

みんなでなくそう、飲酒運転！



しない・させない、二日酔い運転！

年末年始は、久しぶりに集まった家族・親族や、遠くから帰ってきた友人らとお酒を飲む機会も多いと思います。
 ついつい夜遅くまでお酒を飲みすぎてしまい、翌日、体にお酒が残ったまま運転してしまうと、飲酒運転になってしまいます。
 周りに二日酔いの人が見たら、車に乗らないように声かけして、飲酒運転を未然に防止しましょう。



アルコール分解の仕組みと目安時間

アルコール5%の缶ビール(500ml)の場合、体内で完全に分解されるまで、1本につき、約「3～4時間」かかります。
 摂取されたアルコールは、約90%が肝臓で時間をかけて分解されることから、入浴や運動、睡眠をしても、すぐに酔いがさめることはありません。

夢からさめても
酔いはさめない...



お酒が抜けるまで
こんなにかかるんだ



目安時間



1本

約 3～4時間

3本

約 9～12時間

※アルコール分解時間には、体型や体質により個人差があります。