

# 昨夜、お酒を飲んだあなた







## 翌朝、車で出勤して大丈夫？

生ビール中ジョッキ1杯分のアルコールを分解するのに約4時間必要です。

(女性は約5時間)

2杯なら約8時間、3杯なら約12時間はアルコールが残っている可能性があります。

アルコールの分解に必要な時間の目安			
ビールであれば	焼酎であれば	チューハイであれば	ワインであれば
			
500mL 1杯	水割り(5:5) 1杯	350mL 1本	200mL 1杯

いずれかを飲めば

**4時間  
以上**

(女性は5時間以上)

※体調や体質によっては、さらに時間がかかります。

### 【よくある事例】

あなた(男性)は、宴会で、生ビール中ジョッキを3杯飲み、午後9時に飲み会が終わったので帰宅後、就寝しました。

翌朝午前7時。アルコールは残っていないだろうと思い、出勤するために、車を運転したところ、飲酒運転で検挙されてしまいました。

### 【飲酒する際は計算しましょう】

生ビール1杯分のアルコール処理に要する時間は約4時間

生ビール1杯約4時間×3杯＝約12時間

約12時間後の午前9時までには身体にアルコールが残っている計算になるので、午前7時の運転は飲酒運転になる可能性が高くなります。



## 飲んだ翌日は公共交通機関の利用を!!