

**STOP**  
飲酒運転!

飲酒運転は

大切な人の  
未来を奪う「重大な犯罪」です!

～ 12月は飲酒運転根絶強化月間です～



飲酒運転をさせない

飲酒運転をしない

飲酒運転を許さない

令和2年度安全・安心まちづくり標語・ポスター入賞作品  
ポスター部門 小・中学生の部 優秀 相模原市立富士見小学校4年 山田 心暖さん (入賞当時)

相模原市安全・安心まちづくり推進協議会 緑区安全・安心まちづくり推進協議会  
中央区安全・安心まちづくり推進協議会 南区安全・安心まちづくり推進協議会  
相模原市 相模原市警察部 相模原警察署 相模原南警察署 相模原北警察署 津久井警察署

# 飲酒運転は大切な人の「重大な犯罪」です!

～千葉県八街市の児童が犠牲になった飲酒運転の悲劇を忘れない～

飲酒運転事故から皆様を守るため、以下のことを強く訴えます。

## 1. 飲酒運転をしない

- お酒を飲んだら、絶対に運転してはいけません。
- 運転する予定があるなら、お酒は飲まないでください。

## 2. 飲酒運転をさせない

- 運転をする人にお酒を出したり、飲ませてはいけません。
- 飲んだ人に運転させてもいけません。
- 飲食店の方も、お客様の交通手段の確認に御協力をお願いします。

## 3. 飲酒運転を許さない

- 飲酒運転をしている人やしようとしている人を見たら110番通報に御協力をお願いします。
- 飲酒運転をしないよう、職場でも互いに声掛けをしましょう。
- 家族や仲間みんなで、「飲酒運転の根絶」の取組を実践しましょう。



九都県市（埼玉県・東京都・神奈川県・千葉県・横浜市・川崎市・千葉市・さいたま市・相模原市）

### 自分だけは大丈夫だと思わないでください!!

アルコールは“少量”でも脳の機能を麻痺させます!

飲酒時には、安全運転に必要な情報処理能力、注意力、判断力などが低下している状態になります。具体的には、

- ▶気が大きくなり速度超過などの危険な運転をする
  - ▶車間距離の判断を誤る
  - ▶危険の察知が遅れたり、危険を察知してからブレーキペダルを踏むまでの時間が長くなる
- など、飲酒運転は交通事故に結びつく危険性を高めます。

### 「ハンドルキーパー運動」にご協力ください!

ハンドルキーパー運動とは、自動車で飲食店に来て飲酒する場合、仲間同士や飲食店の協力を得て飲まない人（ハンドルキーパー）を決め、その人は酒を飲まず、仲間を自宅まで送り、飲酒運転事故を防止する運動のことです。



### アルコールの分解に必要な時間は…

個人差はありますが、ビール中ジョッキ1杯（500ml）分解するのに4時間以上かかると言われてます。2杯だと8時間以上、3杯だと12時間以上かかることになります。

例えば、夜にビール中ジョッキ3杯飲んだとしたら、翌朝はまだアルコールが抜けきっていないかもしれません。寝てスッキリした感覚はあるかもしれませんが、まだまだ体に残っており飲酒運転となってしまう可能性がありますので、節度ある適度な飲酒を心がけましょう。

ちなみに、厚生労働省の示す指標では、節度ある適度な飲酒は純アルコール20g程度の飲酒で、ビール中ジョッキ1杯（500ml 度数5%）に相当します。他の種類のお酒で純アルコール20gに相当する量を考えると、目安として次の通りです。



日本酒1合  
(180ml)  
(度数14%)



ワイングラス2杯  
(200ml)  
(度数13%)



ウイスキー  
ダブル1杯(60ml)  
(度数42%)



酎ハイ1本  
(350ml)  
(度数7%)



焼酎コップ半分  
(100ml)  
(度数25%)

注) アルコールの分解速度は個人差が非常に大きいので、左記の時間はアルコール分解を保证する時間ではありません。