



注意

飲酒運転につながる

# よくある間違い

ビール1杯(500mL)の体内での処理時間は、体重60kgの人で**約4時間**※かかると言われていますが…

(※処理時間は目安です。体質、体調によっては更に時間がかかります。)

「一眠りしたから大丈夫…」 → **NO!**

睡眠中は肝臓の機能が低下し、体内のアルコール処理速度は、遅くなりますので、処理時間に更に余裕を持つ必要があります。



「風呂やサウナで汗を流したから大丈夫…」 → **NO!**

体内のアルコールの多くは、肝臓で分解されるので、汗や尿などでアルコールが抜けることはほとんどありません。



【 飲酒運転にならないために次のことを守りましょう。 】

- 飲酒するときの体調と翌朝に運転を開始する時間を考えて、アルコールが残らないように十分余裕を持って飲酒しましょう。
- 運転前にアルコールが残っているかどうかは、自分だけの感覚に頼らずに、家族に確認してもらったりしましょう。
- アルコールが少しでも残っている場合は、絶対に自分で運転をせずに、家族に送ってもらったり、公共交通機関を利用するなどしましょう。



電話でお金は、すべて詐欺！すぐに相談・110番  
～ストップ！ニセ電話詐欺～