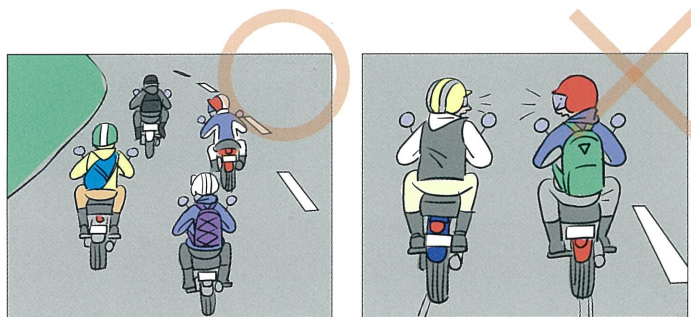


集団走行するときの注意点は！

集団で走行するときは、千鳥走行が基本です。
休憩する場所や降りるインターチェンジなどは、あらかじめ全員で確認しておくのも重要です。



中高年ライダーの皆様へ

自分の体力年齢に合わせて、こまめな休憩を取りましょう。
乗車前に準備運動を必ず行いましょう。

意外と知らないけど……

落し物に注意！

高速道路上では、自動二輪運転中に財布や携帯電話を落とす事例が多くみられます。
サービスエリアなどで買い物をしたあと、財布・携帯電話をポケットに入れたまま乗車しないようにしましょう。

ガス欠に注意！

早めの給油を心掛けるとともに、ガス欠になった場合は、路肩に停車して、非常電話などで連絡をして頂くとともに、ガードレールの外側など安全な場所で、足元に注意して、救援を待ちましょう。

あなたに寄り添い いつでも安心

高速道路に関するお問い合わせ、ご意見・ご要望の窓口

NEXCO中日本 お客さまセンター 年中無休・24時間対応

0120-922-229

上記電話をご利用できない場合は 052-223-0333(通話料有料)

NEXCO 中日本
ホームページ



<http://www.c-nexco.co.jp/>

NEXCO 中日本
ホームページ
『お問い合わせ』



〔スマートフォン・PC〕
<http://highwaypost.c-nexco.co.jp/>

高速道路に関する情報はここから (スマートフォン)

「アイハイウェイ中日本」
リアルタイム交通情報

全国の高速道路の交通情報を、リアルタイムで提供しています



「ドライブコンパス」
料金・ルート検索

目的地までの高速道路利用料金、所要時間などが検索できます



サービスエリア情報
SA・PA検索

店舗情報、施設・サービス案内、イベント情報等が確認できます



【電話でのご利用 ※携帯短縮ダイヤル】

ハイウェイテレホン
#8162 (通話料有料)

現在地の高速道路の交通状況をご案内しています
(24時間・自動音声)

日本道路交通情報センター
#8011 (通話料有料)

全国の高速道路・一般道路の交通状況をご案内しています
(24時間・オペレータ、自動音声)

道路緊急ダイヤル
#9910 (通話料無料)

「故障車」「落下物」「道路の損壊」などを見つけた場合、ご連絡ください



高速道路の旅を
より快適、安全に



ハイウェイ ライダーズ サポート

高速道路における自動二輪事故の実態

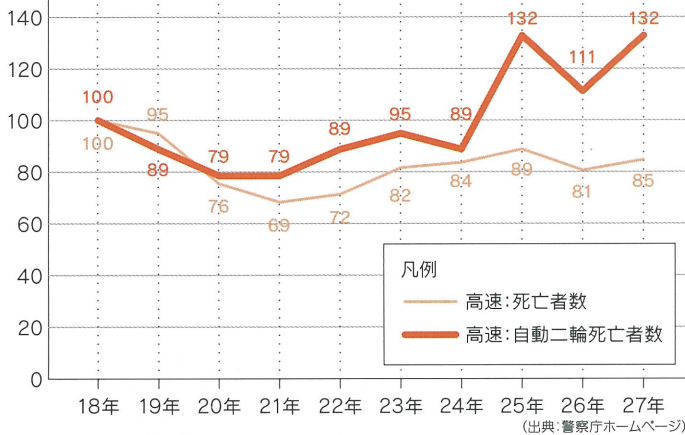
平成18年から平成27年までの10年間の全国の交通事故死亡者の状況を見ると、一般的に、交通事故死亡者数が減少するのに対して、自動二輪車の死亡者数は、近年になって増加傾向にあります。

全国：交通事故死亡者比較 (H18:H27)

	平成18年度	平成27年度
総死亡者数 ……A	100 (6208)	65 (4028)
高速：死亡者 ……B	100 (234)	85 (200)
高速：二輪死亡…C	100 (19)	132 (25)
二輪死亡/総死亡 C/A	100(0.31%)	200(0.62%)

(出典：警察庁ホームページ)

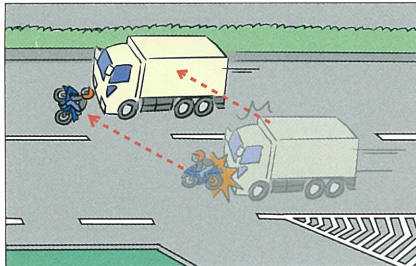
高速道路死亡者 指数の推移 (H18:100)



昨年、神奈川・静岡県内の高速道路において、自動二輪の死亡事故が4件発生しており、5名の方が亡くなっています。

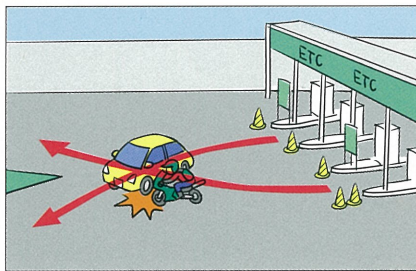
4/4(土) 新東名(夜間：路面乾燥)

走行車線を走行中の大貨がPAからの流入する自動二輪に気づくのが遅れて追突した事故 (自動二輪：2名死亡)



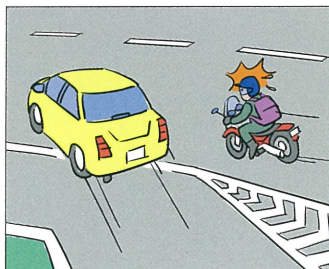
8/10(月) 東名(早朝：路面乾燥)

普通乗用車が、料金所を通過後、左後方の安全確認を怠り進路変更したため、左側を走行していた自動二輪車に接触した事故 (自動二輪：1名死亡)

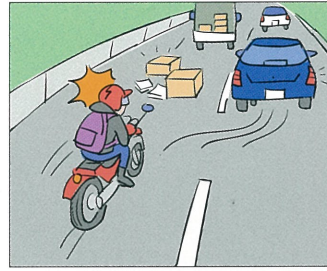


高速道路の走行に際しては……

インターチェンジやサービスエリアなどの合流部では、注意が必要



落下物への乗り上げ注意！
東名・新東名では、1日当たり1件の乗り上げ事故が発生！



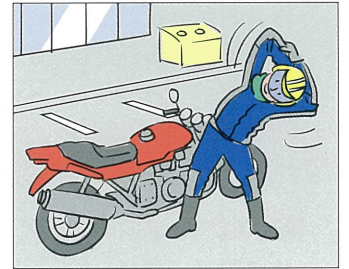
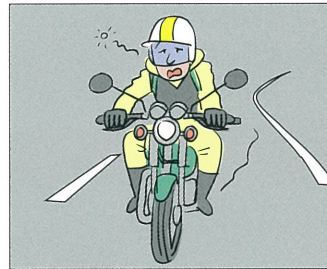
走行している自動車の運転手から自動二輪車の位置が判るような位置取りで！



二輪運転でも眠くなる？

一般道路から高速道路に乗り換えた場合、他の交通の動向に注意を払っていた脳の負担が急に軽くなることから、眠くなるのが一般的です。

眠くなったら、サービスエリア・パーキングエリアで休憩を！



コラム

コーヒータップ(コーヒー摂取後仮眠)

【解説 1】 コーヒーを飲んだら寝付けないんじゃないの？

コーヒーのカフェインによる覚せい効果は、摂取直後には出てきません。



【解説 2】 なぜ、20分なの？

脳の疲労回復には、ある程度の時間が必要です。また、深い睡眠になる一歩手前で目覚めなければかえって眠気が増してしまいます。そのため、寝付くまでの時間5分に、理想的な仮眠時間15分を加えて20分程度がよいといわれています。

また、ちょうどその頃、仮眠に入る前に飲んだコーヒーのカフェインによる覚せい効果が出てきます。寝覚めスッキリというわけです。

※とはいえ、個人差もありますから、色々試してみて調節していただくのがお薦めです。

【解説 3】 速やかに入眠するためには？

速やかに入眠するためには、ある程度トレーニングが必要です。脳の疲労回復のためには、実際に仮眠している時間が15分程度は必要なので、寝付きのよくない人は、リラックスできる広さや温度調節、アイ・マスクなどの用意が必要でしょう。