



今月のデータ

1,071件

昨年8月中に高速道路で発生した事故件数です。これは3月に続いて、2番目に多い数値です。8月はレジャーや帰省などで、高速道路を利用した長距離ドライブが多くなることから、いつも以上に高速走行に対する注意が必要です。



警察庁調べ

長距離ドライブの安全ポイント

8月は帰省やレジャーなどで高速道路等を利用する人も多いと思います。楽しいことも多い長距離ドライブですが、注意すべき点もたくさんあります。

今回は高速道路の安全走行と疲労対策を中心に、ロングドライブを無事に乗り切るポイントを紹介します。

事前の準備をしっかりと行う

表1 H20年お盆のロードサービス救援依頼内容(高速道路)

順位	救援依頼内容	件数
1	タイヤのパンク(バースト、空気圧不足含む)	1,487
2	燃料切れ	554
3	事故	347
4	過放電バッテリー	326
5	発電機(充電回路含む)	178
6	キー閉じ込み	127
7	補機駆動ベルト	103
8	オートマチックトランスミッション	99
9	冷却水不足	95
10	破損バッテリー(劣化含む)	72

調査期間: H20年8月9日～H20年8月17日 *調査対象は四輪・二輪車(JAF ホームページより)

長距離ドライブを無事に乗り切るには、まず目的地までの経路や所要時間、渋滞、休憩場所の情報をできるだけ収集し、余裕のある計画を立てることで。

また、運転の途中に車両トラブルが発生すると、計画が

☒ 出発前にチェックしておこう

- ☐ ガソリンの量
- ☐ 冷却水は規定の範囲内か
- ☐ ラジエターのキャップは確実に締まっているか
- ☐ エンジンオイルの液量は適正か
- ☐ ファンベルトの張り具合は適正か、損傷はないか
- ☐ タイヤの空気圧は適正か
- ☐ タイヤの溝は十分か
- ☐ 停止表示器材や発炎筒を積んでいるか
- ☐ バッテリーの電圧の確認
- ☐ ウインド・ウォッシャーの液量は適正か
- ☐ ワイパーのゴムの摩耗はないか
- ☐ ライトは点灯するか
- ☐ ブレーキオイルの液量は適正か

狂うばかりか、大事故につながりかねません。トラブルの内容は、バッテリーやタイヤのトラブル、燃料切れなどの点検を行っていれば防ぐことができるものがほとんどです(表1参照)。長距離ドライブの前には、入念な点検整備を行いましょう。

高速道路での注意点

長距離ドライブでは、高速道路を利用することが多くなります。高速道路は高速走行に適した構造になっていますが、スピードが出ているぶん、少しのミスが重大事故につながる危険があり、慎重な運転が求められます。

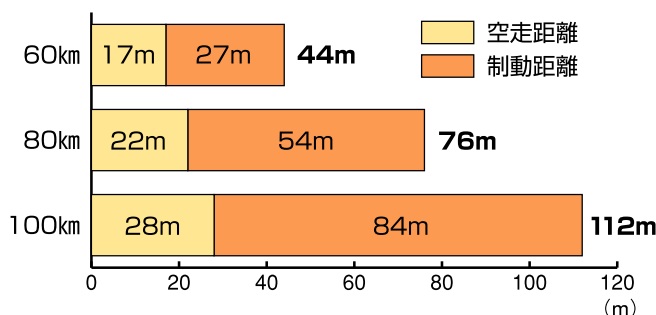
① スピードを控え、車間距離をしっかりとる

スピードと停止距離の関係は図の通りとなっており、時速100kmで走行する場合は約120m程度の車間距離が必要となります。車間距離を確認するには、車間距離確認区間を利用し、適切な車間距離を保つようにしましょう。

② ETCを安全に利用する

高速料金の休日特別割引等を利用するために、ETCを搭載している車も多くなりました。ETC料金所を利用する時は、ETCカードの差し忘れや有効期限切れなどに注意し、通過する際は時速を20km以下に落とし、前車との車間距離を十分とりましょう。

スピードと停止距離(普通乗用車の場合)



出典「安全運転の知識」(全日本指定自動車教習所協会連合会)より

こんな時はすぐ休憩しよう

1 疲れのサインを見逃さない

車の運転は精神的な緊張が強いられ、非常に疲れる作業です。運転中、次のような兆候が現れたら、すぐに休憩をとるようにしましょう。

- ・生あくびの回数が増える
- ・目がしょぼつき、瞬きが増える
- ・後方や側方を見るのが億劫になる
- ・足が重くなり、アクセル操作が雑になる

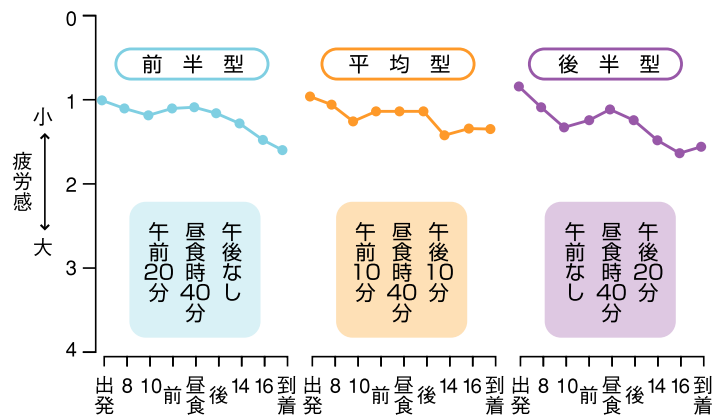


2 効果的に休憩しよう

効果のある休憩のとり方としては、疲れを感じる前に休むことです。図は休憩のとり方と疲労感の関係を分析した実験結果です。これによると午前と午後に休憩をとる平均型が到着時の疲労感が少ないことがわかります。

特に長距離ドライブの時は、疲れる前に休むということをしっかり心がけて下さい。

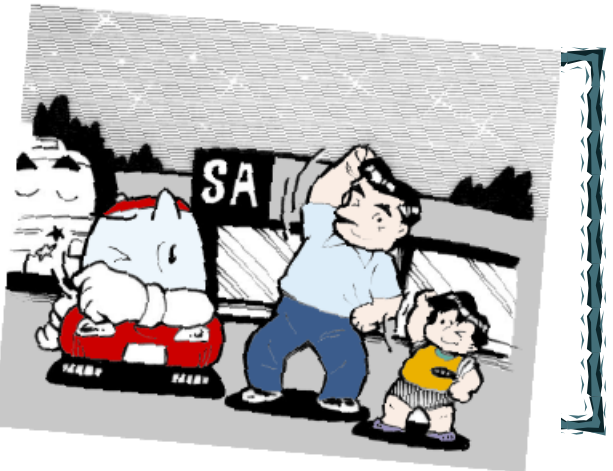
休憩のとり方と疲労(自覚症状)



出典「疲労・居眠り運転を科学する」より

仮眠後は軽めの運動を!

仮眠直後は脳が目覚めていないことがあるので、すぐ出発すると再び眠気におそわれる可能性があります。仮眠後は、軽めの運動やストレッチなどをして、完全に目覚めてから出発しましょう。



東京海上日動リスクコンサルティング(株)の自動車事故削減プログラム

東京海上日動リスクコンサルティングでは、カメラ付きドライブレコーダを使用した自動車事故削減プログラム(法人向け)をはじめ各種事故削減メニューを取り揃え、ご提供しております。詳しくは、03-5288-6586(担当:西村・阿部)までお問い合わせください。HP (<http://www.tokiorisk.co.jp/>)



ご用命・ご相談は…

「やすらぎ」の設計が私たちの使命です。

保険システム株式会社
INSURANCE SYSTEM CO., LTD

〒950-0087
新潟市中央区東大通2-4-1 新潟パナソニックビル6F
TEL 025-243-7374 FAX 025-243-0921
E-MAIL yasuragi@hokensystem.co.jp
URL <http://www.hokensystem.co.jp>

東京海上日動火災保険株式会社

企業営業開発部

〒100-8050 東京都千代田区丸の内1-2-1

TEL 03-5288-6589 FAX 03-5288-6590

URL <http://www.tokiomarine-nichido.co.jp/>

担当営業課