飲酒運転は確実に
車を凶器に変える行為です！

飲酒運転のない広島県をめざして！

令和8(2026)年　発行（第5版）



毎月20日は
飲酒運転
根絶の日
です

広島県

飲酒運転被害者の御遺族の手記

●この手記は、中国新聞（朝刊）2012年12月3日付で掲載された記事の抜粋です。

「帰りが少し遅くなるから」。息子からメールがあったのは、2011年5月2日夜8時ごろでした。

仕事で疲れていた私は、うとうとしながら、息子の帰りを待っていました。リビングの電話が鳴ったのはその時です。電話口で告げられたのは、とても信じられない内容でした。近くの県道で自転車と自動車が接触し自転車に乗っていた若者が心肺停止となり、ICUに運ばれたこと。そして自転車の登録番号が息子のものであること。

一体、何が起きたのか、何をすれば良いのか。まったくわかりませんでした。涙が頬を流れてくるのを感じました。病院に向かう車の中で、家族皆が激しく動揺していました。

息子に会えたのは、夜中の3時を過ぎていました。息子は顔を包帯に包まれ、ベッドに横たわっていました。包帯の間から覗く皮膚は腫れ上がり、両足の太ももは逆方向に曲がっていました。どう声を掛けていいのか、私は言葉が見つかりませんでした。目の前にいるのが果たして本人なのか、どうも確信が持てなかったのです。でも、親指の爪に付いていた歯の跡を見たとき、ああやっぱり息子なんだと思いました。時々、爪をかむのが癖だったからです。

通夜の前に、事故に飲酒運転の疑いがあると知りました。

あの夜、泥酔状態のドライバーの運転する車が中央線を大きく乗り越え、対向車線を走っていた息子の目の前にいきなり現れ、はねたのが真相でした。息子は車のフロントガラスに頭を突き入れ、ボンネットに乗った状態で、車はそのまま100メートルも走り続けたそうです。そして対向車を避けた拍子に体は歩道に投げ出され、車は蛇行し50メートルほど先でやっと止まったということでした。

ドライバーはこの日、知人と店で飲酒した後に運転。泥酔状態で、事故を起こした直後も、駆け付けてきた人々に暴言を吐くなど、手の付けられない状態だったと言います。

事実が明らかになると、怒りと無念さで心が張り裂けそうになりました。「どうして私の息子が命を奪われなければならないのか」。「飲酒運転への社会の目は厳しくなっているのに、どうしてなくならないのか」。息子の死をきっかけに、飲酒運転をわが身の問題として捉え、悲劇を防ぐよう、自分たちの力で何ができるかを考えるようになりました。事故から4カ月が過ぎたころ、飲酒運転根絶を呼び掛けるステッカーを配布する活動から始めました。

進学して、成人して、結婚して、子どもができて・・・。そんな息子の将来や命のつながりを失ってしまったことが何より悲しい。もうこれ以上、誰一人として飲酒運転の被害者にも加害者にもなってほしくない。今はそうした思いでいっぱいです。

飲酒運転の罰則が強化されました!

飲酒運転をした人の半数以上が「一発免許取消し」になっています!

運転者の状況		罰則	違反点数＊１	行政処分＊２
酒酔い運転 呼気中アルコール濃度0.5mg/ℓ以上またはアルコールの影響により正常な運転ができないおそれがある状態で運転		５年以下の拘禁刑または100万円以下の罰金	35点	免許取消 (欠格期間３年)
酒気帯び運転	呼気中のアルコール濃度が0.25mg/ℓ以上0.5mg/ℓ未満	３年以下の拘禁刑または50万円以下の罰金	25点	免許取消 (欠格期間２年)
	呼気中のアルコール濃度が0.15mg/ℓ以上0.25mg/ℓ未満		13点	免許停止 (90日)

＊１　同時に他の交通違反がない場合
＊２　欠格期間とは運転免許が取り消された場合に、運転免許を受けることができない期間

≪令和８年７月改正法施行≫



●飲酒運転周辺者も厳しく罰せられます。
車両提供した場合・・・・・５年以下の拘禁刑又は100万円以下の罰金
酒類提供した場合・・・・・３年以下の拘禁刑又は50万円以下の罰金
車両同乗した場合・・・・・３年以下の拘禁刑又は50万円以下の罰金

特別法「自動車運転死傷処罰法」が平成26年5月20日から施行されました。

(飲酒運転関連部分のみ掲載しています)

罪名	適用要件等	罰則
危険運転致死傷罪	【第２条第１号】 アルコール影響正常運転困難状態（呼気中アルコール濃度0.5mg/ℓ以上その他アルコールの影響により正常な運転が困難な状態をいう。次条第一項において同じ。）で自動車を走行させる行為	死亡：１年以上の有期拘禁刑 負傷：15年以下の拘禁刑
	【第３条第１項】 アルコールの影響により、その走行中に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、よって、アルコール影響正常運転困難状態に陥り、人を死傷	死亡：１５年以下の拘禁刑 負傷：１２年以下の拘禁刑
過失運転致死傷アルコール等影響発覚免脱罪	【第４条】 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、人を死傷させ、逃走等により飲酒や薬物摂取の発覚を逃れようとした場合	１２年以下の拘禁刑

※自動車には原動機付自転車も含まれます。

≪令和８年７月改正法施行≫

アルコール依存症は病気です

アルコール依存症は早期発見が難しく、ひとたび発症すると、飲酒中心の生活となり、自らの健康だけでなく、家庭や仕事、人間関係などで問題を起こし、多くのものを失う原因となります。
このため、アルコール依存症は、「**自分の意志では飲酒をコントロールできなくなる病気**」と言われています。しかし、他の病気と同様、アルコール依存症も「治療により回復することが可能」です。治療に当たっては、まず何より本人が病気であることを自覚し、治そうとする意志を持つことが大切であり、家族など周囲の人も、アルコール依存症で本人が苦しんでいることを理解し、飲酒中心の生活を見直すよう働きかけたり、医療・保健機関等での治療を勧めるなど、積極的に支援する必要があります。

アルコール依存症の症状～心当たりはありませんか

●飲酒をコントロールできず、飲酒中心の生活となる



●強迫的な飲酒欲求があり、問題を起こしてもやめられない



●アルコールに対する耐性ができ、酒量が増え切れると不快になる



●アルコールの摂取を中断すると離脱症状が出る…不眠、発汗、震え、めまい、吐気、幻覚など



平成26年6月1日「アルコール健康障害対策基本法」が施行されました。

この法律は、不適切な飲酒による健康障害のみならず、飲酒運転、暴力、虐待、自殺等の社会問題に対し、国や地方公共団体を始め各関係者が連携し、発生、進行及び再発の各段階に応じた防止対策を適切に実施していくことを目的に制定されたものです。

アルコール問題相談先

ご自分や周囲の人たちのお酒の飲み方に
疑問を感じたら、まず次の機関にご相談ください。



1-1 広島県内の主な相談先（精神保健福祉センター）

	相談機関名	郵便番号	所在地	電話番号	FAX番号
センター	県立総合精神保健福祉センター（パレアモア広島）	731-4311	安芸郡坂町北新地二丁目3-77	082-884-1051	082-885-3447
	広島市精神保健福祉センター	730-0043	広島市中区富士見町11-27	082-245-7731	082-245-9674

アルコールの血中濃度に安全域はありません

ごく少量の飲酒でも能力低下をまねき、アルコールの分解消化能力の高さ（酒の強さ）には関係なく身体能力は低下し、交通事故を起こす危険性が著しく高くなります。

広島県での飲酒運転死亡事故率（令和７年中）

飲酒あり	死亡事故率約7.7%　総件数　52件中死亡事故４件
飲酒なし	死亡事故率約1.3%　総件数4,208件中死亡事故54件

飲酒運転をすると約**6**倍の**死亡率！**

●運転に与える影響



身体的影響
- 視野が狭くなる
- 集中力が鈍る
- 平衡感覚が乱れる
- 注意力や判断力が低下する



精神的影響
- 思考力が低下する
- 理性が失われる
- 感情の起伏が激しくなる
- 精神的に不安定になる

●節度ある適度な飲酒のすすめ

節度ある適度な飲酒とは、一日平均**純アルコールで約20グラム程度**の飲酒です。純アルコール20グラムは、お酒の種類では次のようになります。



日本酒 1合（180ml）　ビールロング缶1本（500ml）　ウイスキーダブル 1杯（60ml）　焼酎 コップ半分（100ml）　酎ハイショート缶 1本（350ml）　ワイン グラス2杯（200ml）

「酔い」がさめるまでの時間の目安（個人差があります）

例えば 缶ビール500ml



1本の場合	約4時間
3本の場合	約12時間
4本の場合	約16時間

たとえば午後8時までに500ml缶ビールを3本飲酒した場合、「酔い」がさめるのは翌朝8時です。

➡ 出勤時間帯には運転できません！

「汗をかいたから大丈夫」は大きなまちがいです！

アルコールは肝臓で約90%が代謝され、残りの約10%は呼気や汗、尿として排出されますが、この割合は入浴や運動をしても変わりません。たくさん汗をかいても、酔いがさめることは、ありません。

1-2 広島県内の主な相談先（保健所、保健センター）

	相談窓口	電話番号	所管区域
保健所・保健センター	西部保健所	0829-32-1181	大竹市、廿日市市
	西部保健所広島支所	082-513-5521	安芸高田市、安芸郡、山県郡
	西部保健所呉支所	0823-22-5400	江田島市
	西部東保健所	082-422-6911	竹原市、東広島市、豊田郡
	東部保健所	0848-25-2011	三原市、尾道市、世羅郡
	東部保健所福山支所	084-921-1311	府中市、神石郡
	北部保健所	0824-63-5181	三次市、庄原市
	広島市中保健センター	082-504-2109	広島市中区
	広島市東保健センター	082-568-7735	広島市東区
	広島市南保健センター	082-250-4133	広島市南区
	広島市西保健センター	082-294-6384	広島市西区
	広島市安佐南保健センター	082-831-4944	広島市安佐南区
	広島市安佐北保健センター	082-819-0616	広島市安佐北区
	広島市安芸保健センター	082-821-2820	広島市安芸区
	広島市佐伯保健センター	082-943-9733	広島市佐伯区
	呉市西保健センター	0823-25-3542	呉市
	呉市東保健センター	0823-71-9176	呉市
	福山市保健所	084-928-3421	福山市
市町（精神保健福祉の担当課）	竹原市健康こども未来課	0846-22-4699	
	三原市保健福祉課	0848-67-6053	
	尾道市健康推進課	0848-24-1962	
	府中市健康推進課	0847-47-1310	
	三次市健康推進課	0824-62-6257	
	庄原市保健医療課	0824-73-1255	
	大竹市福祉課	0827-59-2146	
	東広島市医療保健課	082-420-0936	
	廿日市市障害福祉課	0829-30-9128	
	安芸高田市健康・こども未来課	0826-42-5633	
	江田島市保健医療課	0823-43-1639	
	府中町健康推進課	082-286-3255	
	海田町健康づくり推進課	082-823-4418	
	熊野町健康推進課	082-820-5637	
	坂町立保健センター	082-885-3131	
	安芸太田町健康福祉課	0826-22-0196	
	北広島町町民保健課	0826-72-7353	
	大崎上島町健康福祉課	0846-62-0303	
	世羅町健康保険課	0847-25-0134	
	神石高原町健康衛生課	0847-89-3366	

※障害のある人びとの福祉2025（広島県）
※面接相談を希望される人は、あらかじめ、電話で相談日時・場所等を確認してください。

2 県内の断酒会・AA

会名	電話番号
広島県断酒会連合会	090-6831-0647
NPO法人広島断酒ふたば会	
呉みどり断酒会	080-3058-4775
芸南断酒会	090-9735-6070
三原断酒友の会	090-9733-7193
尾道断酒うず潮会	090-8247-3437
NPO法人福山市断酒会	090-7124-1401
NPO法人福山みずほ断酒会	090-2865-3960
備後断酒友の会	090-7893-7413
府中断酒会	090-3630-9760
庄原断酒会	090-9736-5906
賀茂台地断酒会	082-432-3280
AA中四国セントラルオフィス	082-246-8608

※このほかにも、県内各地に断酒会、AAがありますので、詳しくは最寄りの相談先にお問合せください。

飲酒運転で実刑判決を受けたKさんの手記

●この手記は、NPO法人アルコール薬物問題全国市民協会（ASK）ホームページ（http://www.ask.or.jp/ddd_k.html）から抜粋したものです。

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います。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持って知りました。

酒気帯び運転で現行犯逮捕 －21日の拘留

2年前に酒気帯び運転で起訴され、正式な裁判を受けました。判決は懲役3ヵ月、執行猶予2年という温情あるものでしたが、（中略）気の緩みと仕事からくるストレスで、あろうことか執行猶予期間中につい再びお酒を口にして運転してしまいました。そして警察の呼気検査を受け、酒を飲んでいることがわかり、その場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根本的に間違ったものでした。72時間の警察・検察による取り調べのち、10日間の拘留が決まりました。

拘留中、警察と検察の厳しい取調べが続きました。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。まったく自由がなく、いつになれば出られるかわからない日々。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。窒息しそうでした。

10日間の拘留を経て、5日間の拘留延長が決まりました。そのときの絶望感はとても表現できません。家族と弁護士先生は何とか保釈許可を取り付けようと必死の努力をしてくれ、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カ月の実刑判決 －失ったものの大きさ

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、退職せざるを得ない状態になりました。

今や、社会的地位も、経済的基盤も完全に失い、呆然と反省することしか私にはできません。人生の全てが根元から変わってしまいました。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、飲酒して運転することなど死んでもしない。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。

お酒を飲んで運転をすること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ことだということも。

●あなたの現在の状況をチェックしてみましょう

「アルコール依存症自己チェック表（ 新久里浜式アルコール症スクリーニングテスト）」を試してみてください。

※新久里浜式アルコール症スクリーニングテスト：独立行政法人国立病院機構久里浜医療センターが、我が国で初めて作ったアルコール依存症のスクリーニングテストを、改定したものです。



男性版（KAST-M）　●最近6カ月の間に、以下のようなことがありましたか。

	項　　目	はい	いいえ
1	食事は1日3回、ほぼ規則的にとっている	0点	1点
2	糖尿病、肝臓病、または心臓病と診断され、その治療を受けたことがある	1点	0点
3	酒を飲まないと寝つけないことが多い	1点	0点
4	二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかったりしたことがある	1点	0点
5	酒をやめる必要性を感じたことがある	1点	0点
6	酒を飲まなければいい人だとよくいわれる	1点	0点
7	家族に隠すようにして酒を飲むことがある	1点	0点
8	酒が切れた時に、汗が出たり、手が震えたり、イライラや不眠など苦しいことがある	1点	0点
9	朝酒や昼酒の経験が何度かある	1点	0点
10	飲まないほうがよい生活が送れそうだと思う	1点	0点
	合　　計		点

判　定

・合計点が4点以上：アルコール依存症の疑い群
・合計点が1～3点：要注意群。ただし、質問項目1番による1点のみの場合は正常群
・合計点が0点：正常群

女性版（KAST-F）　●最近6カ月の間に、以下のようなことがありましたか。

	項　　目	はい	いいえ
1	酒を飲まないと寝つけないことが多い	1点	0点
2	医師からアルコールを控えるようにいわれたことがある	1点	0点
3	せめて今日だけは酒を飲むまいと思っていても、つい飲んでしまうことが多い	1点	0点
4	酒の量を減らそうとしたり、酒を止めようと 試みたことがある	1点	0点
5	飲酒しながら、仕事、家事、育児をすることがある	1点	0点
6	私のしていた仕事を周りの人がするようになった	1点	0点
7	酒を飲まなければいい人だとよくいわれる	1点	0点
8	自分の飲酒についてうしろめたさを感じたことがある	1点	0点
	合　　計		点

判　定

・合計点が3点以上：アルコール依存症の疑い群
・合計点が1～2点：要注意群： ただし、質問項目6番による1点のみの場合は正常群
・合計点が0点：正常群