



セーフティライド on ハイウェイ



NEXCO
東日本



NEXCO
中日本

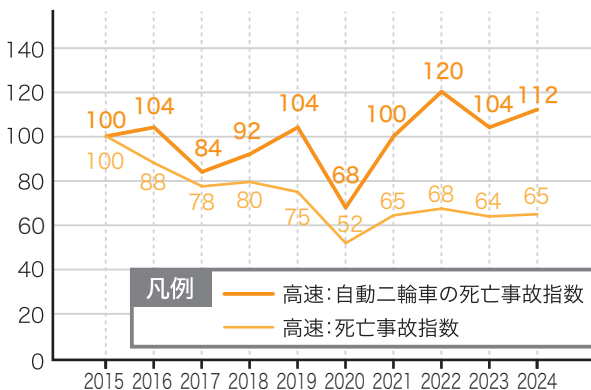


NEXCO
西日本

i 自動二輪車死亡事故の発生状況

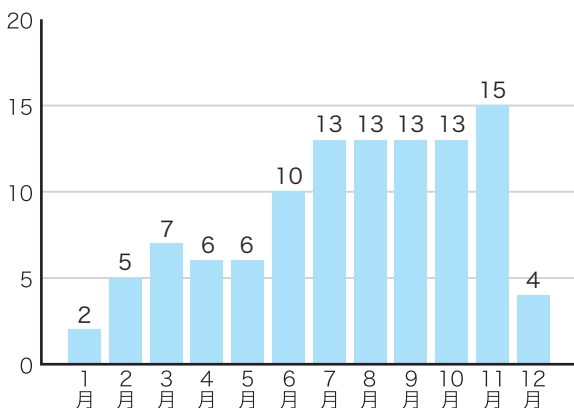
2015年から2024年までの10年間の全国の高速道路における交通事故死亡者の状況を見ると、交通事故死亡者全体では減少しているのに対して、自動二輪車の死亡者数は増加しております。

■高速道路死亡者 指数の推移(2015年:100)



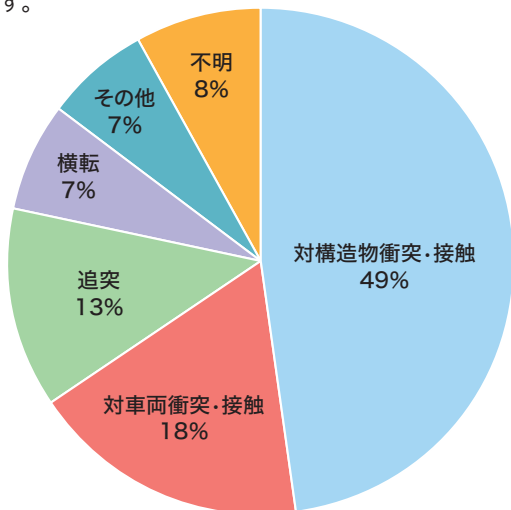
出典:警察庁ホームページより

2020年から2024年までの5年間にNEXCO東日本・NEXCO中日本・NEXCO西日本が管理する高速道路等で発生した自動二輪車の交通死亡事故件数は107件で、108名の方が亡くなりました。この期間の月別事故発生件数は、下図のとおりです。



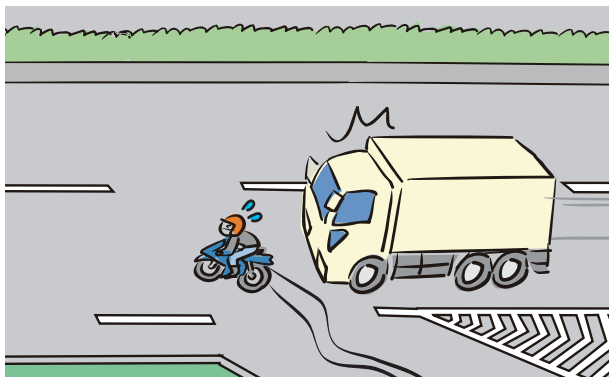
出典:NEXCO東日本・NEXCO中日本・NEXCO西日本調べ

下の円グラフは2020年から2024年までの5年間にNEXCO東日本・NEXCO中日本・NEXCO西日本が管理する高速道路等で発生した自動二輪車の交通死亡事故の形態別内訳を示したものです。



出典：NEXCO東日本・NEXCO中日本・NEXCO西日本調べ

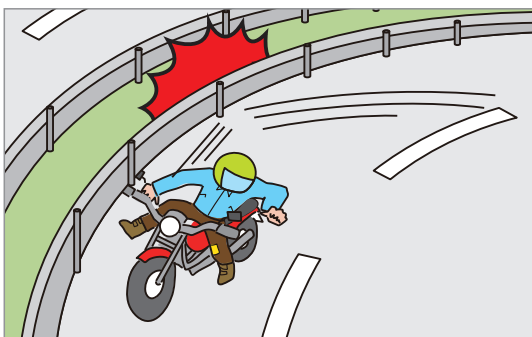
対車両衝突事故としては、本線との合流部で無理に割り込もうとして衝突してしまうものや、車線変更する際に他車の接近に気付かず衝突してしまうものなどがあります。また、追突事故としては、自動二輪車が貨物自動車等を風よけにして走行するため車間距離を十分に確保していないことから追突してしまうものなどがあります。



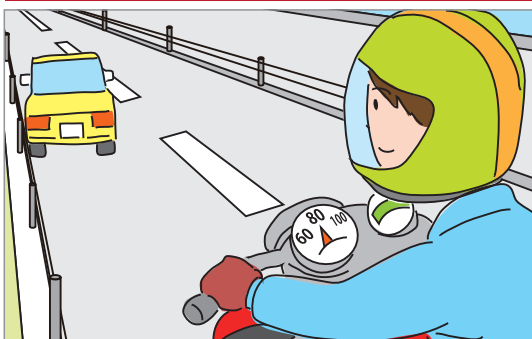
過去発生した事故事例①～③

① 2018年8月 東北道(午前・晴れ・路面乾燥)

速度を出し過ぎていたため、左カーブを曲がりきれず中央分離帯のガードレールに衝突した事故。(自動二輪車:1名死亡)

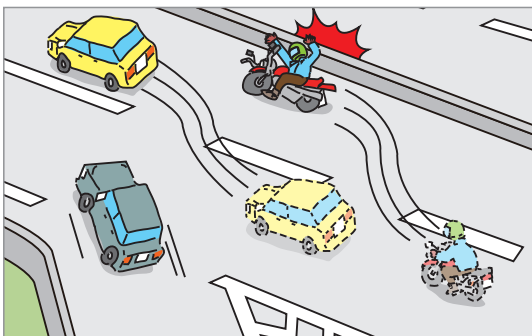


速度を控え前方に注意して走行しましょう



③ 2018年8月 山陽道(昼間・晴れ・路面乾燥)

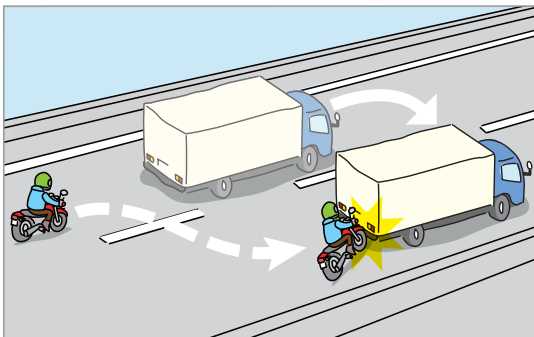
自動二輪車がインターチェンジから流入する車両に気付かず進路変更した際に、前方を走行中の乗用車も進路変更したため、慌ててブレーキ操作を行いふらつき、ガードレールに接触し転倒したもの。(自動二輪車:1名死亡)



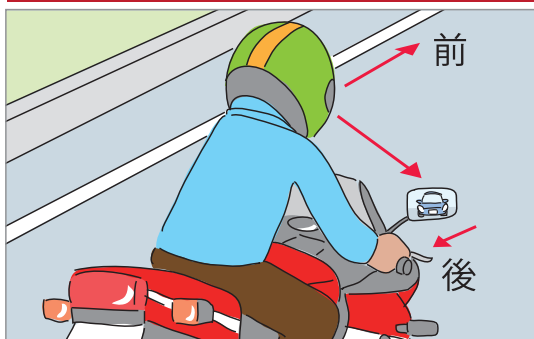
② 2021年3月 横浜新道(昼間・晴・路面乾燥)

普通貨物車が追越車線へ車線変更する際に、同じく右へ車線変更中の自動二輪車が避けきれずに追突したものの。

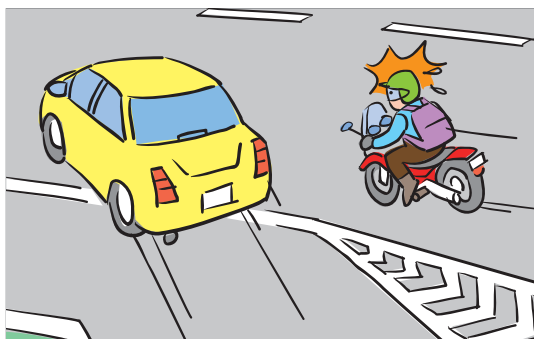
(自動二輪車:1名死亡)



前後の状況を確認しましょう



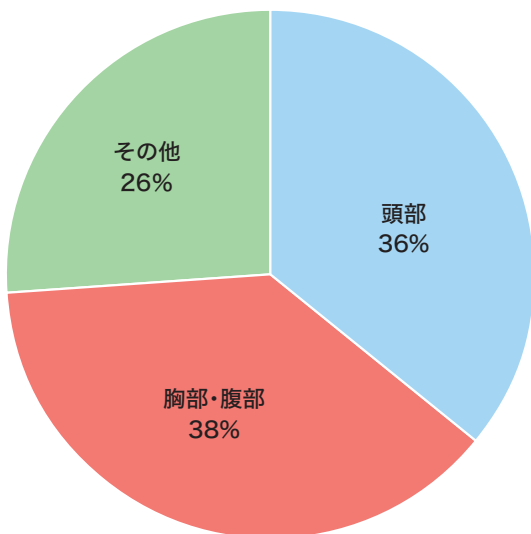
インターチェンジやサービスエリアなどの
合流部では注意が必要です



気をつけましょう

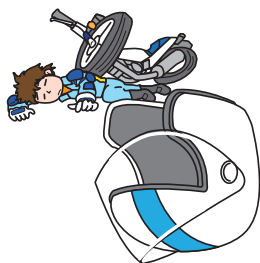
i 自動二輪車死亡事故における損傷部位

警察庁の調べによると、2024年における自動二輪車死亡事故における損傷部位は下表に示すとおりで、頭部が36%、胸部・腹部が38%という結果になっています。

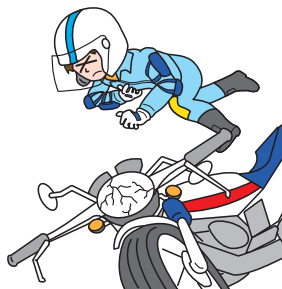


出典：警察庁ホームページより

⇒ ヘルメットをかぶっていても、あごひもを結着していなければ、事故の際にヘルメットが脱落して、頭部を損傷する場合があります。

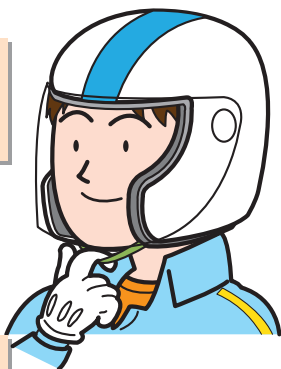


⇒ 事故の際の強い衝撃により、内臓全体を損傷する場合があります。



あごひもの確実な結着を

ライダーにとっての命綱ともなるヘルメットのあごひものは、しっかりとしめる。



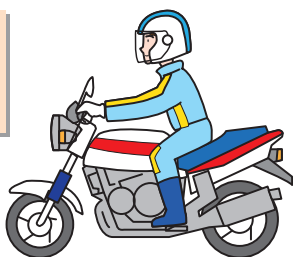
プロテクター装着を

胸部プロテクターの着用率は増加傾向にあるものの、2024年時点で1割に満たない状況です。(警視庁HPより)。現在は低価格なもの、着用が安易なものも流通しているので、胸部・腹部を守るために、自分の体に合ったプロテクターを装着してください。



基本姿勢の励行

正しい運転姿勢で乗車することが、長時間運転での疲労軽減や事故防止に繋がります。



重要な3つのポイント💡

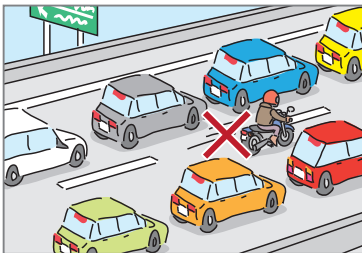
目：目線の高さを絶えず注意して！

肩：力を抜いてリラックスすることが大切！

ひざ：両ひざで軽くタンクを締める(ニーグリップ)ように！

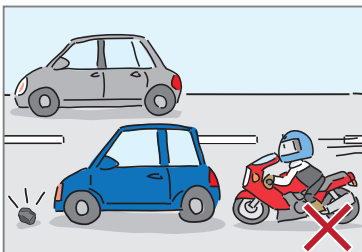
高速道路走行時の注意点

● 渋滞のすり抜けは危険がいっぱい



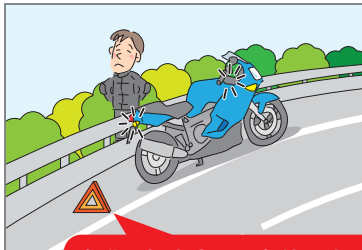
自動車のドアミラーやボディと接触してしまうと、転倒してしまうことが考えられます。すり抜け走行は大変危険ですので、おやめください。

● 前車の真後ろには付かない



前車が前方に異常を発見して急ブレーキをかけたり、落下物を跨いだりする可能性もあるので、車間距離は十分にとりましょう。

● 自動二輪車でも停止表示器材の設置義務があります



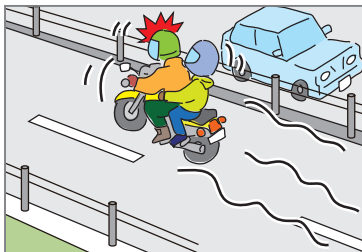
故障等でやむを得ず路肩に停車する場合は、ハザードランプ、停止表示器材で後続車に合図し、ガードレールの外など安全な場所へ避難してください。

自動二輪車専用三角停止表示板を知っていますか？



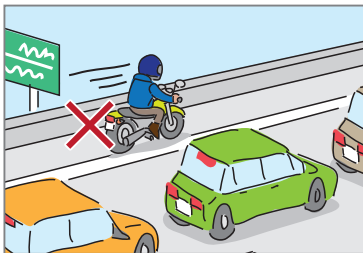
実際に持っているという方は多くはないかもしれません。
これを機に準備しておきましょう
(イメージ)

● 二人乗り(タンデム走行)時は特にご注意ください



二人乗り(タンデム走行)時は、バランスを崩しやすく制動距離も長くなるため、特に注意して走行してください。

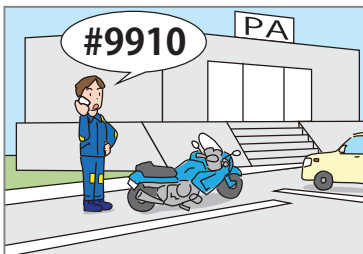
● 路肩走行をしない



高速道路での路肩走行は交通違反です。

緊急時の救急活動等の妨げとなるおそれがあります。渋滞しているときでも路肩の走行は絶対にやめましょう。

● 荷物を落とさないよう、出発前に確認を



（友だち追加は左記の二次元コード読み取りから可能です。）

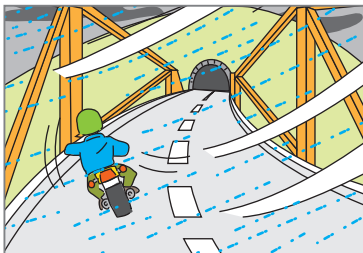
※利用方法や注意事項等は国土交通省HPをご覧ください。

万が一荷物などを落としたら、SA・PAなどの安全な場所から非常電話または携帯電話で道路緊急ダイヤル#9910へ通報してください。自分で落下物を拾うのは大変危険ですので、おやめください。

●LINEアプリによる緊急ダイヤルの通報も可能です。

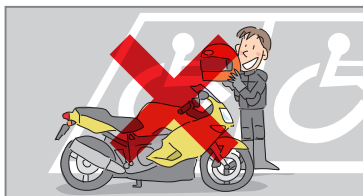
スマートフォンアプリケーション「LINE」に「国土交通省道路緊急ダイヤル（#9910）」の友だち追加をしてご利用ください。

● 天候にご注意ください



自動二輪車は自動車と比べ、雨や風など天候の影響を受けやすいため、天候や路面状態が悪いときにはなるべく運転を控え、走行時には、道路状況に応じた安全な速度で走行しましょう。また、橋の上やトンネルの出口などでは横風にご注意ください。

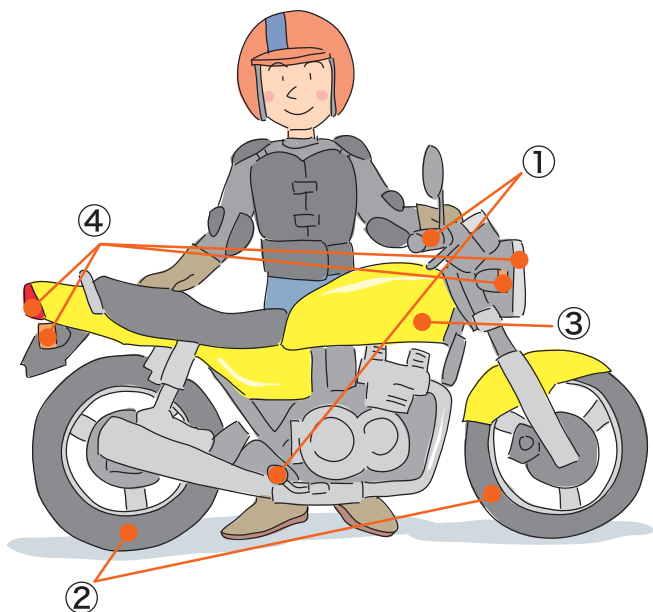
● 疲れる前にこまめな休憩を



疲労・集中力の回復のため、サービスエリアやパーキングエリアでこまめに休憩を取りましょう。

また、障がい者等用駐車スペースには一般の方は駐車されないようご協力をお願いします。

日常の点検は、あなた自身のために！



① ブレーキ

前後輪ブレーキの利き具合・ブレーキレバーの遊び・
ブレーキパッドの残量を確認

② タイヤ

空気圧・異物や亀裂の有無・摩耗状態を確認

③ 燃料

燃料計の確認・キャップを開けて残量を確認

④ 灯火類

ウィンカー、ストップランプ、テールランプ、ヘッドランプ、
ホーンが正常に作動するか確認

上記点検項目は、事故に直結する可能性の高い最低限の
項目です。

(出典：日本二輪車普及安全協会ホームページ)

コーヒーナツプ (コーヒー摂取後仮眠)



① コーヒーを飲んだら寝付けないんじゃないの？

コーヒーのカフェインによる覚せい効果は、摂取直後には出てきません。



② なぜ、20分なの？

脳の疲労回復には、ある程度の時間が必要です。また、前述のとおり深い睡眠になる一歩手前で目覚めなければかえって眠気が増してしまいます。そのため、寝付くまでの時間5分に、理想的な仮眠時間15分を加えて20分程度がよいといわれています。

また、ちょうどその頃、仮眠に入る前に飲んだコーヒーのカフェインによる覚せい効果が出てきます。寝覚めスッキリというわけです。

③ 速やかに入眠するためには？

速やかに入眠するためには、ある程度トレーニングが必要です。脳の疲労回復のためには、実際に仮眠している時間が15分程度は必要なので、寝付きのよくない人は、リラックスできる広さや温度調節、アイ・マスクなどの用意が必要でしょう。

■ 携帯・スマートフォンからでも交通情報

全国の高速道路の交通情報や料金検索ができます。

■ NEXCO東日本

ドラぷら E-NEXCO
Drive Plaza

<https://www.driveplaza.com/>



■ NEXCO中日本



<https://www.c-ihighway.jp/>

■ NEXCO西日本



<https://ihighway.jp/>

- 情報提供は無料です。(別途データ通信料はお客様のご負担となります。)
- 道路交通法により運転中の携帯電話の使用は禁止されています。出発前や休憩施設でのご利用をお願いします。

■ その他

ハイウェイラジオ放送(1620kHz)、各社のSNS公式アカウントでも高速道路に関する情報を発信しています。

緊急時通報先

事故や故障などの際は、安全な場所に避難してから
下記にご一報ください。(通話料無料)
110番・非常電話・道路緊急ダイヤル(#9910)

高速道路情報案内

快適な高速道路のご利用を24時間係員がサポートいたします。高速道路をご利用の際、通行料金やETC割引、経路など高速道路情報の確認にご活用ください。

NEXCO東日本お客さまセンター



ナビダイヤル
または

0570-024-024

03-5308-2424

NEXCO中日本お客さまセンター



0120-922-229

PHS・IP電話のお客さま **052-223-0333**

NEXCO西日本お客さまセンター



0120-924-863

PHS・IP電話のお客さま **06-6876-9031**

日本道路交通情報センター

道路交通情報がインターネットで見られます。

[道路交通情報](#) [で検索](#)

最新の道路情報についてお問い合わせを受け付けています。

- 全国・関東情報 …050-3369-6600
- 北海道高速情報 …050-3369-6760
- 東北高速情報 …050-3369-6761
- 東北・常磐・関越高速情報 …050-3369-6762
- 東名・新東名高速情報 …050-3369-6763
- 中央・長野高速情報 …050-3369-6764
- 新潟地方高速情報 …050-3369-6765
- 東海地方高速情報 …050-3369-6766
- 北陸道・東海北陸道情報 …050-3369-6767
- 近畿地方高速情報 …050-3369-6768
- 中国地方高速情報 …050-3369-6769
- 四国地方高速情報 …050-3369-6770
- 九州地方高速情報 …050-3369-6771
- 沖縄情報 …050-3369-6647

● 全国共通ダイヤル …050-3369-6666

● 携帯短縮ダイヤル …#8011

※最寄りのセンターに接続します。(通話料お客さま負担)

東日本高速道路(株) / 中日本高速道路(株) / 西日本高速道路(株) / (一財)道路厚生会

疲れを感じたら **SA・PA** でひとやすみ
(サービスエリア) (パーキングエリア)

2025.9