

平成30年 7月度

山本商運株式会社 安全会議

平成30年7月14日(土)

15時～

唐崎公民館

本日の議題

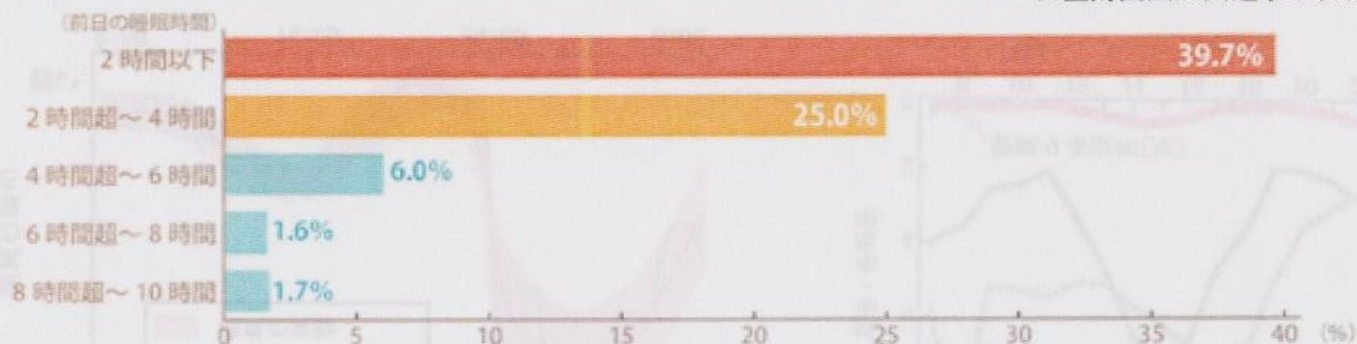
- 居眠り運転について
- 高速睡眠現象について
- 歩行者の保護、横断歩道における歩行者の優先
- 高速道路での故障、事故時の対応
- 熱中症について

居眠り運転について

居眠り事故に関するデータ

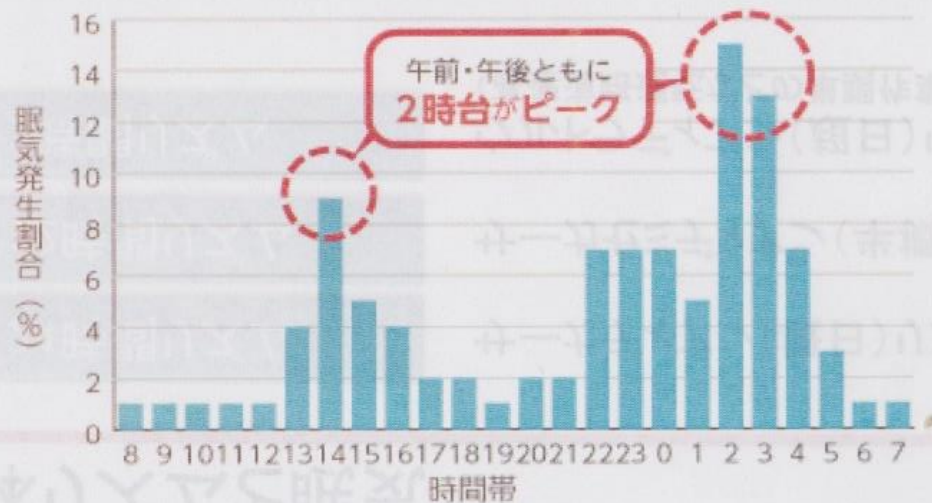
前日の睡眠時間ごとにみた居眠り事故が発生する割合

「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

H24年 関越道におけるアンケート結果



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。



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。



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。



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。



⑤ 車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。



それでも
眠いときには

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。



- ・中衝ーちゅうしょう

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。



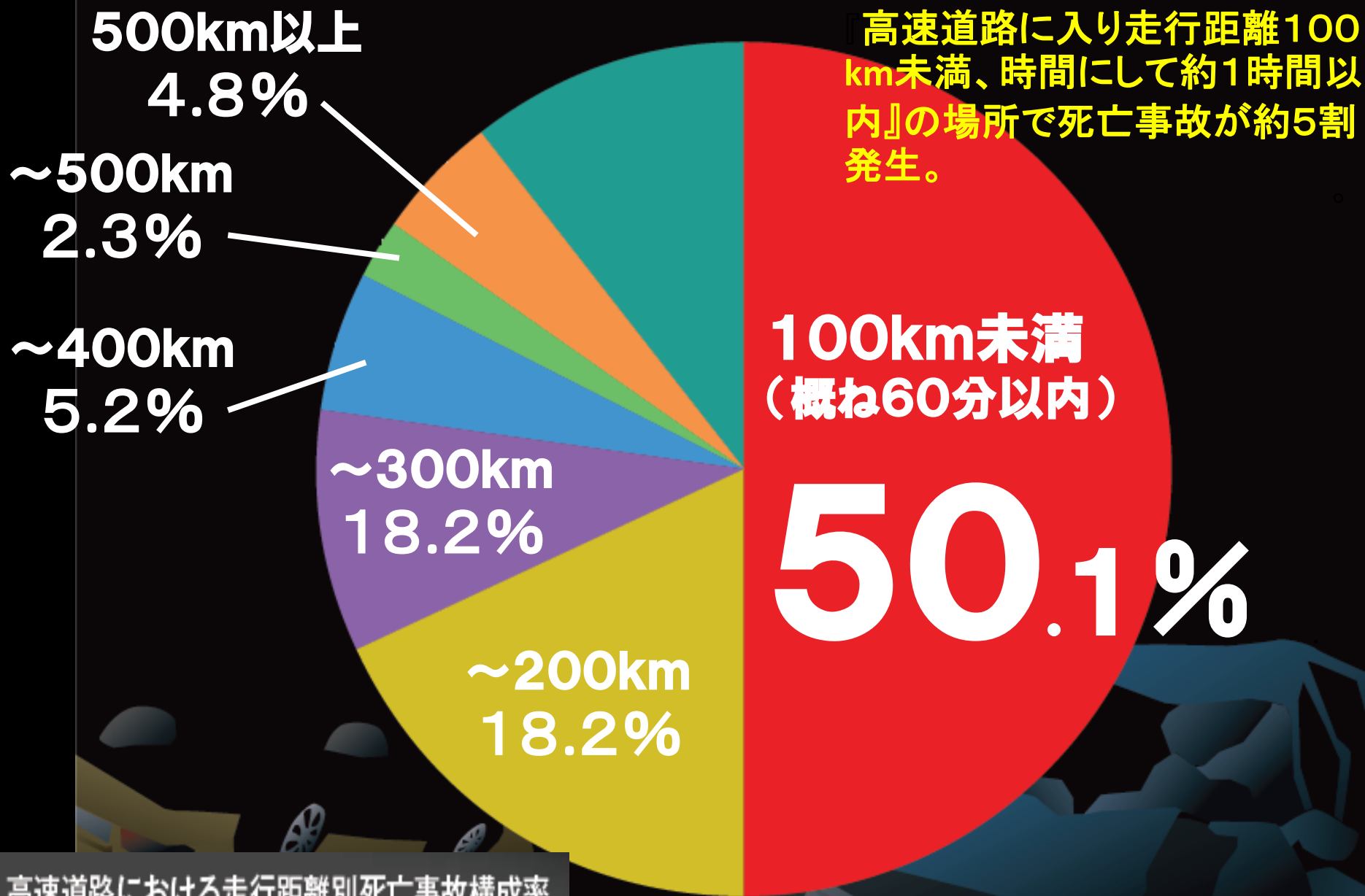
高速睡眠現象について

高速道路での
死亡事故は

約**50%**が
高速道路に入ってから
100km未満
(約**60分以内**)
の場所で発生!

レッツブレイク! キャンペーン
～キモチのリセット! 高速乗ったらコマメな休息～

走り始めの60分間が
危険な時間!



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!



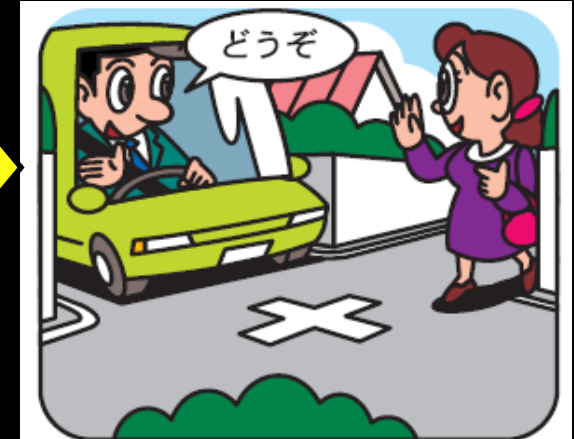
単調な高速道路では、疲労や睡眠不足でなくても意識が「もうろう」とすることがあります。

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。

歩行者の保護、横断歩道における歩行者の優先

1. 横断歩道のない交差点やその付近を通過する時
歩行者が横断している時は、歩行者の通行を妨
げてはいけません。



2. 横断歩道等に近づいた時

(注)

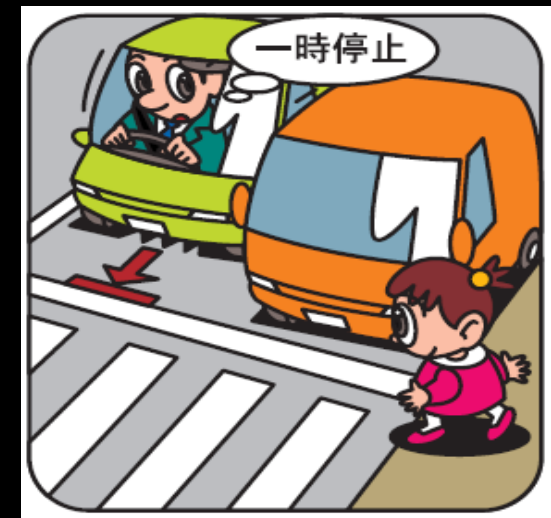
- ・横断歩道等とは、横断歩道または自転車横断帯をいう
- ・歩行者等とは、歩行者または自転車をいう
- ・次の(1)(2)(3)項は、一般的に信号機のない横断歩道等が対象です。

(1) その横断歩道等の直前で停止できるような速度
で進行しなければなりません。

(歩行者等がいなかったことが明らかな場合を除く)

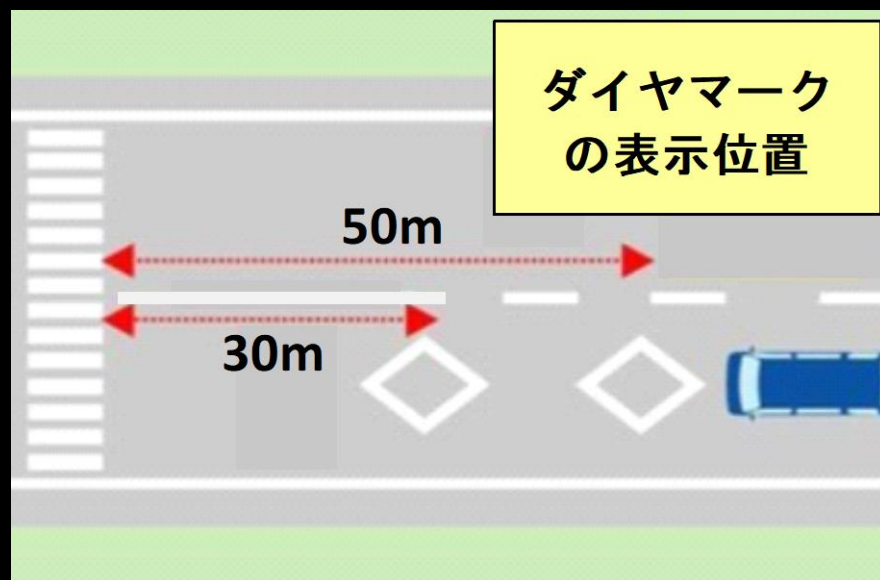
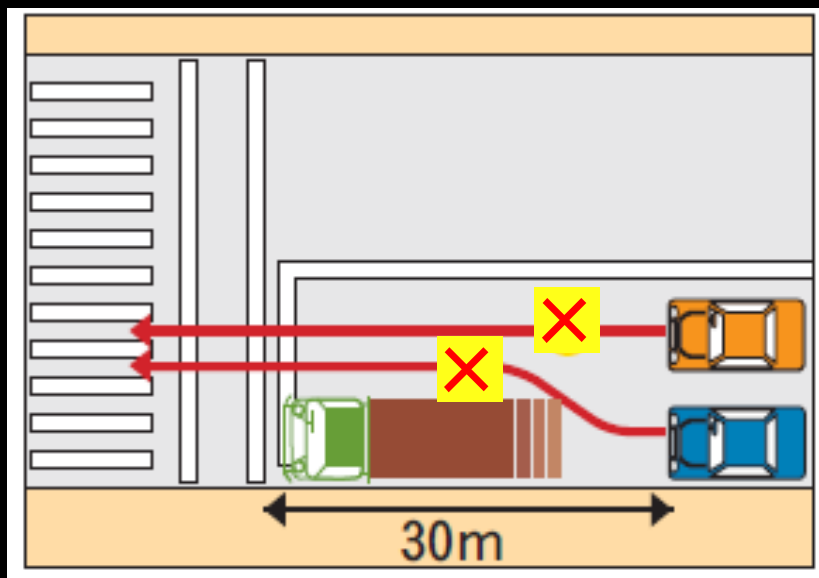
(2) 歩行者等が横断している時や横断しようとして
いる時は、その手前で停止し、通行を妨げない
ようにしなければなりません。

(3) 横断歩道等の手前で止まっている車がある時は
その側方を通って前方に出る前に、一時停止を
しなければなりません。



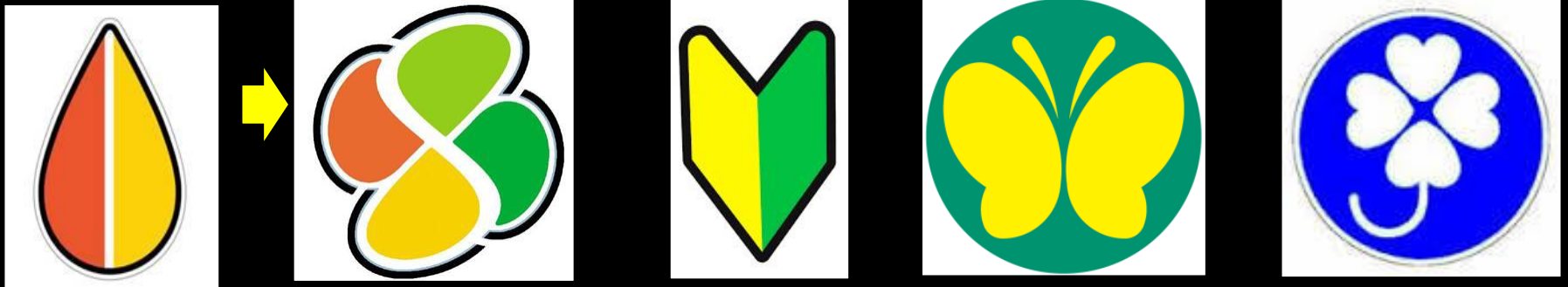
2. 横断歩道等に近づいた時

- (4) 横断歩道等の手前 30m以内の場所では、ほかの車を追い抜いたり、追い越したりしてはいけません。



上記規則(道路交通法第38条)に対する違反行為の種類は「横断歩行者等妨害等」に当たります。

幅寄せ、割り込み等が違反行為となる対象の車



幅寄せ



割り込み



感情的な
クラクション



の行為は、違反となります。このような車が事故を起こしたり、事故に巻き込まれないように周りの車は、やさしい運転をお願いします。

高速道路で「人」がはねられる事故が多発しています！

路肩でパンク修理、タイヤチェーン脱着中

道路上で事故当事者同士での話し合い中

車の周囲で待機中

非常電話で通報のため歩行中、又は、横断中など

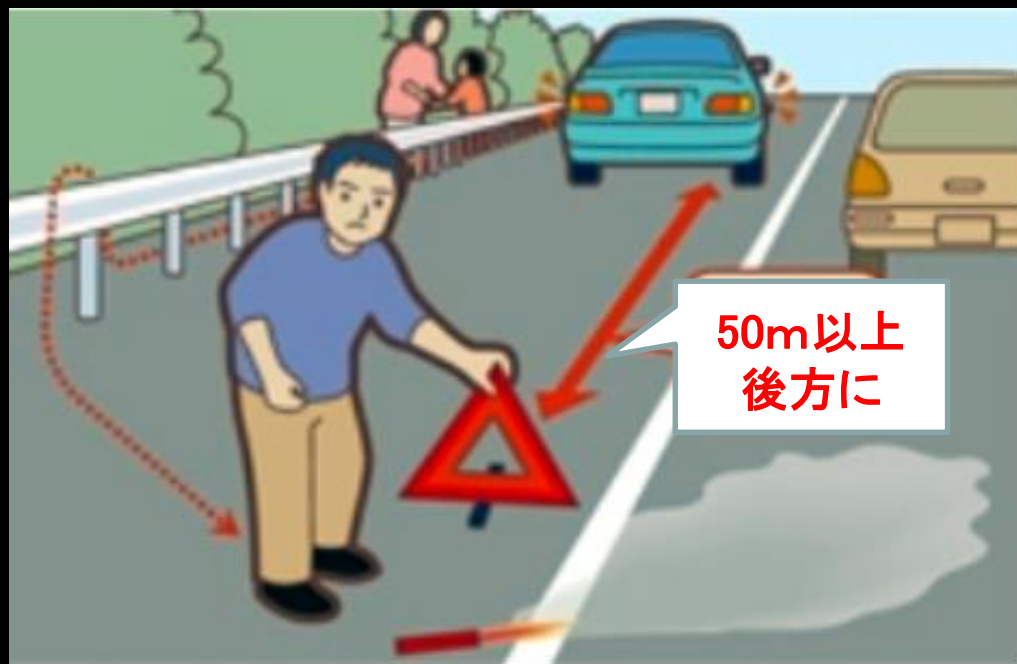
車内に残り、追突による



高速道路での故障・事故時の対応について



- ①ハザードランプを点灯して、できるだけ路肩に寄せる。
橋やトンネルなど、路肩がない場合は、可能な限り広い
所まで自走する。



発炎筒



停止表示器材



- ②まず、同乗者を避難させます。
- ③降車は、車両が通行しない側から
(路肩に停車した場合は車の左側から)
その後、発炎筒と停止表示器を車の
50メートル以上後方に置きます。
※見通しが悪い場合はさらに後方へ
※燃料漏れがある場合、発炎筒は
使わない。

高速道路では、緊急停車時
二次的な事故防止のため
「停止表示器材」を表示して
いなければ
「故障車両表示義務違反」
となります。



⑤ガードレールの外側に避難する。

⑥橋や高架などで外側への避難ができない
車から離れてガードレールに身を寄せる。

※万が一停止車両への追突事故が発生した際に巻き添えにならないよう、車の後方へ避難する。

事故の場合は
携帯電話で直接110番
または #9910
緊急ダイヤル)を！
故障等の場合は、以下の
対応を。

非常電話機

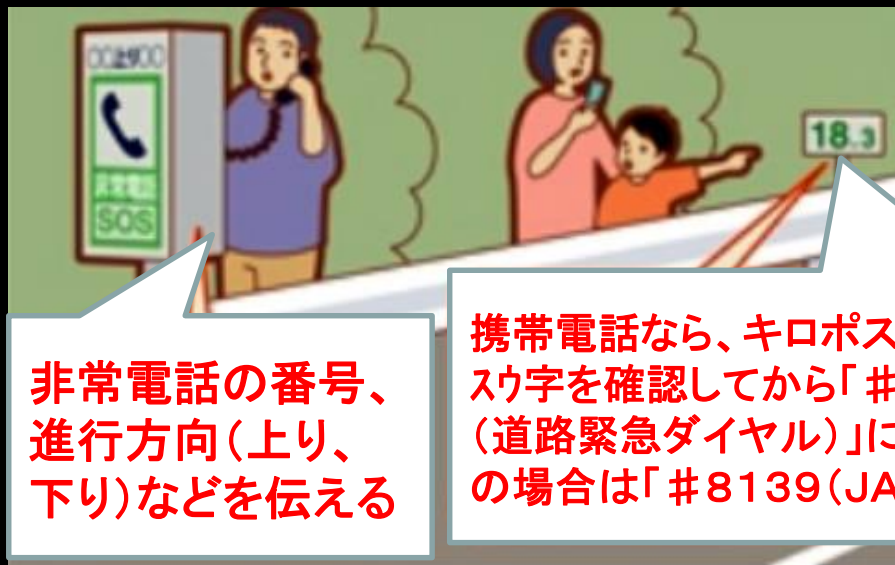
高速道路には、**1kmおき**に非常電話機が設置され、
受話器を上げると自動的につながります。

※JAFへの救援依頼もできます。

※IC・PA、バス停、非常駐車帯、トンネル内にも設置され、
トンネル内の設置間隔は約200m。

携帯電話 #9910(道路緊急ダイヤル)

場所が特定できるよう、路肩にある**キロポスト**の数字を
伝えましょう。 ※故障の場合は「#8139(JAF)」へ



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

熱中症をふせぐために……

- 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

