



高速しが

発行

滋賀県高速道路交通安全協議会

令和8年
(2026)
10月号

自分と大切な人を守るために！！

高速道路は、ルールとマナーを守ることによって、快適なドライブが待っています。時間に余裕がないとイライラが募り思わぬ交通事故に発展します。

安全運転のポイントを守り、交通事故を起こさない、交通事故に遭わない高速ドライブを楽しみましょう。

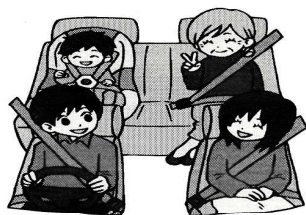
速度を守る

速度が速くなれば、停止するまでの距離が延びるほか、雨天時などスリップの原因にもなります。

速度は必ず守りましょう。

全席シートベルト着用

高速道路は、車の速度が速く、事故の衝撃で車外放出される危険性があることから、自分自身はもちろんのこと、同乗者にもシートベルトの着用を呼び掛け確実な着用をしましょう。



車間距離をとる

十分な車間距離を取っていないと、前車が危険回避のため、急ブレーキをかけた場合など、咄嗟の対応ができず事故に至る危険が増します。車間距離を十分に保ち、前車の動静に注意しましょう。

携帯電話を使用しない

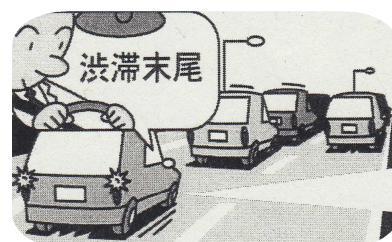
携帯電話を使用しながらの運転は重大な事故に直結します。携帯電話の操作に集中してしまい、前方の安全確認が不十分となります。携帯電話を使用する際はSA・PAに車を駐車してからにしましょう。



ハザードランプの活用

渋滞が発生すると、速度が落ち、追突事故が発生しやすい状況になります。

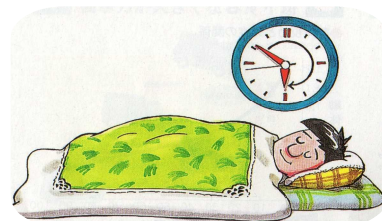
前方に渋滞を発見した場合は、速やかにハザードランプを点灯して後続車に合図をし、追突事故の未然防止に努めましょう。



《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、規則正しい生活を送るよう自己管理に努めましょう。

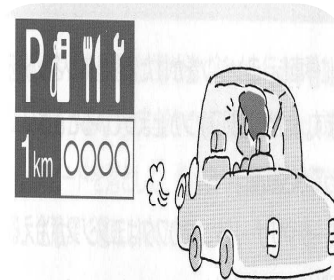


●運転の単調さを変える

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、ガムを噛んだり、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に立ち寄り車を止めて、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長時間運転や、深夜の時間帯にはこまめに休憩をして疲労回復に努めましょう。



リフレッシュして安全運転を

ドライバー自身が、死亡する危険性がある「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。



