

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**！絶対に無理しないで