

# 8月の安全運転のポイント 平成2年8月号

夏期休暇に行楽や帰省などの長距離ドライブを計画している方も多いでしょう。8月は、ETC搭載車両への高速道路料金の割引適用日が追加されることもあって、高速道路はかなりの渋滞が予想され、その結果、運転時間も長くなり疲労が増大するおそれもあります。そこで今回は、長距離ドライブにおける疲労防止について考えてみましょう。



## 運転疲労の特徴と危険性

ドライバーは、運転中絶えず周囲の状況に注意しなければならず、緊張の持続が要求されます。そのため運転は精神的な疲労を生じさせるといわれています。

ただ、精神的な疲労は身体的な疲労に比べると自覚されにくいという特徴があり、それが長時間の連続運転につながって、知らず知らずのうちに疲労を蓄積させてしまう危険性があります。疲労が蓄積されると、運転に次のような影響を及ぼします。

- ・ 注意力や判断力が低下し、危険を見落としやすくなります。
- ・ 動作が緩慢となり、的確なハンドル操作やブレーキ操作ができなくなります。
- ・ 反応が鈍くなり、操作のタイミングも遅れやすくなります。
- ・ 疲れが過度に蓄積されると、居眠り運転となるおそれがあります。



## 渋滞発生の増加が予想される高速道路

8月はETC搭載車両に対する高速道路料金の割引が追加実施されます。二輪車・軽自動車・普通車には、休日特別割引が平日にも4日間適用され、中型車・大型車・特大車には、あらたに終日最大50%割引の適用日が8日間設けられました(右図参照)。これにより大型車等の交通量も増加して、これまで以上に渋滞が発生しやすくなることが予想されます。

長時間の運転は疲労を招き、重大事故の大きな原因となりますから、日本道路交通情報センター等のホームページに掲載される渋滞発生時間帯や区間、所要時間等の予測を参考にしながら、出発時刻や休憩場所などをしっかり検討して、無理のない運行計画を立てるようにしましょう。

[8月のETC搭載車両・高速道路料金割引適用日]

二輪車・軽自動車・普通車の休日特別割引適用日  
 中型車・大型車・特大車の割引適用日(終日最大50%割引)

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

\* 割引料金、区間等の詳細については、東日本、中日本、西日本の各高速道路株式会社ホームページをご覧ください。

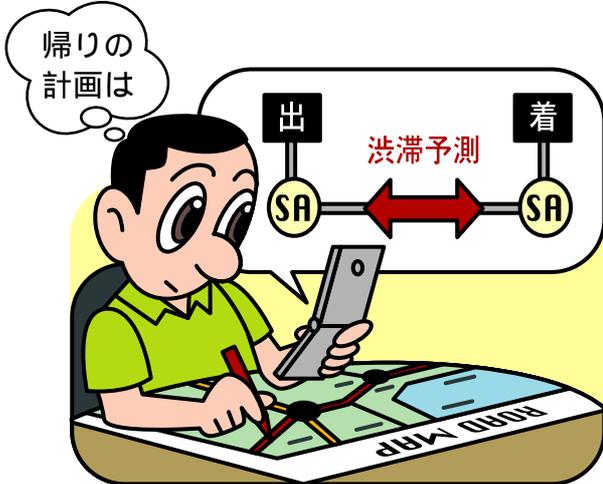




## 長距離ドライブでの疲労防止のポイント

### 帰りは行きよりもさらに余裕を持たせる

帰りは行きよりも疲れが出やすいものです。したがって、運行計画を立てる際には、帰りは行きよりもさらに時間に余裕をもたせるようにしましょう。



### 人も車もベストコンディションで出発する

ドライバーは十分な睡眠をとるなど日々の健康管理に留意して体調を万全に整え、車はタイヤや燃料などを中心に点検をしっかりと行って、人も車もベストの状態でお出かけしましょう。



### 早めに休憩をとる

疲れたから休憩をとるのではなく、疲れなために休憩をとるのだと考えて、早めに休憩をとりましょう。また、休憩時は軽く体操をしてからだをほぐしたり、タイヤなどを点検するとよいでしょう。



### 穏やかな運転をする

スピードを出し過ぎたり、追い越しを繰り返すなどの運転行為は、精神的な緊張を高め疲労の原因となります。また、イライラしながら運転することは疲労を早めるので、常に穏やかな運転をしましょう。



### 運転中に眠気を感じたら

運転中に眠気を感じたときは、決して無理をせず、ただちに最寄りのサービスエリアやパーキングエリアなどの安全な場所に車を止めて、休憩や仮眠をとるようにしましょう。

「ご相談・お申込先」