

---

---

印刷発行 平成26年7月

(平成25年版)

## 沖 縄 県 警 察 交 通 白 書

発行 沖縄県警察本部交通部交通企画課

電話 (098) 862-0110 内線 5052

印刷 文進印刷株式会社

電話 (098) 994-5777 (代)

---

---

# 一晩寝たから大丈夫、ではとおひません!

## 知っていますか? 二日酔い

それぞれのアルコール**1単位**の目安



チュウハイ  
350ml  
**1単位**



泡盛  
100ml  
**1単位**



ビール  
500ml  
**1単位**



1単位のアルコールが  
抜ける(分解される)には、  
**約4時間**かかります。

左のように3単位飲むと...

### 酒酔い運転

免許取消し (欠格期間3年)

### 酒気帯び運転

0.15 ~ 0.25 mg/ℓ 免許停止 90日

0.25 mg/ℓ以上 免許取消し (欠格期間2年)

お酒を飲むときは翌日の仕事を考えて、  
寝ている間にアルコールが分解される  
適度の量を飲みましょう。

睡眠8時間

アルコールは  
徐々に分解

**8時間**寝たからと  
いってアルコールが  
身体で分解されるのは  
2単位分です。

つまり翌朝は  
**1単位残っている**  
**二日酔い状態**なのです。

