

《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》

午前6時 緩やかなカーブ

軽ワゴン車が対向車線にはみ出し、トラックと正面衝突

軽ワゴン車の助手席の男性死亡、運転の男性重傷

- ◇デイ・ライトで知らせよう・・・自分の存在 はみ出し、正面衝突事故防止◇
- ◇「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◇

2026/7/30(木) 11:38

30日午前6時20分ごろ、茨城県の県道で、男性（27）の軽ワゴン車が反対車線にはみ出し、対向してきた会社員の男性（24）のトラックと正面衝突、軽ワゴン車の助手席に乗っていた男性（40）が頭を強く打ち、重症頭部外傷などで搬送先で死亡が確認された。軽ワゴン車を運転していた男性も右手の骨を折るなどして重傷を負った。トラックの男性は両足に軽いけが。警察で事故原因を調べている。現場は片側1車線の緩やかなカーブ。

午前9時 信号待ちの軽乗用車に追突、救助することなく逃走

酒酔い運転の疑いで男逮捕

- ◇自分の家族が犠牲になった！ あなたは、飲酒運転者を許せますか？◇
- ◇飲酒運転 こんなことで、自分の人生を「棒に振ってよいのか」◇
- ◇飲酒運転・・・平穏な日常を一瞬で悲劇に変えてしまいます◇

2026/7/31(金) 0:10

30日午前9時過ぎ、福岡県の48歳の男性容疑者は運転中に信号停車していた軽乗用車に追突したうえ、警察が到着する前に現場から逃走。午前10時ごろに警察官が近くの駐車場で容疑者を発見し、呼吸を調べたところ、基準値を上回るアルコールが検出されたということです。軽乗用車を運転していた30代の女性は軽いけがをしています。警察の取り調べに対し、容疑者は容疑を認めているということです。

夜10時半 県道の横断歩道のない場所

横断していた男性、乗用車にはねられ死亡

- ◇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◇

2026/8/3(月) 13:12

2日午後10時半ごろ、岐阜県の県道で、道路を横断していた男性（78）が男性（59）が運転する乗用車にはねられ、意識不明の重体で病院に搬送されましたが、およそ2時間半後に死亡しました。現場は道幅約12メートルの片側2車線の直線道路で、横断歩道はありませんでした。警察は事故の原因など詳しく調べています。