

# 飲酒運転をしないために覚えておきたいこと



筑西警察署からの  
お知らせ

## 飲酒運転は しない・させない

### 1

#### 運転行動は「認知・判断・操作」で成り立つ

運転行動は、認知・判断・操作の3要素で成り立ち、運転中に無意識で行っているとされています。この3要素のいずれかでミスが生じると、交通事故が発生します。

- 認知** ..... 視覚、聴覚などによって周囲の状況を把握すること。
- 判断** ..... 認知した結果に基づいて、どのように行動するか決定すること。
- 操作** ..... 認知と判断に基づいて、具体的な運転操作をすること。



### 2

#### アルコールによる運転への影響

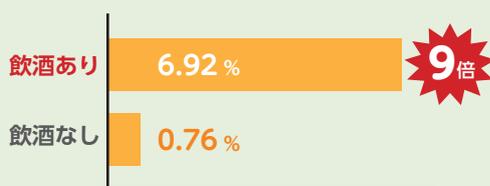
飲酒運転は交通事故に結びつく危険性を高めます。酒に強いと言われる人でも、低濃度のアルコールで運転操作などに影響を及ぼします。

##### アルコールによる 運転への影響例

- ・蛇行運転
- ・スピードを出しすぎる
- ・危険の察知が遅れる
- ・車間距離を誤る
- ・視野が狭くなる
- ・反応が遅れる



##### 飲酒有無別の死亡事故率 (令和3年中)



9倍

##### 【飲酒運転による死亡事故の特徴】

- ・発生時間は 22時から6時の間が多い
- ・年齢層別の免許保有者 10万人当たりの死亡事故件数は、30歳未満の年代が多い。

アルコールには麻酔薬と同じように脳を麻痺させる作用があり、認知・判断・操作に悪影響を及ぼします。

### 3

#### アルコールが身体から抜ける時間

アルコール1単位の分解時間には個人差がありますが、一般的に4～5時間といわれています。夜遅くまで飲酒した場合は、翌朝には体内にアルコールが残っている可能性があります。

##### アルコール1単位 (純アルコール 20g)

- ・ビール 500ml
- ・日本酒 180ml
- ・焼酎 (25度) 100ml
- ・ワイン 200ml
- ・チューハイ (7度) 350ml
- ・ウイスキー (43度) 60ml

時間は目安です。体調などによっても異なりますので、少しでも心配なときは車の運転は控えましょう。



飲酒運転の厳罰化や行政処分の強化などにより、飲酒運転事故の件数は年々減少していますが、依然として飲酒運転による悲惨な事故は後を絶ちません。みなさん一人ひとりが強い意志を持ち、飲酒運転を根絶しましょう。

【問】筑西警察署 ☎ 24・0110