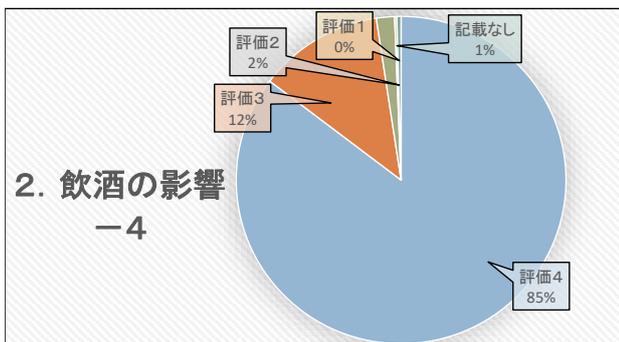
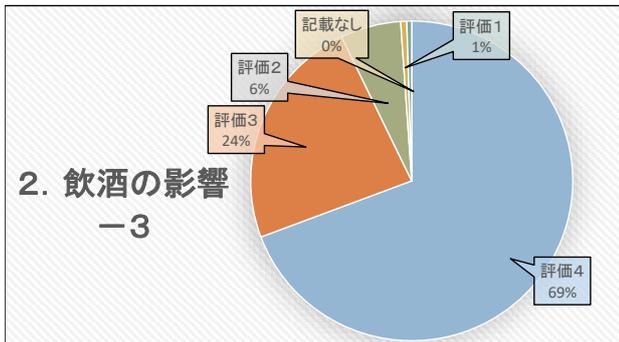
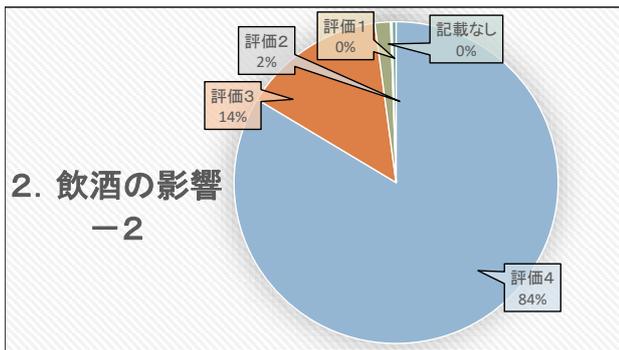
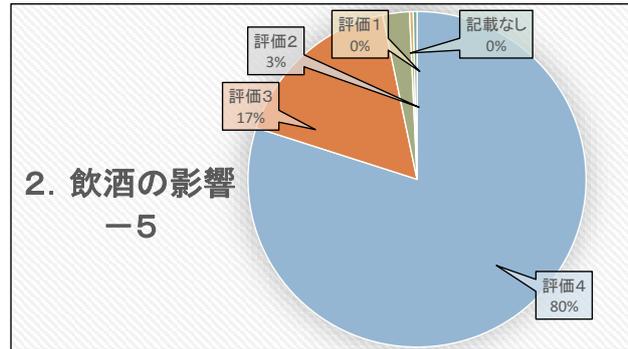
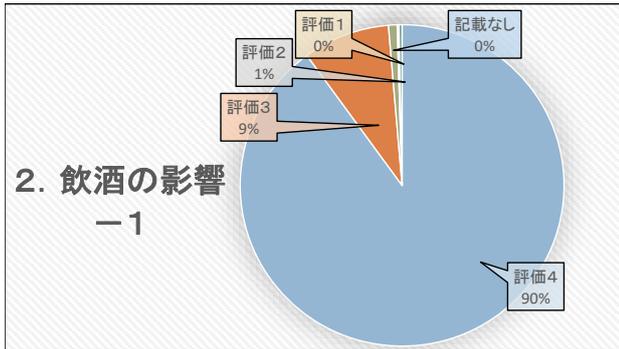


## 飲酒運転防止にかかる自己チェックシート 「飲酒」に関するドライバーの理解度分布表（2. 飲酒の影響）



### 自己評価の基準

4:理解している

3:概ね理解している

2:あまり理解していない

1:全く理解していない

No,	チェック項目
2-1	アルコールは、認知力、判断力、操作力を著しく低下させるもので、運転に大きな影響を及ぼす。お酒が強い人でも弱い人でも同量のアルコールを飲んだ場合の運転への影響は同じである。
2-2	500mlのビール(純アルコール20g)を飲むと、体内でのアルコールの処理に、およそ4時間かかる。なお、個人差(性別・年齢・体重・体質)があり、体調にも左右されるので、4時間を超える場合がある。
2-3	アルコールの分解には、起きている時より寝ている時の方が、余計に時間がかかる。一般に2割から3割、分解が遅くなる。
2-4	血中アルコール濃度が0.05%(ほろ酔い期)でも、速度超過、ブレーキの踏み遅れ等による、衝突事故の発生率は平常時と比べ、ぐんと上がる。
2-5	仮眠前の「寝酒」が習慣になると少量の飲酒では寝付けなくなるため、だんだん酒量が増える。「寝酒」はアルコール依存症につながるおそれがあるため、少量でも避けるべきである。