高速しが

令和７年
（２０２５）
５月号

発行　滋賀県高速道路交通警察隊：滋賀県高速道路交通安全協議会

「高速催眠現象」って知ってますか？

単調な高速道路では、疲労や睡眠不足でなくても意識が「もうろう」とすることがあります。これを「高速催眠現象」といいます。この状態での運転は、居眠り運転につながり大変危険です。疲れを感じる前に最寄りのサービスエリア・パーキングエリアで休憩をとり、心身をリフレッシュしましょう。

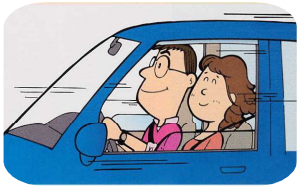
☆居眠り運転を予防するためには？

①窓を開放して、深呼吸する。　②目覚め効果のあるガムをかむ。
③手を開いたり、指先を動かす。④歯を磨いたり、顔を洗う。
⑤車外でストレッチ体操をする。
★眠い時は無理せず仮眠をとりましょう。

行楽期における交通事故防止

◆スピードは控えめに、車間距離は十分にとりましょう。

柔らかな陽ざしを受けてのドライブでは、知らず知らずのうちにスピードが出ることがあります。スピードの超過は前車との車間距離を詰め、あおり運転につながる危険な状態を招きます。常に速度と車間距離に注意し、安全運転を心がけましょう。



◆疲れを感じる前に休憩を取りましょう。

渋滞の中や慣れない道路での運転は思った以上に疲れます。疲れを感じていなくても「２時間走ったら休憩」を取り、眠気を感じたら我慢しないで、速やかに最寄りのＳＡ・ＰＡで休憩しましょう。

◆道路交通情報を確認しましょう。

利用する道路の事故や渋滞情報は出発前に確認し、余裕を持った計画を立てましょう。

◆車の点検は運行前に念入りに行いましょう。

燃料、ワイパー、ブレーキ、タイヤ、各種の灯火類、停止表示板、発煙筒など、しっかり点検しておきましょう。

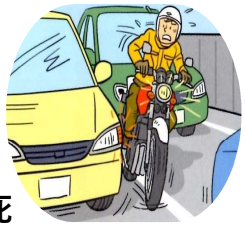
ライダーの皆さんに知っておいてほしいこと

高速道路での事故を防ぐ Point

走行車両の動きに注意！

高速道路における二輪車事故原因として、急ハンドル、急ブレーキ、 わき見、速度違反等を原因とする転倒事故が多く発生しています。わき見運転では、前車に気付くのが遅れ追突するほか、慌てて急ハンドルや急ブレーキ をかけ転倒する事故にもつながります。余裕を持った対応が出来るように、常に全方向に注意を払い、特に前方の車両とは十分な間隔をとって走行しましょう。

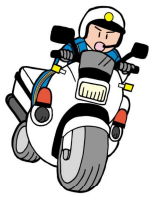
無理な追い越しはしない！



連続走行中の車両や、渋滞中の車両の間を無理に追い越したり、追い抜きをすると、車両の急な車線変更に対応し切れず接触、衝突して転倒する事故となります。

特に渋滞中の車両の間を追い抜くことや路肩を走行することは絶対にやめてください。車両には、必ず相手車両が見えない「死角」があることを認識し、常に走行車両の動きに注意して、安全な車間距離と安全な速度で走行しましょう。

運転前の準備を確実に！



★ 乗車前の日常点検を必ず行いましょう。
★ ヘルメットのあごひもはしっかり締めましょう。
★ 二輪車用ヘルメットはもちろん、グローブ、ブーツ、プロテクター、長袖、長ズボンなど保護性の高い装備や服を正しく着用しましょう。
★ 風雨が強い等悪天候の時は速度規制に従い速度を落として走行することは　もちろんですが、無理をせずSAやPAに待避しましょう。

その手には乗らないで!

「単純作業」で「高収入」をうたうバイト募集は
「闇バイト」の可能性あり!
バイト先にあるのは「高収入」じゃなく「犯罪者」かも

そんなおいしい話はありません。
もし、連絡を取ってしまった場合は、警察へ相談してください！

ダウンロード
iOS, Android