

**渋滞予測ガイドを活用して、渋滞を避けたご利用を！**  
**事前に交通情報をチェックいただき、計画的なご利用にご協力をお願いいたします。**

**渋滞予測ガイド(冊子)**

渋滞ピーク時の日付と時間を知れば、渋滞を避けることができます。  
 高速道路の休憩施設のエリア・コンシェルジュや料金所事務室などでお配りしています。



**渋滞予測・おでかけガイド(WEBSITE)**

[<https://www.c-nexco.co.jp/odekake/>]  
 渋滞予測ガイドをWEBサイトでも確認することができます。  
 サービスエリアの情報など、車でのおでかけに役立つ情報をご紹介します。



※上記WEBサイトの表記は変更する場合があります。  
 ※動画の公開は7月中旬を予定しています。

**渋滞予測のプロ「高速道路ドライブアドバイザー」が  
 動画で紹介する「渋滞を避けるコツ!!」**

**渋滞を避けるコツ  
 STEP1 日にちの変更**

地域ごとに混雑する日をご紹介します！  
 右図は東海版の動画の一例です。

ご利用予定ルート動画をチェックして、おでかけ日のご検討にお役立てください！

**京都・大阪方面**  
13日以降の上り量様新名神よりも名神のご利用を

**岐阜・長野方面**  
中央道上り量は11日～14日に大渋滞を予測  
午後の走行がおススメ

**静岡方面**  
新東名・東名の選択は渋滞事前チェック  
走行は午後がおススメ

**方面(下り線) 渋滞予測**

	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	8/17	8/18	8/19
東名阪	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️
新名神	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊

下り線では10日(金)～13日(月)に京都・大阪方面へお出かけの際は 名神・東名阪で20km以上の渋滞を予測

**渋滞を避けるコツ  
 STEP2 時間の変更**

ご利用する日にちの変更が難しい場合は、ご利用時間の変更をご検討ください！

動画の中で具体的に「おすすめの時間帯」をご紹介します。

**渋滞が予測される日にちと時間帯**

北陸道 上り・米原方面で8月13日(月)～15日(水)にか

**渋滞回避のコツ ポイント①**

大きく時間をずらして渋滞を回避

混雑する時間帯を避けて大きく時間をずらすことで渋滞を避けることができます

具体的な回避事例を  
ご紹介！

動画ではおすすめのパターンの紹介も！  
是非、ご覧ください！

**渋滞**

**9日(木)の夜から10日(金)早朝の間に都心部を出発することをおすすめ！**



10日(金)にお休みが取得できる方は9日(木)の夜から10日(金)早朝の間に都心部を出発することをオススメ

具体的な「おすすめ時間帯」をご紹介！  
渋滞しない時間帯はあります！

高速道路ドライブアドバイザーからの  
**中央道下り線**走行ワンポイントアドバイス

 お盆期間中は、  
早朝から午前中の渋滞が激しく  
**午後の走行**がおすすめ！

 渋滞予測をご参考の上、  
比較的渋滞の発生時間の遅い日や  
**午後の渋滞解消が早い日**にご利用ください！

**東名・新東名(首都圏) 渋滞早見表(お盆期間)**

凡例  渋滞なし(スイスイ)  0-15km(小渋滞)  15km-30km(中渋滞)  30km以上(大渋滞)

8/10(金)				8/11(土)				8/12(日)			
出の日				出の日				出の日			
0時~6時	6時~12時	12時~18時	18時~24時	0時~6時	6時~12時	12時~18時	18時~24時	0時~6時	6時~12時	12時~18時	18時~24時
											

↓ 渋滞のピーク ↓

↓ おすすめ ↓

↓ おすすめ ↓

↓ 下り線 ↓

東名・新東名

**お勧めする時間帯での高速道路利用を  
計画願えればと思います**

名古屋方面
静岡
東京方面

**中央道下り線(東京方面⇒山梨・長野方面) 混雑予想**

日付	時間	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
8/10(金)																									
8/11(土)																									
8/12(日)																									
8/13(月)																									
8/14(火)																									
8/15(水)																									
8/16(木)																									
8/17(金)																									
8/18(土)																									
8/19(日)																									

渋滞予測を参考の上  
快適な走行計画にお役立てください

渋滞回避動画は、WEBサイトや  
休憩施設においてご覧いただけます。



**渋滞予測のプロ「高速道路ドライブアドバイザー」が、  
よりきめ細かく渋滞予測と渋滞回避のポイントを情報発信します！**

高速道路  
ドライブアドバイザー  
お問い合わせ先  
(マスコミ専用)

**渋滞予測のことは「高速道路ドライブアドバイザー」にお任せください！**

- ・渋滞の発生する日時や場所、渋滞の長さや所要時間などの情報に加え、渋滞回避のポイントなどを、各地域に着目してご説明いたします。
- ・当社公式Webサイトの活用や報道関係の皆さまからの電話による問合せ・取材の他、記者クラブへの訪問説明、テレビ・ラジオへの出演など、対応させていただきます。

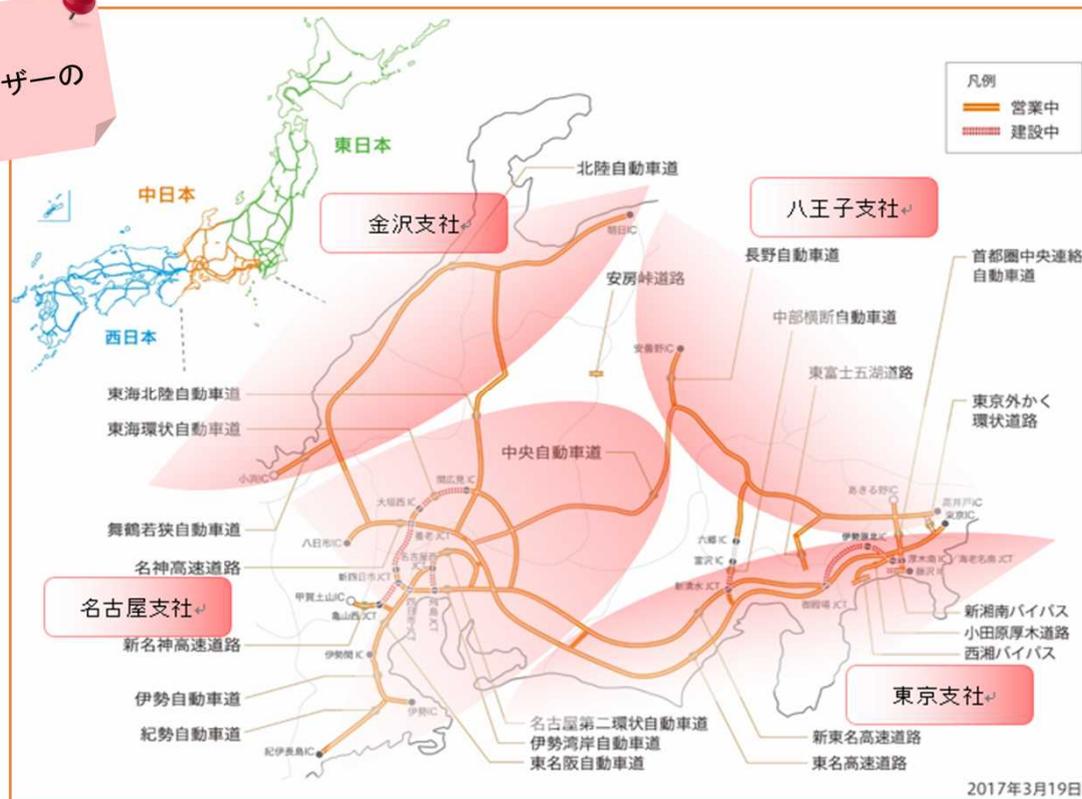
東京支社	広報・CSチーム	TEL 03-5776-5257 (直通)
八王子支社	広報・CSチーム	TEL 042-691-1172 (直通)
名古屋支社	広報・CSチーム	TEL 052-222-1183 (直通)
金沢支社	広報・CSチーム	TEL 076-240-4936 (直通)

※担当エリアは次ページをご覧ください

■「高速道路ドライブアドバイザー」とは

地域の交通特性を熟知し、過去からの渋滞発生状況やその原因の分析結果、混雑期の曜日配列も考慮して、渋滞する日時や場所、渋滞の長さや所要時間などを予測する技術者を、NEXCO中日本では「高速道路ドライブアドバイザー」と呼んでいます。

高速道路  
ドライブアドバイザーの  
担当エリア



### 東京支社

E1 東名(東京～豊川)、E1A 新東名(海老名南JCT～厚木南、御殿場JCT～新城)、  
E84 新湘南バイパス、E84 西湘バイパス、E85 小田原厚木道路、C4 圏央道(茅ヶ崎JCT～相模原)

### 八王子支社

E19 長野道(岡谷JCT～安曇野)、E19 中央道(岡谷JCT～伊北)、E20 中央道(高井戸～岡谷JCT)、  
E52 中部横断道、E67 安房峠道路、E68 中央道(大月JCT～河口湖)、E68 東富士五湖道路、  
C4 圏央道(相模原～あきる野)

### 名古屋支社

E1 東名(豊川～小牧)、E1 名神(小牧～八日市)、E1A 新東名(新城～豊田東JCT)、  
E1A 新名神(四日市JCT～新四日市JCT、亀山JCT～甲賀土山)、E1A 伊勢湾岸道、  
E8 北陸道(木之本～米原JCT)、E23 東名阪道、E23 伊勢道、E41 東海北陸道(一宮JCT～白川郷)、  
E42 紀勢道、C2 名二環、C3 東海環状道

### 金沢支社

E8 北陸道(朝日～木之本)、E27 舞鶴若狭道(小浜～敦賀JCT)、  
E41 東海北陸道(白川郷～小矢部砺波JCT)