼす。 お酒が強い人でも弱い人でも同量のアルコールを飲んだ場合の運転への影響は同じである。	
2-2	500mlのビール(純アルコール20g)を飲むと、体内でのアルコールの処理に、およそ4時間かかる。 なお、個人差(性別・年齢・体重・体質)があり、体調にも左右されるので、4時間を超える場合がある。	
2-3	アルコールの分解には、起きている時より寝ている時の方が、余計に時間がかかる。 一般に2割から3割、分解が遅くなる。	
2-4	血中アルコール濃度が0.05%(ほろ酔い期)でも、速度超過、ブレーキの踏み遅れ等による、衝突事故の発生率は平常時と比べ、ぐんと上がる。	
2-5	仮眠前の「寝酒」が習慣になると少量の飲酒では寝付けなくなるため、だんだん酒量が増える。 「寝酒」はアルコール依存症につながるおそれがあるため、少量でも避けるべきである。	

3. アルコール依存症対策

No.	チェック項目	自己評価
3-1	トラック運転者は、勤務時間が不規則になりがちで睡眠時間も乱れやすく、早く眠りにつくための「寝酒」が習慣になることがきっかけでアルコール依存症になるケースが見受けられる。	
3-2	アルコール依存症の運転者の飲酒運転をやめさせることは、本人の意思の力だけでは難しく、必要なのは、専門医によるアルコール依存症の治療である。	
3-3	アルコール依存症の人が病院に行かないのは、本人に依存症の自覚がないことや、断酒したくないからと言われている。	
3-4	アルコール依存症から逃れるためには、「アルコール依存症スクリーニングテスト」を行うことにより自分自身の症状に早期に気付いて、専門機関を受診することが重要である。	
3-5	アルコール依存症の治療法は、これまで「断酒」だけだったが、新たな治療法として「減酒」が始まっている。 ただし、重度の依存症の治療は「断酒」しかない。	

以上、ご協力ありがとうございました。