

事故防止

# 知らないうちに

**注意!**  
残酒

# 「酒気帯び運転」

## アルコールが抜けると予想される所要時間の目安

体重60キロの人の場合

ポイント

チューハイ5杯のアルコールが抜けるのは約17時間。  
夜10時に飲み終えても翌日15時まで抜けない。

(時間)

種類	アルコール%	飲酒量	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ビール 	5	350ml	←→											
		500ml	←→											
日本酒		2合(360ml)	←→											
焼酎	35	1合ストレート	←→											
チューハイ			←→											
ワイン 	12	1杯	←→											
ウイスキー・ブランデーなど 	43	シングル(30ml)	←→											
		ダブル(60ml)	←→											
ちゃんぽん ビールと赤ワイン 	(5)	(500ml)	←→											
	(12)	(3.5杯)	←→											
ちゃんぽん ビールと日本酒 	(5)	(500ml)	←→											
	(15)	(2合)	←→											

**見本**

【注意】 1. 男女・体格(身長・体重)・体質・年齢・体調などによりアルコールの残りが異なる。  
2. 肝臓の代謝能力基準(1合は3.5時間)とアルコール代謝は異なるが、結果的に同じ数値となった。

厚生労働省「健康日本21のアルコール対策」を基に作成

企画 NPO法人 ヘルスケアネットワーク(OCHIS) <a href="http://sas.ochis-net.jp/">http://sas.ochis-net.jp/</a>	協力 安全・健康を推進する協議会(両輪会) 三井住友海上火災保険株式会社	制作 事故撲滅推進室(販促ツール有限公司) <a href="http://www.jikobokumetsu.com/">http://www.jikobokumetsu.com/</a>
---	--	---

縦9mm、横は縦に合わせる  
フォント/見出しゴシックMB31

新規開拓支援センター

禁無断複製