

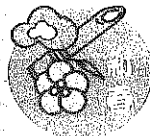


# 高速しが

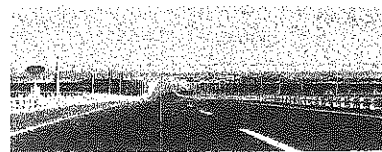
平成31年  
(2019)  
1月号

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

## 高速道路を安全に利用するために



高速道路は常に危険と隣り合わせです。  
利用の際はドライバーは交通ルールを守って、  
事故のない快適なドライブを楽しみましょう。



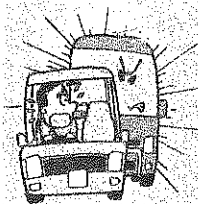
### ① 追突事故に注意！



走行中は、渋滞や事故など前方の異常に早めに気づき落ち着いて回避できるよう、十分な車間距離をとって安全な速度で運転しましょう。  
また、ハザードを点灯するなど早めの合図をこころがけましょう。

### ② あおり運転は悪質な犯罪行為！

進路を譲るよう相手に威嚇したり、嫌がらせするなどの行為(車間距離を詰める・クラクションを執拗に鳴らす・左右に進路変更し、車体を振る・幅寄せする・ハイビーム、パッシングを繰り返すなど)は絶対禁止です。思いやり、ゆずり合いの気持ちで運転しましょう。



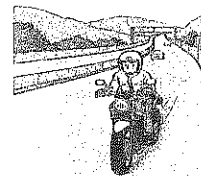
### ③ シートベルトは必ず着用を！



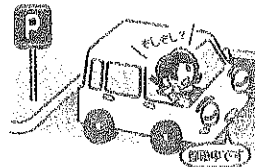
高速道路上での事故では、シートベルト未装着で車外に放出され死亡するケースがあります。シートベルトは命を守るための命綱です。必ず全員全席シートベルトを着用しましょう。6歳未満の子どもは体格に合ったチャイルドシートを使用しましょう。

### ④ ライターの方へ！

自動二輪車の急ハンドルや急ブレーキは車両の転倒など重大事故に直結するおそれがあります。渋滞中のすり抜けや路肩走行、車両の左側からの追い越しなどの危険行為はやめて周囲の交通状況に十分注意して運転しましょう。



### ⑤ 脇見運転をしない！



運転中の携帯電話やスマートフォンの使用は操作にとられ前方不注意となり、また片手運転のため運転操作が不安定になり事故につながります。使用する場合は、SA・PAで車を停めてからにしましょう。

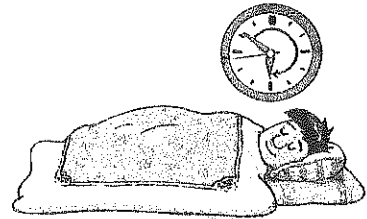
# 体調管理はできていますか？

近年、長時間の運転を原因とした「過労運転」、体調不良、持病や風邪等の治療薬・市販薬の服用による「眠気やだるさ」を催すなかでの運転の強行、向精神剤や危険薬物使用による運転など運転者の健康状態に起因する悲惨な交通事故が全国的に発生しています。

## 運転するときの遵守事項

### ◆ 体調管理に気をつけよう！

- ① 体調の優れないときは運転を控える。
- ② 疲れを感じたときは早めに休憩を取る。
- ③ 職場では、健康状態を把握し体調によっては運転を控えさせるなどお互いに気をつける。

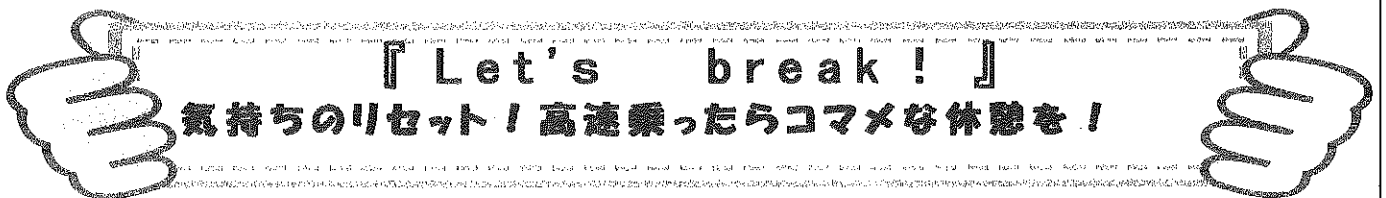


### ◆ 治療薬等の副作用に注意！

- ① 風邪薬、解熱鎮痛剤、鼻炎薬には抗ヒスタミン剤が含まれるものが多いため「眠気」「だるさ」「頭がぼーっとする」ことがある。
- ② 血圧降下剤は血圧の降下に伴い「めまい・ふらつき」が生じることがある。
- ③ 治療薬等を服用するときは、運転しても良いかを医師に相談する。
- ④ 前日の深酒は控える。

### ◆ 向精神剤・危険薬物を使わない！

- ① 向精神剤・危険薬物（MDMA、ハーブ、アロマオイル等）は中毒などで心身を損なう大きな危険（麻薬、覚醒剤以上に有害とされる）があることに加え、繰り返し使いたくなる「依存性」の高い危険なものであることを認識する。
- ② 意識障害、けいれん、呼吸困難などを起こして本人が苦しむだけでなく、幻覚や興奮のために他人に暴力をふるったり、車を運転して暴走しひき逃げや死亡事故などの重大な犯罪を引き起こす危険性が高くなる。



『 Let's break ! 』

気持ちのリセット！高速乗ったらコマメな休憩を！

### 〇 これだけは守って！

- ・少しでも「疲れた」「眠たい」と感じたら、早めにサービスエリアやパーキングエリアで休憩を取って下さい！
- ・また、疲れなどを感じなくても、長距離にわたり走行すれば、脇見したり考え事をするなど漫然運転となるので、こまめに休憩を取り「ひと息入れて」安全運転に努めて下さい！

