



高速しが

令和 8 年
(2026)
1 月号

発行 滋賀県高速道路交通警察隊：滋賀県高速道路交通安全協議会



年始における交通事故防止

年始には、レジャーや帰省に伴い、車両集中による渋滞が発生します。長時間の運転を強いられ、イライラや疲労が蓄積すると運転に対する集中力が欠けて注意が散漫になり、交通事故に発展しやすくなります。年始に運転される際は、次のことに注意しましょう。



★道路交通情報を確認しましょう



★ 道路が渋滞し、予定通りに車が進まないでイライラした気持ちで運転することになり、交通事故の原因となります。

事前に道路交通情報を確認し、時間に余裕のある運行計画を立てましょう。

★休憩を取りながら運転をしましょう

★ 運転が長時間に及ぶと集中力が欠け、注意が散漫になるとともに思考力が低下して操作ミスが起きる可能性が高くなります。こまめに休憩をとるようにしましょう。

また、眠気を感じたら、速やかにSA・PA等休憩出来るところに停まり、眠気を解消させてから運転をしましょう。



★出かける前に車両の点検をしましょう



★ 燃料、ブレーキ装置、灯火類などの点検は確実にしましょう。

★ 車の故障などで、万一高速道路上で車を止めなければならなくなった場合に必要の停止表示板、発炎筒等を準備しておきましょう。

体調管理はできていますか？

近年、長時間の運転を原因とした「過労運転」や体調不良、持病や風邪等の治療薬・市販薬の服用による「眠気やだるさ」を催すなかでの運転の強行、向精神剤や危険薬物使用による運転など、運転者の健康状態に起因する悲惨な交通事故が全国的に発生しています。次のことに注意しましょう。

運転する時の遵守事項

- ① 体調の優れないときは運転を控える。
- ② 疲れを感じたときは早めに休憩を取る。
- ③ 職場では健康状態を把握し、体調によっては運転を控えさせるなどお互いに気をつける。



治療薬等の副作用に注意！

- ① 風邪薬、解熱鎮痛剤、鼻炎薬には抗ヒスタミン剤が含まれるものが多いため「眠気・だるさ」を感じたり、「頭がボーッとする」ことがある。
- ② 血圧降下剤は血圧の降下に伴い、「めまい・ふらつき」が生じることがある。
- ③ 治療薬等を服用するときは、運転しても良いかを医師に相談する。
- ④ 飲酒により、薬の副作用が大きくなることがある。



向精神剤・危険薬物を使わない！ ★そもそも違法★

- ① 向精神剤・危険薬物（MDMA、ハーブ、アロマオイル等）は中毒などで心身を損なう大きな危険（麻薬、覚醒剤以上に有害とされる）があることに加え、繰り返し使いたくなる「依存性」の高い危険なものであることを認識する。
- ② 意識障害、けいれん、呼吸困難などを起こして本人が苦しみだけでなく、幻覚や興奮のために他人に暴力をふるったり、車を運転して暴走し、ひき逃げや死亡事故などの重大な犯罪を引き起こす危険性が高くなる。

”Let's break”

気持ちのリセット！高速乗ったらコマメな休憩を！

- ◎ 少しでも「疲れた」「眠たい」と感じたら、早めにサービスエリアやパーキング エリアで休憩を取って下さい。
- ◎ また、疲れなどを感じなくても、長距離に渡って走行すれば、脇見をしたり考え事をするなど漫然運転となるおそれがあるので、こまめに休憩を取り、「ひと息入れて」安全運転に努めて下さい。





交通安全ニュース

(一社) 滋賀県トラック協会 安全環境委員会

令和 8年 1月

第178号

令和8年、あけましておめでとうございます。

- ・今年も事業所の安全確保に努め、従業員全員で無事故・無違反に取り組んでいきましょう。
- ・冬期は、路面の凍結や積雪によるスリップ事故が頻発します。運転者の皆さんは、スリップ事故の防止に努めましょう。
- ・事業所では、過去の事故やヒヤリハット等をもとに、凍結しやすい危険な箇所を共有しておきましょう。
- ・また、毎年、大雪による立往生が発生しているため、降雪地帯を走行する場合には、立往生防止対策を講じましょう。
- ・健康面では、のどの乾燥に目を向け、感染症対策に取り組みましょう。



悪天候時の安全運行を徹底しよう

●悪天候時の安全運行を徹底しよう

運行中止・遅延を判断する基準を定めよう

まずは、点呼等を通じて、雪道での安全運転の基本を再確認しましょう。

また、ルート上の凍結リスクを伝達し、運転者にチェーン積載と装着の準備を伝えましょう。

普段から、スリップ事故やヒヤリハット情報を収集しておき、危険箇所を把握しておくことでよいでしょう。

このほか、事業所では、運行中止・遅延を判断するための「悪天候時運行可否判断フローチャート」を準備しておき、判断のプロセスと責任者を明確化しておくことが重要です。

運行の判断を、ドライバー任せにしては絶対にいけません。

●こまめに気象情報等を確認しよう

大雪が予想される際には、気象情報等をよく確認してください。

そして、安全の確保に支障が生じるおそれがある場合は、滑り止めの措置が講じられているかどうかや、運行の中止の指示など、必要な措置をとりましょう。

このほか、警報レベルの大雪が降った際には、下のような標識が出ている道路（一般道路、高速道路）で全車両へのチェーン規制が行われることになっています（2018年12月から実施）

この標識が出ている道路では、スタッドレスタイヤや冬用タイヤの車であってもチェーン装着が必要です。1月は気象情報や道路規制情報に注意して、運転者にチェーン搭載の指導を実施しましょう。

国土交通省が規制実施の対象となる区間と規制の運用方針を決めて公表しています。該当する経路を走行する事業所では、豪雪に備えてチェーン搭載を指導してください。



国土交通省 冬の道路情報



国土交通省 滋賀国道事務所