平成28年 第4回

山本商運株式会社 安全運転研修会

平成28年7月9日(土) 15時~ 唐崎公民館

本日の議題

- ・熱中症について
- ・交差点の信号機の意味
- ・逆走事故について
- ・高速睡眠現象について
- ・居眠り運転を予防するには
- ・自転車の交通ルールについて
- これから施行されます道路交通法

熱中症について

真夏と梅雨どきに要注意!

- 気温が高い
- -湿度が高い
- -風が弱い
- 日差しが強い
- 照り返しが強い
- 熱いものがそばにある
- 急に暑くなった

- ●水分補給はこまめに、 急激に大量の汗をかいた時は塩分も
- ●通気性、透湿性のよい服装を
- ●バランスの良い食事を心がけて
- ●保冷剤や冷たいタオルで体を冷却 扇風機やエアコンで室温調整を
- ●立ちくらみやこむら返りは危険信号 具合悪ければ涼しいところで衣服を緩めて

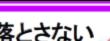
厚生労働・環境省の資料から

交差点の信号機の意味



逆走車に遭遇した際の対処方法①







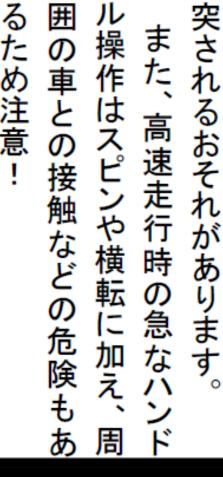












急ブレーキを踏むと後続車に追

逆走車を発見した場合、慌てて

急ブレーキ・急ハンドルの厳禁

- まずは、落ち着いて周囲を見て 逃げるスペースを確保する
- 自分の逃げるスペースを確認

急ハンドルを切らないようにして

路面標示を確認する

後退の厳禁

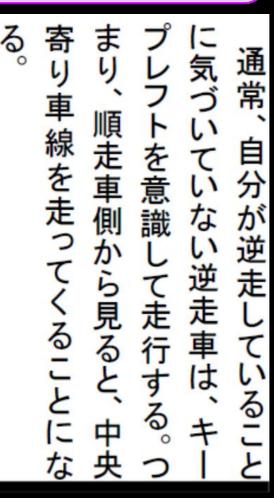
- 逆走車を回避しましょう!
- 逆走車と遭遇する確率を減ら

す

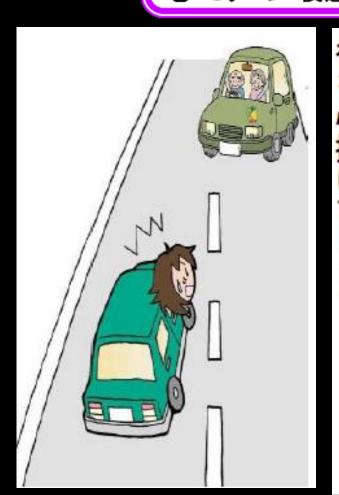
逆走事故をどう防ぐか

- ❶ 進入禁止の標識を見落とさない
- 2 路面標示を確認する
- 3 Uターン・後退の厳禁





時のみに走行するという基本走 行を心掛けましょう! そのため、中央寄り車線は追越



た際の対処方法②

◆一般道路でも逆走に注意◆

「車両進入禁止」の標識を見落とし、一方通行路に進入する



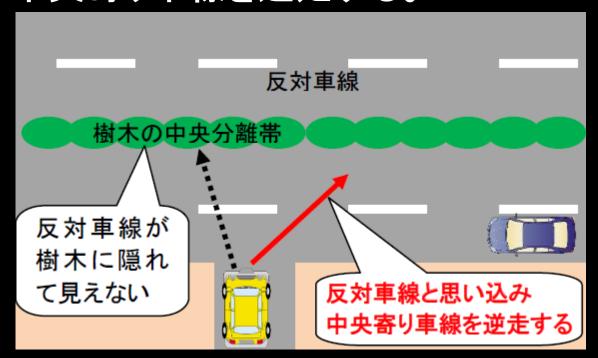
◆ ◆ ◆ 逆走を防ぐには◆ ◆ ◆

走行中に、別の道路に入るときは、その手前に・・・・・・

「車両進入禁止」の標識がないかをシッカリ確認する。

◆一般道路でも逆走に注意◆

片側2車線道路のT字路から出る際、片側1車線道路と 思い込み中央寄り車線を逆走する。



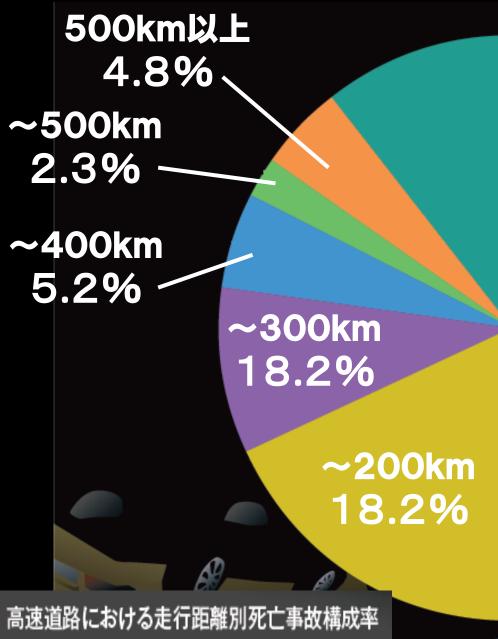


中央分離帯が壁面や樹木などの場合は、反対車線が見 えないため、片側1車線と勘違いしやすいので注意する。





走り始めの60分間がたけんの時間に



高速道路に入り走行距離100 km未満、時間にして約1時間以 内』の場所で死亡事故が約5割 発生。

100km未満 (概ね60分以内)

50.1%

高速道路における走行距離別死亡事故構成率 (平成21~25年累計)(出典:警察庁資料) ※円グラフ中の無記述部分は、不明(10.4%)

走行時間が短くても、油断は禁物!

早めに"キモチのリセット"をして 危険な60分間を乗り切ろう!

高速道路に入ったら、サービスエリア・パーキングエリアで 心身をリフレッシュし、車両や積荷等の安全を確認しましょう。



「高速催眠現象」が、 危険な瞬間を招く!



単調な高速道路では、疲労や睡眠不足でなくても意識が「もうろう」とすることがあります。

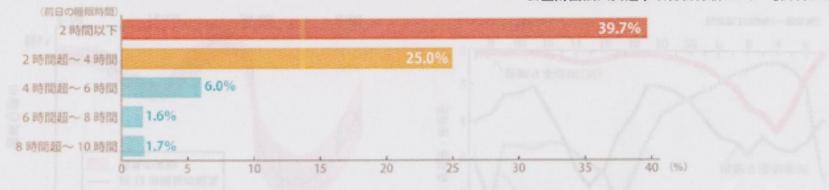
これを、「高速催眠現象」といいます。

この状態での運転は、居眠り運転につながり大変危険です。疲れを感じる前に、最寄りのサービスエリア・パーキングエリアで休憩をとりましょう。

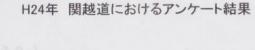
居眠り事故に関するデータ

前日の睡眠時間ごとにみた居眠り事故が発生する割合

「公益財団法人交通事故総合分析センター」資料より



時間帯別眠気発生割合





居眠り運転を予防するには

1 窓を開放して、深呼吸する。 新鮮な空気が脳の酸欠を防ぎます。



3 手を開いたり、指先を動かす。 指先の運動は、脳を刺激します。



事外でストレッチ体操をする。 全身の血行が良くなり、すっきりします。



2 目覚め効果のあるガムをかむ。 ガムをかむと脳の血流量が増え、目が覚めます。



4 歯を磨いたり、顔を洗う。 車外に出ることで、リフレッシュできます。



それでも 思いときには

無理せず仮眠をとる。

中途半端な仮眠では、脳が目覚めていない 状態で走り始めることになりますので、できる だけ長く仮眠をとりましょう。

居眠り防止策

休憩時間の過ごし方

脳を活性させる

- ・強い光を浴びる
- ・糖分の摂取(ナッツ入りチョコレート・栄養ドリンクなど)
- ·深呼吸(丹田呼吸法)
- ・好みの音楽を聴く

つぼを刺激する

・睛明ーせいめい

目頭と鼻の付け根の骨との間に位置します。 指の腹を当ててズレないように固定して、押しこむ ように刺激します。



・中衝-ちゅうしょう

手の中指の、爪の生え際の 親指に近いほう(右手の場 合は爪の左下、左手の場 合は爪の右下)から3ミリ程 度外側にあります。強めに 刺激します。



・合谷ーごうこく

手の甲側で、親指と人差し指の間にある骨の付け根部分から少し外側(指先の方向)に位置します。強く、長めに刺激します。



自転車の安全利用の推進(特に、自転車安全利用五則の周知徹底)

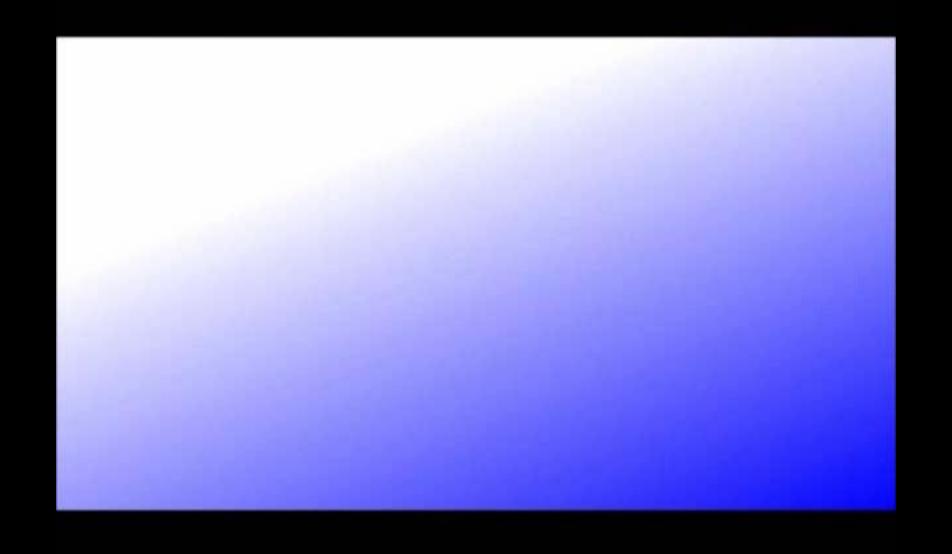


- ①自転車は、車道が原則、歩道は例外です。
 - 道路標識等で指定されている場合や交通の状況等からやむを得ない場合のほか、13歳未満の子供や70歳以上の高齢者などは歩道を通行することができます。
- ② 車道は左側を通行しましょう。
- ③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行しましょう。
- ④ 安全ルールを守りましょう。

飲酒運転・二人乗り・並進などの禁止、夜間はライト点灯、信号を守る。

- 交差点での一時停止と安全確認
- ⑤ 子供(13歳未満)はヘルメットを着用しましょう。

自転車は交通ルールを守って!安心・安全



自転車保険加入義務化 本年7月1日から

大阪府議会は本会議で、自転車の利用者に自転車損害 賠償保険の加入を義務づける条例案を可決しました。 本年7月1日から<u>議務化</u>されてます。

業務用自<u>転車</u>は企業に保険への加入を求める。 自転車販売業者は購入者に保険加入の有無を確認し、 未加入の場合は加入を促す。(罰則規定はない。)

【条例制定の背景】

自転車乗用者が加害者となった交通事故で<u>高額賠償</u>を請求されるケースが全国的に増加している。 同様の条例は、平成27年兵庫県(全国初)で制定。

自転車事故の高額賠償判決の事例 (日本損害保険協会調べ)

平成20年に神戸市内で、当時小学5年生の男の子が乗った自転車が歩いていた60代の女性と衝突する事故により、女性は、頭を骨折するなどし、その後、5年以上も意識不明の状態が続いている。

[神戸地方裁判所 平成25年7月4日判決]

被害者家族の損害賠償請求に対して、裁判所は、事故の原因を小学生の前方不注意と認定し、母親が十分な指導をしていたとは言えず、監督義務を果たしていなかったと判断し、男の子の母親に9,521万円の賠償を命じる判決を行った。

自転車の保険 運転する人にかける保険

保険金が年数百円~1万円前後で数千万円~1億円以上の補 償額。特約として付加できる保険もあります。

自転車側が加害者による交通事故の多発と高額賠償請求の増加に 対応し、大阪府は、条例で自転車損害賠償保険の加入を義務化し、 本年7月1日より施行されています。

これから施行される道路交通法

平成27年6月17日に公布された改正道路交通法の内、以下については、今後施行されます。

- (1) 高齢運転者対策の推進を図るための規定の整備 (平成29年6月までに施行)
 - ■臨時認知機能検査 ■臨時高齢者講習 ■臨時適正検査
- (2) 運転免許の種類等に関する規定の整備 (平成29年6月までに施行)
 - ■運転免許の種類に関する規定の整備



- ■運転免許の欠格事由等に関する規定の整備
- ■初心運転者に関する規定の整備