

## セーフティ通信

～一時停止は2度停止！車間距離は4秒間！～

# 「**覚低走行**」の恐怖！

～見て、視界には入っているのに、見えてない恐怖！～

防止策は、やはり**休息**をとること

1～2時間走行したら10～15分確実に休息をとるしかありません

「**覚低走行**」とは、体調は正常で、眠気等の自覚症状はないものの、**注意力や集中力が居眠り運転**状態の程度まで低下した状態で運転すること。

## 1 発生しやすい状況

いつも走行している道路での**漫然運転時**、**渋滞中のノロノロ運転時**、**広大な一本道の運転時**などで発生しやすい。

## 2 3割～4割

追突事故をはじめとする**交通事故の3割～4割**が、**居眠り運転時**や「**覚低走行**」時に発生していると言われております。

## 3 防止策

ほとんどの場合、**2～3秒間陥るために自覚が少ない点**が怖いです。防止策は、やはり**休息をとること**、1～2時間走行したら10～15分確実に休息をとるしかありません。

## 4 「覚低走行」のサイン

- **あくび**が出る
- **周囲への注意**が疎かになってくる
- **運転席で動き**たくなる
- **シートベルト**が邪魔に感じてくる
- **まぶた**が重たくなる
- **運転姿勢**が悪くなってくる
- 気がつくと、車間距離を詰めすぎている
- **長距離運転**で一時停止標識の認識遅れ、信号機の見落とし

運転中は、常に視線を固定しないよう、**前方正面は動体視力**で追いつつも、**歩道と後方を常に確認**することが辛くなり始めたら、道の駅やパーキング帯等で休息をとってください。

～運転中に**携帯・スマホの操作**をしていると、前方を見ているのに見えてない～

適正な運転を阻害する「**あ・い・う・え・お**」の撲滅！

～**あせり・いかり・うっかり・エゴ・おごり**～