

交通安全NEWS

Monthly Report

2026. 8

特集 レジャー・帰省での運転準備とサポート

夏季休暇の時期は、高速道路や観光地周辺で渋滞が発生しやすくなります。楽しい時間を過ごすためには、出発前の準備と同乗者のサポートも欠かせません。

今回は、快適で安全なドライブのために、事前に備えておきたいことや同乗者が心がけたい行動について紹介します。



1 出発前の準備

渋滞が発生しやすい時期は、時間やルート選びによってドライバーの負担が大きく変わります。事前に交通情報で混雑しやすい時間帯や区間を確認し、余裕のある計画を立てることをお勧めします。

サービスエリアやパーキングエリアは、トイレ、休憩や食事だけでなく、必要に応じて仮眠ができる場所を確認しておくで安心です。

情報サイト

- ▶ JARTIC(公財)日本道路交通情報センター <https://www.jartic.or.jp/>
 全国の高速道路・一般道の交通情報を集約した基本情報源。リアルタイムの渋滞・事故・規制情報を網羅。
- ▶ NEXCO東日本「ドライブトラフィック (ドラとら)」 <https://www.drivetraffic.jp/>
- ▶ NEXCO中日本「iHighway中日本」 <https://www.c-ihighway.jp/>
- ▶ NEXCO西日本「iHighway」 <https://ihighway.jp/>
 全国の高速道路交通情報サイト。見やすい交通情報マップが特徴。
 交通情報を直感的に確認できる。工事規制の予定も詳細。渋滞予測が充実。

準備のポイントは次の通りです。

- | | |
|----------------|----------------------|
| ❑ 渋滞予測や交通規制の確認 | ❑ 余裕をもった時間設定 |
| ❑ 休憩場所をあらかじめ決定 | ❑ 飲み物、軽食、ガム、酔い止めなど用意 |
| ❑ 体温調節しやすい服装 | ❑ 携帯トイレなど緊急時に必要なもの |



同乗者のサポート

ドライバーは、車間距離の確保や速度調整、周囲の状況確認など多くの情報に注意を向けて運転しています。そのため、同乗者がナビゲーションや交通情報の確認を手伝うことで、ドライバーが運転により集中しやすくなります。

同乗者ができるサポート例

- ・ ナビや渋滞情報を確認し共有
- ・ 休憩のタイミングを提案
- ・ 水分補給の手助け
- ・ 車内の温度や換気の気配り
- ・ 適度な会話などでの眠気防止



同乗者がドライバーに情報を伝える際に、突然大きな声で指示したり、直前になって「そこを曲がって」と慌てさせたりするのは危険です。運転への過度な口出し、急かす発言、口論、ネガティブな話題などは、ドライバーの集中力を低下させるおそれがあります。

眠気防止の会話は効果的ですが、あくまで運転の妨げにならない範囲で、落ち着いた口調で伝えることが大切です。



無理をしない判断が命を守る

レジャーや帰省では、タイムスケジュールを立てつつも状況に合わせ、休憩や仮眠、ドライバーの交代など無理をしない判断が大切です。疲れや眠気を我慢することは事故の原因になります。

また、同乗者の「休憩しましょう」というひと言がドライバーの疲れや緊張を軽くすることもあります。車に乗る全員が安全意識と周囲への思いやりを持ち、余裕を持った運転を心がけましょう。

タイムスケジュールの例

時刻	状態	場所・地点	注意点など
7:00	出発	一般道路 → 環状道路	燃料を満タンにしておく 朝の通勤混雑を考慮
8:30	休憩	〇〇PA	渋滞情報を確認
8:50	走行	環状道路 → 〇〇JCT → 高速道路	〇〇JCTから高速道路への合流注意
10:15	休憩	〇〇SA	海が近く景色が良いスポットでリフレッシュ
10:35	走行	高速道路	徐々に車線が減少する区間に注意
11:55	休憩	〇〇SA	昼食を摂る 最後のひと走りに備えてストレッチ
12:25	走行	〇〇IC → 一般道路	〇〇ICで高速道路を降り目的地へ
13:00	到着	目的地	余裕を持った計画により無事到着

損害保険ジャパン株式会社

〒160-8338 東京都新宿区西新宿1-26-1
 <公式ウェブサイト><https://www.sompo-japan.co.jp>

SOMPOリスクマネジメント株式会社

〒163-6028 東京都新宿区西新宿6-8-1 住友不動産新宿オークタワー28階
 <公式ウェブサイト><https://www.sompo-rc.co.jp>
 SOMPOグループの一員です。

お問い合わせ先