

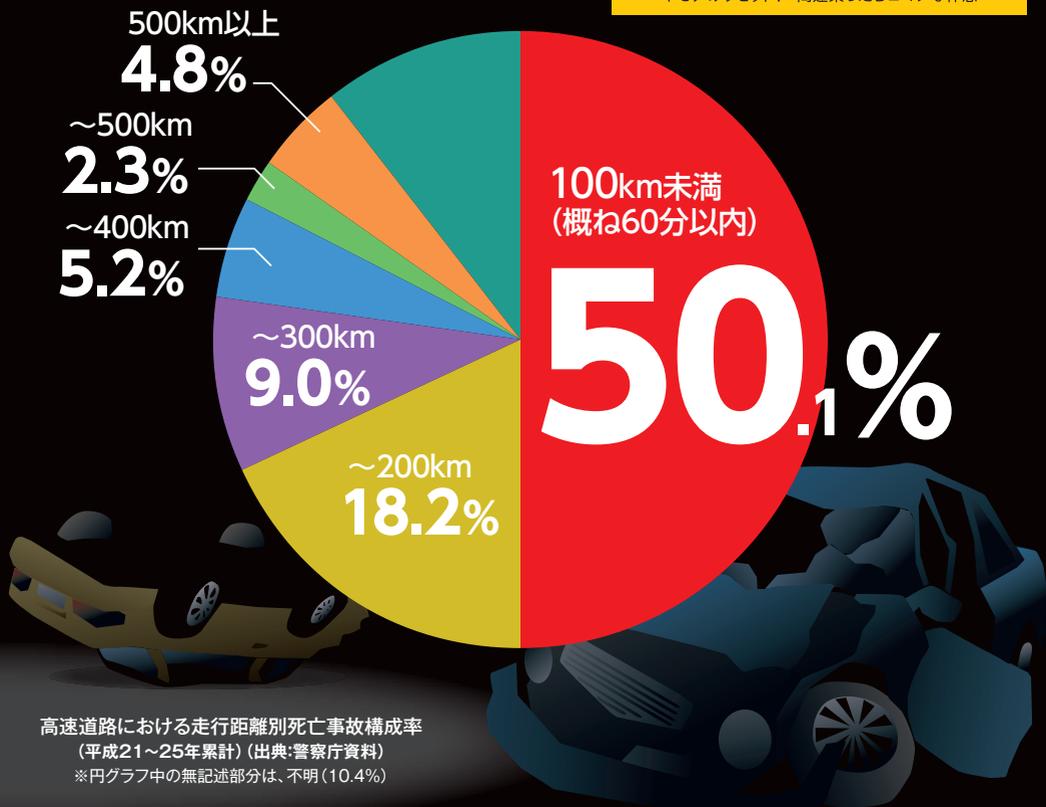
高速道路での
死亡事故は

約**50%**が
高速道路に入ってから
100km未満
(約**60分以内**)
の場所で発生!

走り始めの60分間が 危険な時間!

レッツブレイク! キャンペーン

～キモチのリセット! 高速乗ったらコマメな休息～



高速道路における走行距離別死亡事故構成率
(平成21～25年累計) (出典:警察庁資料)
※円グラフ中の無記述部分は、不明(10.4%)

走行時間が短くても、油断は禁物!

早めに“キモチのリセット”をして
危険な60分間を乗り切ろう!

高速道路に入ったら、サービスエリア・パーキングエリアで
心身をリフレッシュし、車両や積荷等の安全を確認しましょう。

キモチの
準備体操
だね!



「高速催眠現象」が、危険な瞬間を招く!



単調な高速道路では、疲労や睡眠不足でなくても意識が「もうろう」とすることがあります。これを、「高速催眠現象」といいます。この状態での運転は、居眠り運転につながり大変危険です。疲れを感じる前に、最寄りのサービスエリア・パーキングエリアで休憩をとりましょう。

居眠り運転を予防するには

1 窓を開放して、深呼吸する。

新鮮な空気が脳の酸欠を防ぎます。



2 目覚め効果のあるガムをかむ。

ガムをかむと脳の血流量が増え、目が覚めます。



3 手を開いたり、指先を動かす。

指先の運動は、脳を刺激します。



4 歯を磨いたり、顔を洗う。

車外に出ることで、リフレッシュできます。



5 車外でストレッチ体操をする。

全身の血行が良くなり、すっきりします。



それでも
眠いときには

無理せず仮眠をとる。

中途半端な仮眠では、脳が目覚めていない状態で走り始めることとなりますので、できるだけ長く仮眠をとりましょう。

