

忘年会・新年会シーズン到来！ 知ってほしいお酒と運転のはなし



お酒を飲んで3時間寝て気分はすっきり！
もうお酒は抜けてるから運転しても…大丈夫？



いいえ

アルコールの分解には時間がかかります。

純アルコール20gの 分解にかかる時間（目安） ※男性の場合	
体重50kgの方	約4時間
体重70kgの方	約3時間

ビール【中瓶1本】
酎ハイ（度数5%）



約500ml

ワイン【グラス1杯半】
日本酒【1合】



約180ml



焼酎（25度）

約100ml



ウイスキー
【ダブル1杯】

約60ml

- ・アルコールの分解能力は、個人差がありますのであくまでも目安です
- ・体格や性別、当日の疲労状態等で変化します

自分はお酒に強いから、
一杯飲んだだけなら運転しても大丈夫でしょ！

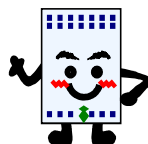


いいえ

お酒の強さは関係ありません。 きわめて低い血中アルコール濃度でも 運転に影響を及ぼします。

※ 前日のお酒が翌朝残っている事もありますので
ご注意ください

皆様の健康づくりに役立てていただく
ための「職場出前講座」実施中！
お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所健康課
新・健康ながの21職場推進部会
電話 226-9961 FAX 226-9982