



# 高速 し が

平成28年  
10月号

発行:滋賀県高速道路交通安全協議会・滋賀県高速道路交通警察隊

## 秋の行楽シーズンはです!!



楽しい家族旅行も、ちょっとした油断で悲惨な状況を招きます。  
次のような行為は『重大事故』に直結します。

### ◎ スピードを上げると視野がせまくなります

止まっているときの視野が150度位あるのに対し、100kmのときの視野は40度位しかありません。スピードの出し過ぎに気をつけ、よく周囲に注意して運転しましょう。

### ◎ 車道はもちろん路肩も駐停車禁止です

高速道路への駐停車は禁止です。事故や故障などでやむを得ず路肩に停車させる場合は、ハザードランプ、三角表示板、発煙筒で後続車へ合図をし、全員車から降りてガードレールの外など安全な場所へ待避して救援を待ちましょう。



### ◎ 車間距離は十分に取れていますか

高速道路上に12mおきに描かれた長さ8mの白線がレーンマークです。前方の車との車間距離が十分に取れているかどうか、目測するときの目安にしてください。

### ◎ ETC利用の注意点

ETCカードは確実に挿入(有効期限にも注意!)し、ETCレーン内では十分な車間距離を取って、時速20km以下に減速して徐行してください。またETC車と現金支払いの車では速度差があります。料金所を出たら隣のレーンの車に注意しましょう。しっかりとルールを守って、安全なETC利用を心がけましょう。



# リフレッシュして安全運転を♪

ドライバー自身が死亡する危険性が高い「居眠り運転」は、長時間の運転や交通量が少ない高速道路での単調な運転などにより陥りやすくなります。

- ・出発してから30分前後の地点
  - ・目的地まであと30分足らずの地点
- が要注意です。

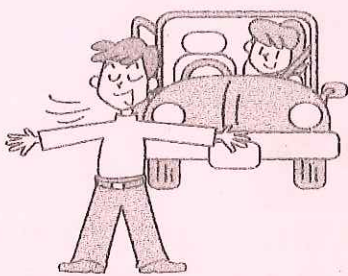
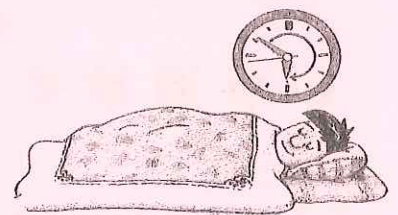
気分転換し、安全運転を心がけましょう。

## 《居眠り運転の防止対策》



### ●良質の睡眠を確保する

良質の睡眠を確保することが、居眠り運転対策の基本となります。日頃から十分な睡眠を取り、健康な生活を送るよう、自己管理に努めましょう。



### ●ガムを噛む

居眠り防止には、窓を開けて車内の空気を入れ換えるとともに、ガムをかんだり、目を意識的に動かして運転の単調さを解消するなど、自分に適した眠気防止対策をしましょう。

### ●眠気を感じたら無理せず休憩

眠気を感じたときは無理せず早めにSA・PA等安全な場所に止めて、休憩や仮眠を取ることが最良の対策です。居眠り運転のリスクが高まる連続運転の後半や、深夜の時間帯にはこまめに休憩して、疲労回復に努めましょう。

