



交通安全市民会議 ニュース



お酒と運転、ちゃんと分けて夏満喫！



アルコールの知識で防ぐ危険運転

海にBBQ、ビールが美味しい季節になりました。最近では、運転する人に酒をすすめないなど、飲酒運転に対する意識は変わってきていますが、いまだに飲酒運転をする人が後を立たないのが現状です。また、誤ったアルコールの知識により、気をつけていたつもりでも飲酒運転となってしまうケースもあるため、注意が必要です。一人ひとりがアルコールについての正しい知識を持って、飲酒運転を根絶しましょう！

Q. 少量の飲酒なら運転しても大丈夫？

A. 少量でも血中にアルコールがあると判断力や反応速度が低下するため、少しでも飲んだら運転してはいけません。



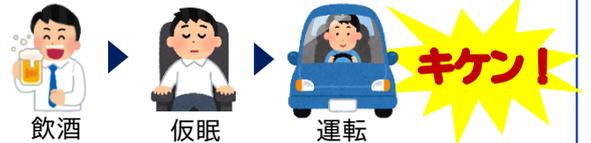
【酒気帯び運転の罰則と違反点数等】 この数値以下でも個人差により、運転能力への影響が出ることがあります。

呼気中アルコール濃度	刑事罰	違反点数	免許処分
0.15mg/L～0.25mg/L	3年以下の懲役または50万円以下の罰金	13点	免許停止90日(前歴によっては取消)
0.25mg/L以上	同上	25点	免許取消(欠格期間2年)

Q. 飲酒しても、仮眠をすれば運転してもよい？

A. 睡眠中はアルコールの分解速度が遅くなるため、仮眠をしている間は起きていた時よりもアルコールの分解に時間がかかります。そのため、**飲酒後に運転をすることを前提とした仮眠は、大変危険なため絶対にしてはいけません。**

アルコール1単位※の飲酒後、体内でのアルコールの分解はお酒が飲める男性で約4～5時間を要します。(2単位だと2倍の時間) 女性や飲めない男性はさらに時間を要します。



※1 単位…純アルコール20g (アルコール摂取量の基準)

アルコール1単位の例：



睡眠中はこれよりも分解に時間がかかります！

また、深酒をすると、翌朝もまだ体内にアルコールが残っていることがあるので、体調に違和感がある時は運転しないようにしてください。

純アルコール量とアルコール分解時間を把握するツール「アルコールウォッチ」

厚生労働省による Web ツールです。飲んだお酒を選ぶだけでチェックできます。➡ 飲酒後の行動を判断するために、活用してみたいかがでしょうか。



飲酒量から分解時間をチェック！

Q. 「ノンアルコール」と表示があるものは、飲んだ後に運転してもよい？

A. 「ノンアルコール」と表示されていても 1%未満のアルコールが含まれている場合があるため、注意が必要です。「アルコール 0.00%」と表示のあるものはアルコールを含まないように製造されているので、運転前はこちらを選ぶと安心ですね。

