

# 飲酒運転根絶・再発防止に取り組みましょう。

Check!

運転の8時間前には飲酒をストップ！

～アルコールが体内から抜けるまでには時間がかかります。

Check!

飲酒翌日の二日酔い運転に注意！

～体調や体質によって、アルコール消失までの時間は変わります。

Check!

飲酒運転は自分ひとりの問題ではありません。

～大切な家族のことを思い出して、飲酒運転をストップ。

## ご家族の皆様へのお願いです。

職員の飲酒運転防止のため、ご理解とご協力をお願いします。

- 翌日に運転が予定されている場合は、晩酌の量をセーブ。
- 飲み会の予定を確認し、飲酒予定日には車両通勤をさせない。
- 飲酒翌日の運転前には、アルコールが残っていないか呼気を確認。
- 車両通勤している職員が二日酔いの場合、職場や最寄り駅まで送る。
- 職員の飲酒時、飲酒場所や最寄り駅まで迎えに行く。



## 酔いがさめるまでの時間

ビール中瓶1本(500ml)を飲んだ場合、  
アルコールは約3～4時間体内にとどまります。

- ※ ビール中瓶1本(500ml)＝アルコール1単位
- ※ 体重60kgの人が30分以内で飲んだ場合
- ※ 睡眠すると、アルコールが体内から消失するまでにより長い時間がかかります。
- ※ 時間は、目安であって個人差があります。

