



# 交通安全だより

第208号 令和6年7月発行 札幌市交通安全運動推進委員会 Tel.211-2268

札幌市の交通安全 <https://www.city.sapporo.jp/kotsuanzen/>

交 通  
安 全

セーフティさっぽろ

## 飲酒運転は絶対にしない！させない！ 許さない！そして見逃さない！

お酒を飲んで運転をすることは、取り返しのつかない重大な事故につながります。  
ハンドルキーパーを決めておく、公共交通機関を利用するなど、みんなの力で飲酒運転の根絶、交通事故ゼロを目指しましょう。

### アルコール 1 単位のめやす

●ビール	500ml
●日本酒	180ml (1 合)
●ウイスキー	60ml (ダブル 1 杯)
●ワイン	200ml (小グラス 2 杯)
●チューハイ	350ml
●焼酎	100ml (コップ半分)



### 飲酒運転は 絶対にしない!!



人間の身体がアルコールを分解するには、一定の時間がかかります。アルコール 1 単位（純アルコールを 20g 含む酒量）を分解するのにおよそ 4 時間と言われており、これは性別・年齢・体重・体調などによっても変わります。

翌朝、アルコールが残った状態での運転も飲酒運転になりますので、十分注意しましょう！

## 交通事故防止のポイント



### ドライバー



- ☐ お出かけ前に、車の状態をしっかりと点検！全席シートベルトの着用を徹底しましょう。
- ☐ 疲れてきたら無理をせずに、車を停めてこまめに休憩を取りましょう。
- ☐ 歩行者や自転車が、車や建物の陰から飛び出してくるかもしれません。スピードを落とし、車間距離を取って走行しましょう。



### 歩行者



- ☐ 道路を渡る際は、必ず横断歩道を渡りましょう。
- ☐ 信号が青になっても、車両が停止していることをしっかりと確認してから渡りましょう。
- ☐ 暗くなってくるとドライバーから見えにくくなります。明るい色の服装や夜光反射材を着用するなど、目立たせる工夫をしましょう。

札幌市交通安全運動推進委員会では X (旧 Twitter) で交通安全情報を発信しています。  
ぜひフォローをお願いいたします。

