



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、徐々に飲酒運転に対する意識が変わってきているようではありますが、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。楽しい夏を台無しにしないために、アルコールについての正しい知識を持ち、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～0.25mg未満	3年以下の懲役 または 50万円以下の罰金	13点	免許90日（前歴によっては取消）
0.25mg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。

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。

また、深酒をすると飲んだ日の翌朝も体内にまだ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。



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！

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。➡

飲酒後の行動の判断の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。

