

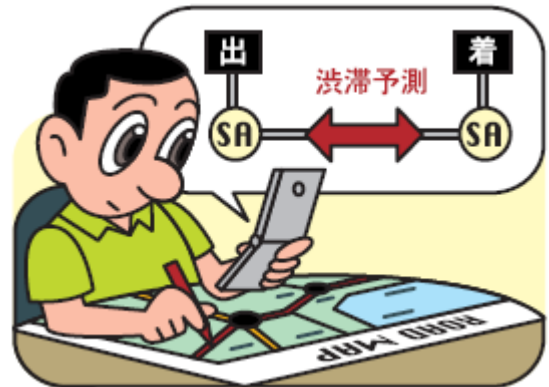
車を利用した行楽や帰省などの長距離走行時には、高速道路や山間部の道路を走行することも少なくありません。そこで長距離走行時の事前準備、高速道路や山間部の道路における走行上の留意点についてまとめてみました。



出発前の準備

余裕のある走行計画を立てる

- ・日本道路交通情報センターの渋滞予測などを参照し、時間に余裕のある計画を立てましょう。
- ・深夜から明け方の眠気に襲われやすい時間帯の運転はできるだけ避けましょう。
- ・帰りのほうが疲れが出やすいので、行き以上に帰りの時間に余裕を持たせましょう。



車両の点検や携行品のチェックをする

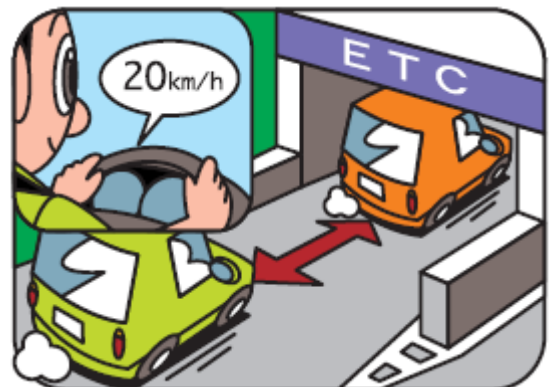
- ・出発前には必ず車両の点検を行い、燃料やタイヤ（空気圧や溝の摩耗、傷や異物の有無など）、エンジンオイル、冷却水の量などをチェックしましょう。
- ・長時間の渋滞に備えて携帯トイレを用意しておきましょう。



高速道路走行の留意点

ETCを安全に通過する

- ・時速20キロ以下に速度を落とし通過しましょう。
- ・前車が急停止する可能性がありますから、十分な車間距離を確保しましょう。
- ・ETCカードの入れ忘れに注意しましょう。



規制速度を守り車間距離をとる

- ・降雨などの悪天候時や道路工事による車線規制時などには速度が規制されます。速度標識や電光掲示板などに注意し、規制速度を守って走行しましょう。
- ・速度が上がると車の停止距離も長くなります。不測の事態でも事故を確実に回避できるだけの車間距離を確保して走行しましょう。

長時間の連続運転をしない

- ・長時間の連続運転は疲労の原因となり、注意力や集中力の低下を招きます。1～2時間に1回、15分以上の休憩をとるようにしましょう。
- ・眠気を感じたときは、ただちに最寄りのサービスエリアなどの安全な場所で停止し休憩をとりましょう。





山間部走行の留意点

下り坂はエンジンプレーキを活用する

長い下り坂でフットブレーキを使い過ぎると、ブレーキが利かなくなることがあります。低速のギア（AT車では、2かLまたは1）にして、エンジンプレーキを活用し、フットブレーキは補助的な使用にとどめましょう。



カーブではセンターラインをはみ出さない

山間部には見通しの悪い急カーブが多く、センターラインをはみ出すと対向車と正面衝突する危険があります。カーブの手前で十分に減速するとともに、センターラインをはみ出さないよう車線を守って走行しましょう。



天候の急変に注意する

山間部は天候が急変することがあります。特に長いトンネルでは、入口は晴れていても出口では雨が降っていることもありますから、出口に近づいたら天候や路面の状態に注意しましょう。



霧のときはスピードを落とす

霧が発生して視界が悪いときは、早めにフォグランプまたはベッドライトを点灯し、ガードレールやセンターライン、前車の尾灯などを目安に、スピードを落として走行しましょう。



株式会社ヤマザキ 保険事業部

〒101-0032 東京都千代田区岩本町3丁目8番16号

Tel 03-3863-6271 Fax 03-3851-5017

【制作】株式会社インターリスク総研 開発グループ