ひのでーす

そのあくび、危険信号！
居眠り運転は重大事故の引き金に

　徐々に過ごしやすくなってくる9月。しかし夏に蓄積された疲れが出やすい季節でもあり、皆さんも運転中についウトウトしてしまった経験があるのではないでしょうか。

　居眠り運転は、重大事故につながりかねません。眠気対策を万全にして、安全運転をお願いします。

対策1　運転は、2時間に1回は休憩しよう

自動車運転者の連続運転時間は4時間が限度です

対策2　疲労・眠気を感じたら休憩しよう

車を止める安全な場所として、SA・PAの利用を

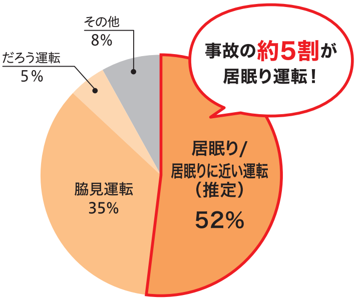
対策3　休憩中、体を動かし心身ともにリフレッシュしよう

体操などで体を動かし、眠気スッキリ

対策4　十分な睡眠をとったうえで運転をしよう

常に健康な状態で運転ができるよう心がけを

トラックによる追突事故（死亡事故）の要因



事故になる前に居眠り対策を！

出典：公益社団法人 全日本トラック協会「できることから始めよう！トラック追突事故防止マニュアル～追突事故撲滅キット～」、NEXCO東日本「STOP!!居眠り運転」