

安全運転

ほっと NEWS
2010年5月号

今月のデータ

昨年のゴールデンウィーク期間
(4/29~5/6、8日間)の事故発生
件数です。前年同期間と比べ、
11%減少していますが、1日あ
たり1,511件も発生しています。

12,089件

(出典:警察庁交通局)



TOKIO MARINE
NICHIDO

長距離ドライブに備えて

皆さんは、ゴールデンウィークに旅行の計画はありますか？
楽しい旅行も、旅先で事故を起こしてしまつては台無しです。
今回は、長距離ドライブではいけない運転とあるべき心構えについてご紹介します。

「急ぎ運転」は厳禁！

皆さんは、渋滞に遭遇して「しまった!」「遅れてしまう!」など、焦る気持ちに見舞われた経験はありませんか？
また、焦る気持ちを抑えられず、交差点を猛スピードで通過したり車線変更を繰り返すなど、いわゆる「急ぎ運転」
をした経験はありませんか？「急ぎ運転」はリスクを伴いますが、期待する効果が果たしてあるのでしょうか？
「急ぎ運転」に関して行った実験について見てみましょう。

この実験では、大手町読売新聞社前交差点～国道15号線の
鶴見市場駅前交差点までの22km(図1、箱根駅伝の第1区
に相当)を、「制限速度」で走行した場合と、「制限速度より
時速10km抑えて」走行した場合の所要時間を比較しています。
交通環境は、ほぼ全区間が片側2車線以上で、制限速度は大半
が時速50kmです。信号は89箇所、約250m弱毎に1つある
こととなります。実験当日は、比較的交通量は少なく、渋滞も
ほとんどありませんでした。実験結果は下表の通りです。

	走行時間	信号停止回数
制限速度走行	49分55秒	27回
制限速度より時速10km抑えて走行	52分20秒	21回

表1:「急ぎ運転」実験結果(「安全運転寿命」より抜粋)

走行時間の差は2分25秒(4.6%減)と、速度(時速10km、
25%増)ほどの大きな差は生じていません。信号による停止
回数は速度を抑制した場合の方が少なく、むしろスムーズ
に走行できていることが推測できます。

いずれにしても市街地
の走行は、信号により走行
を制限されるので、所要
時間にそれほど大きな差
は発生せず、「急ぎ運転」
はリスクを冒してまで行
うほどの効果はありませ
ん。絶対にやめましょう。



図1:「急ぎ運転」実験の走行経路

心構え①：道路情報の事前収集に努めましょう

道路情報をインターネットで事前チェック！！

渋滞は車が密集するため、事故が発生しやすい要因のひとつと言えます。渋滞を避けるために、道路情報サイトを利用して事前に情報を確認しましょう。

交通情報が確認出来るWEBサイトを下記にご紹介します。これらの情報を上手に利用して渋滞を避け、安全運転をしてください。

- JARTIC 日本道路交通情報センター：<http://www.jartic.or.jp/>
- rescuencow@nifty：<http://rescuencow.nifty.com/trafficjam.htm>
- Yahoo!道路交通情報：<http://roadway.yahoo.co.jp/>



心構え②：運転前日の飲酒は控えましょう

アルコールの処理速度は体重1kgにつき、1時間0.1gで、処理時間の目安は次式で計算できます。

$$\text{＜自身のアルコール処理時間} = (\text{酒単位数} \times 20\text{g}) \div (\text{自身の体重kg} \times 0.1\text{g}) \text{＞}$$

ここで、酒単位数は、純アルコール約20gを含む酒量を1単位とし、下表がその目安です。アルコールの処理時間は体調や肝機能等の影響もあり、個人差はありますが、体重60kgの人が1単位のアルコールを処理するには3～4時間かかります。3単位を飲んだ場合は9～12時間かかります。運転前日はお酒を控えることをお勧めします。(アルコールの処理時間は、目安です)

酒の1単位・・・純アルコール約20gを含む酒類

- ビール(5%)： 中ジョッキ1杯(500ml)
- 日本酒(15%)： 1合(180ml)
- ウイスキー(43%)： ダブル1杯(60ml)
- 焼酎(25%)： コップ半分(100ml)
- チューハイ(7%)： 1缶(350ml)
- ワイン(12%)： 小グラス2杯(200ml)



参考文献：「飲酒運転防止マニュアル」P.7より一部抜粋 平成21年 (社)日本損害保険協会

心構え③：渋滞に遭遇しても焦らずに！

しっかり事前準備を行っても、渋滞に遭遇してしまう場合があります。そんなときは「今日は仕事でもないし、のんびり行こう」と覚悟を決め、ドライブに適した軽快な音楽を聴いたり、サービスエリアで休憩するようにはいかがでしょうか。

音楽には気分をリラックスさせる効果があります。皆で楽しめる音楽を聴いて、「焦り」や「イライラ」を和らげましょう。また、サービスエリアを利用して、心身ともに運転から開放させることが大切です。折角の楽しいドライブです。「狭い日本、そんなに急いでどこへ行く」の言葉通り、のんびり、ゆったりと行きましょう。



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