

あくびが出たら危険信号！ 居眠り運転は重大事故の引き金に

夏は暑さによる疲労の蓄積に加え、休日には旅行やレジャーなどで長時間運転をする機会が増えることで、自覚のないうちに疲れがたまりやすくなる季節です。これが要因となり運転中に居眠りをしてしまい、事故につながるケースが報告されています。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

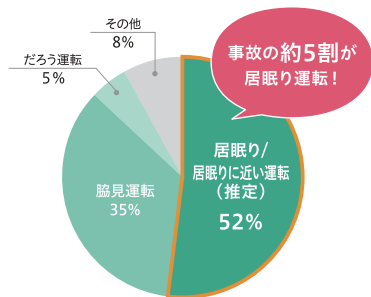
対策
3

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」