

《人生がかかっているのだから》
酒を飲んだら乗るな！
乗ったらスマホ見るな！
わき見するな！
居眠りするな！

《体調管理の重要性》
安全運転は、心身の健康から
もう少し！ でも・・・がまんしないで すぐ休憩

- 熱中症対策・・・のどが渴いていなくても、15分～20分おきに水分・塩分補給
 - のどが渴いていなくても、定期的に、水分を補給しましょう
 - 不調を感じたら・・・直ちに停車しましょう
 - 不調感のない「隠れ脱水」に注意しましょう
- 命を守るハンドルさばきは、「早めの休憩」から、集中力維持⇒「呼称運転」
 - 漫然運転は、「見落とし」が増えます
 - 「ぼーっとしていた」、「考え事をしていた」・・・と気づいたときは、休憩の判断を
 - 集中力の維持には、危険を声に出す、「呼称運転」が有効です
- 十分な睡眠の確保、バランスの良い食事、朝食を抜かず、3食摂る
 - 寝不足は、熱中症の最大のリスクです
 - 快適な室温で、深い睡眠をとる
 - 朝食を抜かず、3食、バランスをよく栄養をとりましょう

漫然運転、居眠りに注意しましょう 2時間走行15分休憩！

《挟まれ・墜落・転落・下敷き 注意》

八雲町落部 国道5号
路肩に停車しようとした、400ccバイクに乗用車が追突
ライダーの男性が手首骨折の重傷
◇わき見は厳禁、100%運転に集中しましょう◇
◇「ぼーっと運転」、漫然運転は、死亡事故リスクが高い！◇
◇ながら(スマホ)運転、ナビを見ながら運転、わき見運転、重大事故◇

2026/7/25(土) 12:42

25日午前9時ごろ、八雲町落部の国道5号線で、路肩に停車しようとしたバイクに乗用車が追突しました。この事故でバイクの男性ライダーが右の手首を骨折し、病院で手当てを受けています。バイクは400ccクラスで、男性ライダーが、路肩に停車しようとした理由はわかっていません。現場は片側1車線の直線道路。

横断歩道と信号機がない片側1車線の直線
夜11時 国道横断中の男性、大型トラックにはねられ死亡
◇夜間、早朝は、歩行者・自転車を見落としやすくなります◇
◇夜間、早朝、「人はいないだろう」と・・・漫然と運転することは危険です◇
◇ヘッドライトをこまめに切り替え、遠目ライトで早期発見！ 事故防止◇

2026/7/25(土) 10:12

24日午後10時40分ごろ、茨城県の国道で、歩いて横断していた男性（25）が、会社員の男性（50）の大型トラックにはねられ、頭を強く打って死亡した。警察によると、現場は横断歩道と信号機がない片側1車線の直線。

夜7時半 横断歩道のない場所
右折の軽自動車にはねられ、自転車の89歳男性が死亡
◇右折は対向車を注視しがち！ 右折先を必ず良く見る！◇
◇横断歩道のない場所・・・「渡ってくるかもしれない」 かもしれない運転で、事故防止◇
◇夜間、ヘッドライトをこまめに切り替え、遠目ライトで早期発見！ 事故防止◇

2026/7/24(金) 3:17

23日午後7時半ごろ、長野県の県道の横断歩道のない場所で男性（89）が道路を渡っていたところ、市道から右折してきた軽自動車にはねられ、男性は意識不明の状態です。市内の病院に搬送されましたが、死亡が確認されました。警察によりますと、男性は当時自転車に乗るか、押しながら歩いて、横断歩道のない場所を渡っていたとみられます。軽自動車を運転していた女性（75）にけがはありませんでした。