

こんにちは、博洋エージェンシーサービスです

## ◆◇7月の安全運転ポイント◇◆

紫外線が強い季節は、日差しの眩しさで視界が見えにくくなり、標識や路面標示を見落とす可能性があります。

季節を問わず西日が強い場面でも、眩しくて前が見えづらくなります。

また、紫外線を長時間浴び続けると目が疲れて、運転に集中することが難しくなります。

安全運転のためにサングラスをかけることで、強い日差しでも視界を良好に保ち、目の負担を和らげることができます。

「運転中にサングラスをかけると違反になるって本当？」

いいえ、違反になることはありません。しかし、運転時に使用するサングラスについては、JIS規格で基準が設けられています。事故を起こさないためにも規格に沿ったサングラスを、メガネ専門店で選ぶようにしましょう。



## ◆◇今月の安全運転ニュース◇◆

- ・高速道路の安全な利用方法
- ・駐車と停車の定義
- ・交通安全テスト
- ・車内での熱中症に注意

高速道路で発生した逆走事故において、運転者の年齢で「65歳未満」が占める割合を次の中から選んでください。

- ①約1割 ②約3割 ③約5割



## 高速道路の安全な利用方法

高速道路は一般道路と異なり、交差点や信号機、歩行者等がなく、自動車が安全かつスムーズに移動できることを目的とした自動車専用の道路です。一方で、速度を出しやすい環境のため、事故が起きたときの衝撃は一般道路の何倍も大きく、重大事故となるリスクがあります。今月は、高速道路で発生する代表的な事故やトラブルを知り、安全な利用方法について考えてみましょう。

### 高速道路で発生する代表的な事故・トラブル

#### 追突事故

高速道路では追突事故が多く発生しており、高速道路で発生した交通事故全体において72%を占めています。また、追突事故のうち、車線停止車への追突が47.5%、走行車への追突が29.1%となっています。高速道路で発生した事故の要因を法令違反別にみると、前方不注意が39.4%、動静不注意が24.1%で、前方や他車の動向への注意不足に起因することがわかります。

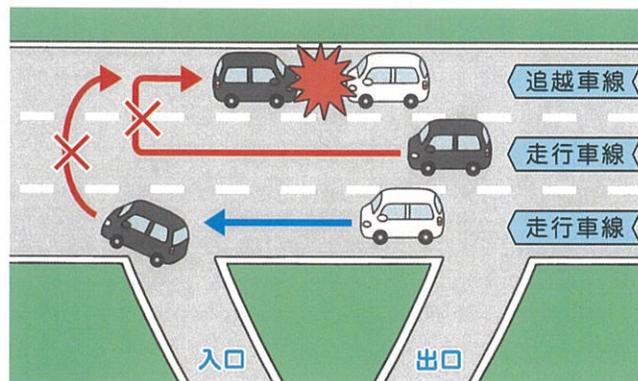
文中の出典：警察庁「令和6年中の交通事故の発生状況」より

#### 逆走

国土交通省によると、高速道路での逆走事故は高速道路事故全体に比べて、重大事故の割合が約3倍、死亡事故に至っては約38倍となっており、いかに危険であるかがわかります。

高速道路での逆走事案は毎年200件程発生しており、そのうち約2割が死亡・負傷・物損のいずれかの事故に発展しています。また、逆走したドライバーの年齢では65歳以上の高齢者が目立ちますが、約3割は65歳未満のドライバーによるものです。逆走の開始箇所はIC・JCTが最も多く、原因は様々ですが、「過失」が約4割、「故意」が約2割、「認識なし（認知症等）」が約3割となっています。「過失」では、出口への誤進入やIC・JCTでの方向間違いが多く、特に「過失」や「認識なし」の逆走車は左側通行の意識から、追越車線を走行してくる傾向があります。「故意」では、出口を行き過ぎてしまったことで、本線上でUターンするなどして逆走するケースが発生しています。

文中の出典：国土交通省 資料「高速道路の逆走発生状況について(2011年～2023年統計)」より



#### タイヤトラブル・燃料切れ

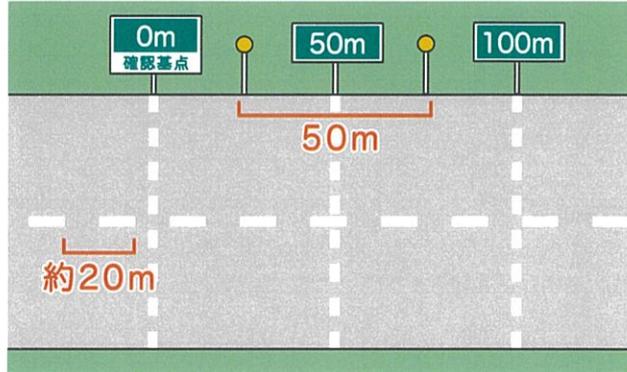
JAFによると、高速道路におけるロードサービス出動理由では、「タイヤのパンク、バースト、空気圧不足」が40.1%、「燃料切れ」が10.5%となっており、合わせて全体の半数を占めています。特に、一般道路におけるタイヤのトラブルが全体の約20%なのに対し、高速道路ではその2倍以上となっています<sup>※1</sup>。タイヤの空気圧が低い状態で高速走行を続けると、タイヤの後ろに波状の形が現れることがあり、これを「スタンディングウェーブ現象」といいます。この状態が続くとタイヤが加熱し、やがてタイヤのゴムがはがれてしまい、バーストにつながる可能性があります。

※1 出典：JAF「よくあるロードサービス出動理由(2023年度)」より  
(<https://jaf.or.jp/common/about-road-service/frequency>)

## 高速道路走行時の安全ポイント

### 車間距離の保持と視界の確保

高速道路での事故を防ぐためには、車間距離を保持し、前方の視界を確保することが大切です。先行車両に近い距離で追従していると前方の状況が十分に確認できず、追突や衝突を起こすリスクが高まります。例えば、先行車両が前方の停止車両や逆走車等を避けるために急な進路変更や急ブレーキをした際、後続車に対応できずに停止車両への追突や逆走車との衝突を起こしてしまうケースがあります。特に高速道路での逆走車との遭遇では、発見から衝突まで数秒程度しかない可能性が高く、瞬時に判断・回避をしなければなりません。危険をいち早く発見できるよう、十分な車間距離をとり、常に前方の状況が確認できるようにしておきましょう。車間距離は100km/hで走行しているときは100m以上、80km/hのときは80m以上といったように、速度をメートルに置き換えた数字分の距離をとるようにします。ただし、雨で路面が濡れていたり、タイヤがすり減っていたりするときは、この倍以上の距離が必要とされています。車間距離は50mごとに設置されている「車間距離確認区間」や「デリネーター」、約20mごとに1セットとなっている「白破線」等で測ることができるので、速度計と併せて確認するように心がけましょう。



### こまめな休息

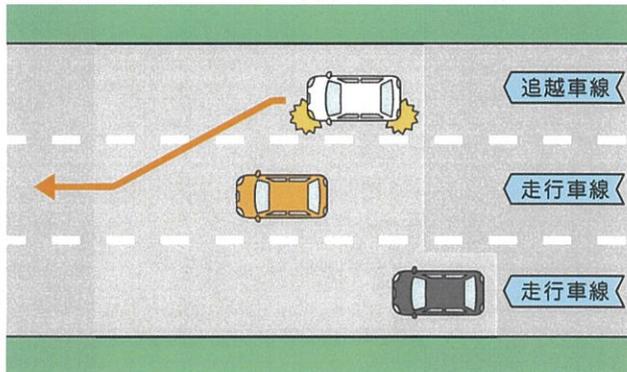
長時間の運転による眠気や疲れ等の影響により、集中力の低下や漫然運転を招くおそれがあります。前方不注意や動静不注視による事故を防ぐためには、こまめな休息が大切です。眠気や疲れをごまかそうと、音楽を大音量で聞いたり、必要以上に同乗者と会話をしたりすることは、かえって気がゆるんだり、注意力が散漫になったりすることがあります。サービスエリアに寄るなどして、早めに休憩をとるようにしましょう。

### 逆走車との事故防止

逆走車は、自分が逆走していると認識していない場合、追越車線を走行してくる傾向にあるため、走行車線を走ることが逆走車との事故を回避する方法の1つになります。追越車線を走り続けること自体が交通違反<sup>※2</sup>にもなるため、追い越しを終えたらすぐに走行車線に戻るようにしましょう。万が一目の前に逆走車が現れた場合は、クラクションを鳴らしながら周囲に危険を伝え、衝突するまでの距離・時間の確保と左右の回避空間を確認するために、減速をしましょう。左右の状況を確認しつつ、ハンドル操作で回避するようにします。もし逆走車を見かけたときは同乗者に協力を得るなどして、110番か道路緊急ダイヤル #9910 に通報をしましょう。

また、逆走車との遭遇に限らず、自分自身が逆走してしまった場合も甚大なリスクとなります。故意による逆走は絶対にしないでください。目的のICを過ぎてしまった場合でも、次のICで一般レーンに向かい、料金所の係員に申し出ることで、当初の目的地までの通行料金だけで済むことがあります。過失か故意にかかわらず、もし自身が逆走してしまった場合は、慌てず、まずは路肩等の安全な場所で停止し、通報をして指示を仰ぎましょう。

※2 道路交通法第20条



### タイヤの空気圧、燃料、携行品の準備

高速道路でのタイヤトラブルを避けるためには、予め空気圧をやや高めにしておきましょう。高速道路を走行中にガソリンや充電が少なくなると、不安が強くなり、運転に集中できなくなるおそれもあります。長距離の移動になる場合は満タンにしておきましょう。もしもの場合に備え、停止表示器材(三角表示板)や発炎筒を車内に携行しておきます。発炎筒には有効期限がありますので、残りの期限にも注意してください。

今月のクイズの答え

③約5割

逆走事案では約3割ですが、事故に発展した数では約5割を占めます。

出典:国土交通省 資料「高速道路の逆走発生状況について(2011年~2023年統計)」より

ご用命・ご相談は…

〒174-0043 東京都板橋区坂下3-37-8  
株式会社 博洋エージェンシーサービス  
TEL03-3967-2792 FAX03-3967-2977



東京海上日動

URL [www.tokiomarine-nichido.co.jp](http://www.tokiomarine-nichido.co.jp)  
担当営業課

# インターリスクニュース

人車 <道路>

## 7月の安全運転のポイント

2025年7月号

違法駐車は、交通渋滞や緊急自動車の通行を妨げる要因となるだけでなく、道路の見通しを悪化させ、飛び出しなどによる事故の要因ともなります。そこで今回は、駐停車の禁止場所や駐停車の方法など、駐停車に関するルールをまとめてみました。



### 駐車と停車の定義

#### ◆駐車

駐車とは、次の二つの場合をいいます。

- ① 客待ち、荷待ち、貨物の積卸し、故障その他の理由により継続的に停止すること。

(貨物の積卸しのための停止で5分を超えない時間内のものと人の乗降のための停止は除きます。)

- ② 運転者が車を離れていて、直ちに運転することができない状態にあること。

#### ◆停車

停車とは、車が停止状態にある場合で、駐車以外のものをいいます。例えば、人の乗降のための停止は、停車になります。

※赤信号での停止や交通渋滞で停止する場合は一時停止となり、駐車や停車には該当しません。

子どもの帰りを待っての  
継続的な停止



子どもを目的地まで送って  
降ろすための一時的な停止



### 駐車や停車が禁止されている場所

#### ◆駐停車が禁止されている場所

- ・駐停車禁止の標識、標示のある場所
- ・軌道敷内
- ・坂の頂上付近やこう配の急な坂
- ・トンネル
- ・交差点とその端から5m以内
- ・道路のまがり角から5m以内
- ・横断歩道、自転車横断帯とその端から前後5m以内
- ・踏切とその端から前後10m以内
- ・安全地帯の左側とその前後10m以内
- ・バス、路面電車の停留所の標示板(柱)から10m以内(運行時間中に限る。)

#### ◆駐車が禁止されている場所

- ・駐車禁止の標識、標示のある場所
- ・駐車場や車庫などの自動車専用の出入口から3m以内
- ・道路工事の区域の端から5m以内
- ・消防用機械器具の置き場、消防用防火水そう、これらの道路に接する出入口から5m以内
- ・消火栓、指定消防水利の標識、消防用防火水そうの取り入れ口から5m以内
- ・火災報知器から1m以内

※引越しなどのやむを得ない事情があり、警察署長の許可を受けた場合には、駐車禁止場所であっても駐車することができます。

#### 駐車可などの標識のある場所

駐停車禁止場所や駐車禁止場所であっても、右の標識のある場所では駐停車することができます。

【駐車可】



【停車可】





## 駐車・停車の方法

駐停車する場合は、歩道や路側帯の有無など道路状況に応じて、駐停車の方法が定められています。

- ①歩道や路側帯のない道路では、道路の左端に沿います。
- ②歩道のある道路では、車道の左端に沿います。
- ③路側帯のある道路で路側帯の幅が0.75メートル以下の場合、車道の左端に沿います（図1）。
- ④路側帯のある道路で路側帯の幅が0.75メートルを超える場合は、路側帯に入ることができますが、車の左側に歩行者の通行のため0.75メートル以上の余地をあげておく必要があります（図1）。
- ⑤路側帯の幅が0.75メートルを超える場合でも、実線と破線の路側帯（駐停車禁止路側帯）や二本の実線の路側帯（歩行者用路側帯）のあるところでは、路側帯の中に入ることにはできません（図2）。



## 無余地駐車の禁止

駐車した場合に、車の右側の道路上に、3.5m以上の余地がない場所では駐車できません。また、標識により余地が指定されている場所では、その余地がとれない場所では駐車できません（図3）。

ただし、荷物の積卸しで運転者がすぐに運転できる状態にあるときや、傷病者の救護のためにやむを得ないときは駐車することができます。



## 夜間における一般道路での駐停車

夜間に一般道路に駐停車するときは、非常点滅表示灯、駐車灯、尾灯のいずれかをつけなければなりません。



## 高速道路での駐停車

高速道路は駐停車禁止が原則ですが、危険防止のためや故障などのやむを得ない事情のある場合は、十分な幅員のある路側帯（路肩）に駐停車することができます。高速道路は歩行者の通行は禁止されているため、路側帯に入って道路の左端に沿って駐停車します。

駐停車する場合には、昼間は車の後方に停止表示器材を置き、夜間は停止表示器材を置くとともに、非常点滅表示灯、駐車灯、尾灯のいずれかをつけなければなりません。

図1 路側帯のある道路での駐車

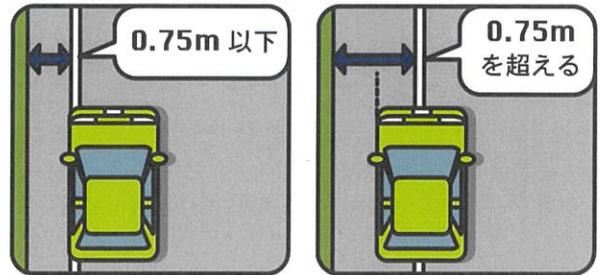


図2 駐停車禁止路側帯等での駐車

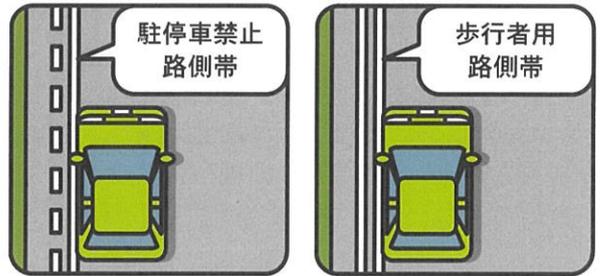
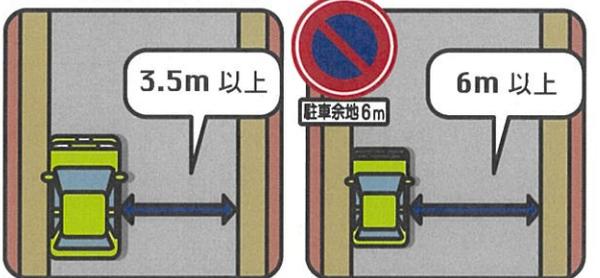


図3 無余地駐車の禁止



「お問い合わせ先」

株式会社 博洋エージェンシーサービス  
〒174-0043 東京都板橋区坂下3-37-8  
TEL(03)3967-2792 FAX(03)3967-2977



## 自動車防災情報

商品開発部  
自動車業務グループ

No. 2200

2025年6月18日

## 交通安全テスト

次の問は、運転者として知っておくべきこと、守らなければならないこと、安全運転の方法などについて述べています。

正しいものには○を、誤りには×をつけて下さい。(1問10点・計100点)

図1

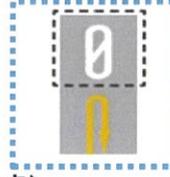


図2



図3



問1	図1の点線内の表示は、交通規制区間の終わりを示している。
問2	図2の標識は、近くに動物園があることを示している。
問3	図3の標識は「左折可」あることを示している。
問4	雨の中を高速で走行すると、タイヤが浮いてハンドルやブレーキがきかなくなる「スタンディングウェーブ現象」が発生することがある。
問5	高速道路を走行する場合、タイヤの空気圧点検までする必要はない。
問6	道路の曲がり角付近を通行する場合、見通しの良い場所では徐行する必要はない。
問7	交差点を右左折する場合、右左折しようとする地点または交差点の手前の側端から30m手前で合図をだす。
問8	免許停止期間中でも、運転免許を所持する同乗者がいれば運転することができる。
問9	火災報知機から3m離れた場所は、駐車禁止場所である。
問10	免許更新時に高齢者講習を受けなければならないのは、更新期間満了日に65歳以上となる人である。

## 《答え》

- 問1 ○ そのとおり。問題の標示は「規制標示で示されている交通規制区間の終わり」を示す規制標示になります。
- 問2 × 問題の標識は「動物が飛び出すおそれあり」を示す警戒標識です。
- 問3 × 問題の標識は「一方通行」を示す規制標識です。
- 問4 × 問題の現象は、正しくは「ハイドロプレーニング現象」です。【教則第7章第2節】
- 問5 × 高速道路走行前には、タイヤの空気圧が適切であるかを確認します。【教則第7章第1節】
- 問6 × 道路の曲がり角付近は、見通しの良し悪しに関係なく徐行しなければなりません。【法第42条】
- 問7 ○ そのとおり。【法第53条】
- 問8 × 免許停止中の運転は無免許運転となります。【法第64条第1項】
- 問9 × 火災報知機から1m以内の場所が駐車禁止場所です。【法第45条第1項】
- 問10 × 高齢者講習が義務付けられているのは、更新期間満了日に70歳以上となる人です。【法第101条の4第1項】

## 車内での熱中症に注意

これから本格的な暑い時期になりますが、暑い中を運転している時に注意してほしいのが、車内での熱中症です。

外が暑い時にはエアコンを使用して運転しますが、使用していてもフロントガラスやサイドウィンド越しに太陽光線を浴び続けている状態のため、汗をかいて身体から水分が抜けていってしまいます。加えて、エアコンは空気を冷やすと同時に空気を乾燥させますので、気が付かないまま体内から水分が抜けていってしまいます。

### ■熱中症とは、暑熱(高温)環境下で起こる。

- 体内の水分や電解質(ナトリウムやカリウム)の欠乏。
- 高体温そのものによる臓器障害…の総称です。

### ■熱中症が疑われる症状は、めまい、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、大量の発汗等です。

### ■熱中症は、重症になると意識障害等の症状がでることがありますが、予防法を知っていれば防ぐことができます。

### ■車の運転を仕事としている方や、帰省や旅行により長時間車で移動する方は、熱中症が起こる可能性が大きくなります。

### ■予防には「こまめな水分・塩分の補給と暑さを避けること」が大切です。熱中症対策として提唱されている以下の方法をとるなどして、安全な運転を心がけて下さい。

- ①運転の際、最低でも2時間以内に15分の休憩をとる。
- ②休憩時に100～200mlの水分を補給する。
- ③休憩時に車内の空気を入替える。
- ④休憩時に車外で体を動かして、リフレッシュする。
- ⑤トイレに行くのを億劫がって、水分摂取を控えない。
- ⑥スポーツドリンクや経口補水液を常備する。