

少ししか飲んでないから・・・
少し仮眠したから・・・
一晩寝たから・・・



このような理由で
飲酒運転する人が後を絶ちません・・・。

愛する家族、やりがいのある仕事、
築き上げてきた信用・・・
安易な判断で
全てを失っても
悔いはありませんか？



お酒を**1杯**飲んだら**4～5時間**はアルコールが分解されません。
2杯飲んだら8～10時間、3杯飲んだら12～15時間・・・。
お酒を飲んだ後、飲んだ翌日は、必ず計算してください。
大切なものを守るために！

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。

お酒を飲むときは**計算**！安易な判断は禁物