

《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》

トラクター横転 立ち木とトラクターに挟まれ、死亡

- ◇重機・農機・トラクター・リフトの操作は、慣れてきた時ほど慎重に！◇
- ◇重機・農機・トラクター・リフトの積み降し時は、登坂板の位置、地面の水平を確認しましょう◇
- ◇登坂板から外さないように注意しましょう◇

2026/8/17(月) 8:24

16日午後5時10分ごろ、福島県の空き地で、農業の男性（83）がトラクターで除草作業中、横転したトラクターと立ち木に挟まれ、死亡しました。警察が原因を調べています。

朝 ゴミ出し中の74歳女性 後ろから来た・・・軽自動車にはねられ死亡 軽乗用車運転の会社員の男性を現行犯逮捕

- ◇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◇

2026/8/14(金) 19:16

14日午前7時半前、高知県の国道の路側帯を歩いていた女性（74）が後ろから走ってきた軽自動車にはねられ、病院に搬送されましたが、約1時間後に死亡しました。女性はゴミ出しの最中だったとみられています。警察は軽乗用車を運転していた会社員の男性（18）を現行犯逮捕しました。

夜7時 信号のない交差点 横断歩道を渡っていた女性、乗用車にはねられ死亡 乗用車運転の男性を現行犯逮捕

- ◇信号のない横断歩道、渡って来るかもしれない、「かもしれない運転」で、事故防止◇
- ◇夜間、早朝は、歩行者・自転車を見落としやすくなります◇
- ◇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◇

2026/8/17(月) 7:57

15日午後7時ごろ、埼玉県の県道の信号機のない交差点で、横断歩道を歩いていた女性（84）が乗用車にはねられ、搬送先の病院で死亡が確認されました。警察は、乗用車を運転していた会社員の男性（42）を現行犯逮捕