



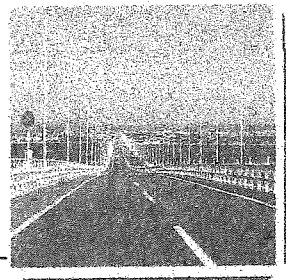
高速しが

令和4年
(2022)
3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

快適走行は《5つの約束》から

高速道路は、常に危険と隣り合わせです。
ドライバー一人ひとりが「5つの約束」を守って、事故のない快適なドライブを楽しみましょう。



5つの約束

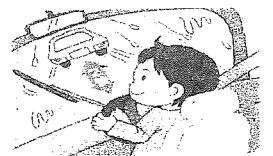
① 安全速度を守る



死亡事故の約12%がスピードの出し過ぎによるものです。天候や路面状況の悪い時は、速度が規制されることがあります。速度標識に注意して、道路状況にあった安全な速度で走行しましょう。

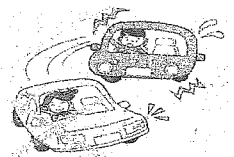
② 十分な車間距離をとる

高速になるに従って停止距離は長くなります。車間距離が確保されていないと、急停止も間に合わずに追突してしまいます。車間距離は、自車の速度と同程度(雨の日は2倍)の距離を目安としてください。また短い車間は渋滞の原因にもなります。



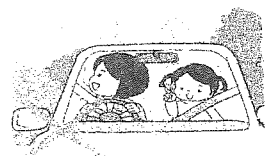
③ 割り込みをしない

割り込みをされた車が急ハンドルを切ったり、急ブレーキをかけることで、事故の原因になります。車線変更をするときは後続車を気遣う余裕をもちましょう。



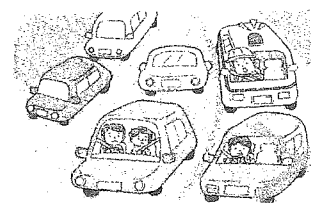
④ わき見運転をしない

考え事や景色など、他のことに気をとられて前方不注意になっていませんか。時速100kmの速度では1秒間に約28mも車は進みます。わき見運転は、追突や玉突き事故の最大の原因です。事故の6割余りは追突事故です。



⑤ 路肩走行をしない

特別な場合を除いて、路側帯や路肩は通行できません。
路肩がふさがっていると、救急活動、交通事故現場等への緊急車両の活動の妨げになります。



新入学（園）児と高齢者の交通事故防止運動

子どもと高齢者を交通事故から守るための行動をしましょう！

◇運動の期間◇

3月15日（火）から4月15日（金）まで

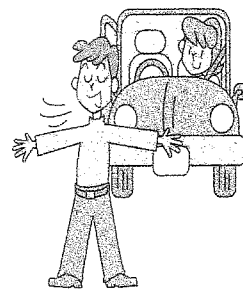
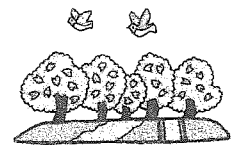


◇運動の重点◇

- ① 通学路・園外活動の経路における安全な通行の確保
- ② 新入学（園）児と保護者に対する交通安全教育・指導の徹底
- ③ 高齢者の交通事故防止と安全運転意識の向上
- ④ 横断歩道利用者ファースト運動の推進

～キモチのリセット！高速乗ったらコマメな休息を～

- ◆ 窓を開放して、深呼吸する。
新鮮な空気が脳の酸欠を防ぎます。
- ◆ 目覚め効果のあるガムをかむ。
ガムをかむと脳の血流量が増え、目が覚めます。
- ◆ 手を開いたり、指先を動かす。
指先の運動は、脳を刺激します。
- ◆ 歯を磨いたり、顔を洗う。
車外に出ることでリフレッシュできます。
- ◆ 車外でストレッチ体操をする。
全身の血行が良くなり、スッキリします。
- ◆ それでも眠いときには、無理せず仮眠をとる。
中途半端な仮眠では、脳が目覚めていない状態で走り始めることになります。
できるだけ長く仮眠をとりましょう。



『あともう少し、まだまだ大丈夫』は
居眠り運転の危険信号！