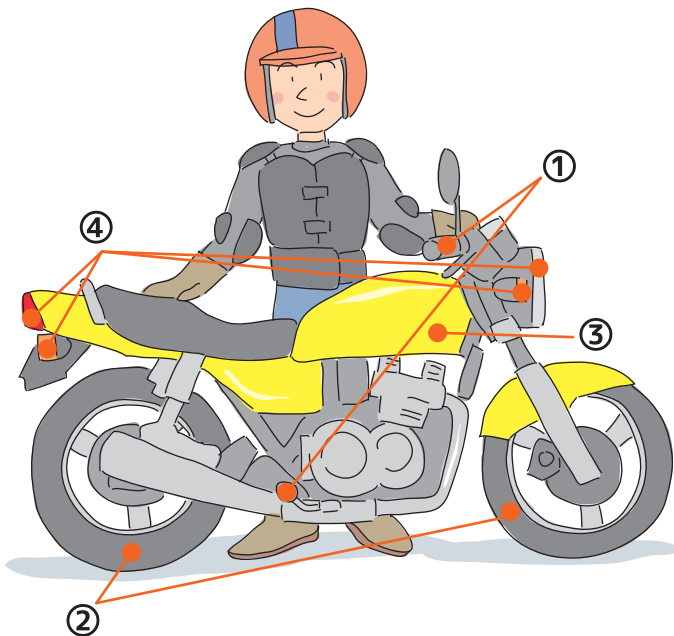


日常の点検は、あなた自身のために!



① ブレーキ

前後輪ブレーキの利き具合・ブレーキレバーの遊び・ブレーキパッドの残量を確認

② タイヤ

空気圧・異物や亀裂の有無・摩耗状態を確認

③ 燃料

燃料計の確認・キャップを開けて残量を確認

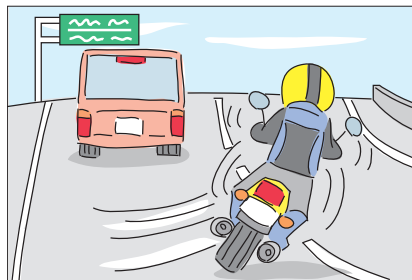
④ 灯火類

ウインカー、ストップランプ、テールランプ、ヘッドランプ、ホーンが正常に動作するか確認

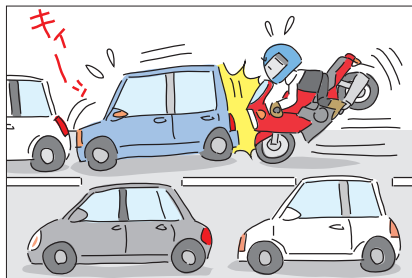
上記点検項目は、事故に直結する可能性の高い最低限の項目です。

(資料:日本二輪車普及安全協会ホームページ)

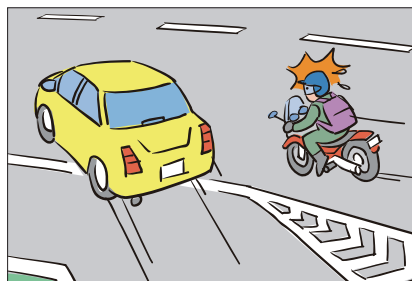
① 急なハンドル操作やブレーキ操作は横転事故のもと!



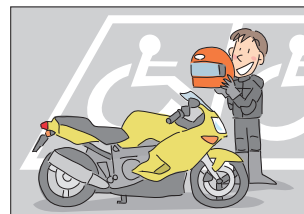
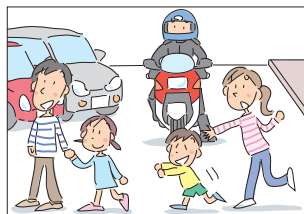
② 車間距離は十分に! 車間距離をつめてしまうと、前の車の急な動きに対応困難



③ 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



④ サービスエリアやパーキングエリア内では、歩行者の動きに注意! 急に走り出す子供にも注意! また、身障者マークがある駐車マスには、バイクを止めないように!



ハイウェイ ライダーズ・サポート

VOL.3



写真協力:日本二輪車普及安全協会

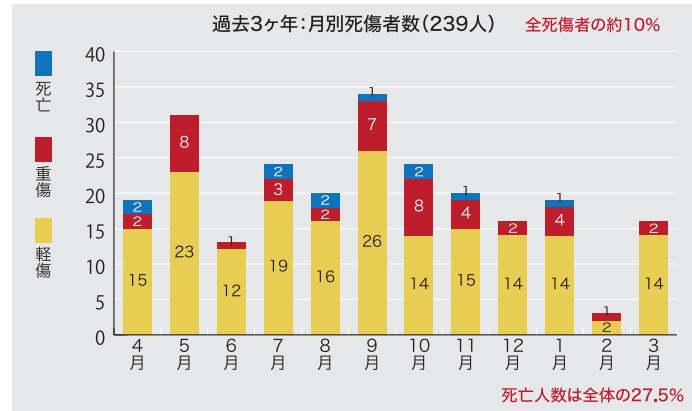
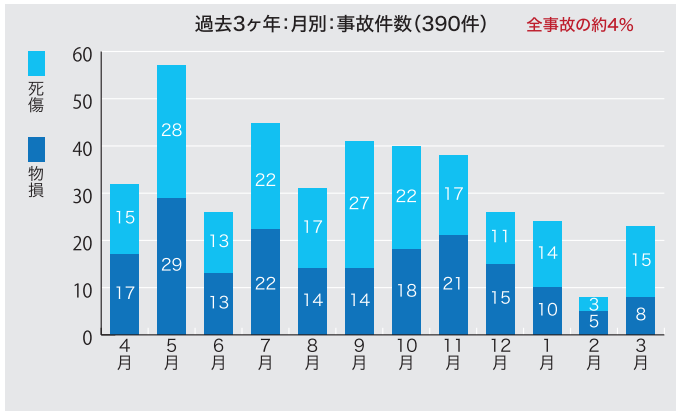
高速道路の旅をより快適、安全に



みちまるくん

自動二輪死傷事故の発生状況

神奈川・静岡県内の高速道路で2014年度～2016年度の3ケ年に発生した自動二輪事故は390件あり、239名の方が死傷している。過去3ケ年の月別事故発生件数と死傷者数は、下図のとおりです。

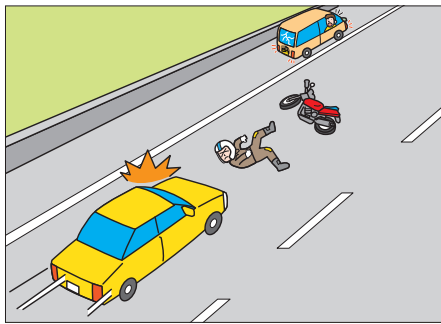


(NEXCO中日本:神奈川・静岡県内の高速道路二輪事故件数・死傷者数)

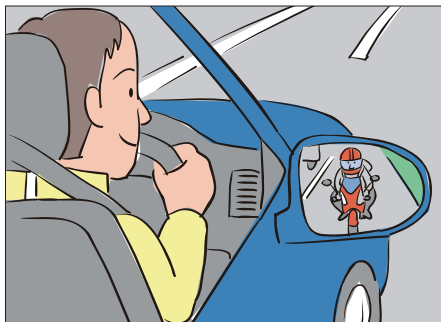
過去の事故事例から見る事故防止の心がけ

① 2016.8.17(水)東名(夜間・路面湿潤)

第一走行車線を走行中の軽自動車に追突後、転倒し、第一走行車線に投げ出され轢過されたもの(自動二輪運転手:1名死亡)

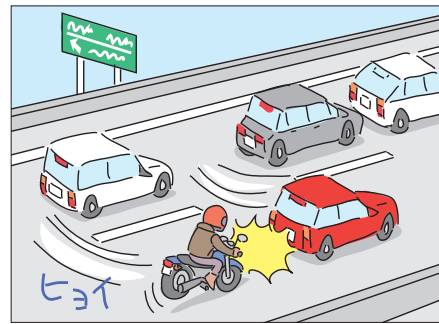


・走行している自動車の運転手から自動二輪の位置が判るような位置取りで!

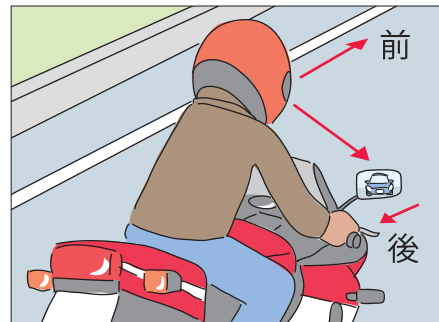


② 2017.5.3(水・祝)新東名(昼間・路面湿潤)

渋滞内走行中、第一走行車線を走行中の車両の動静を確認せず進路変更をしたため、衝突したもの(自動二輪運転手:1名重傷)



・渋滞内での進路変更は、前後を目視、バックミラーも見て、状況確認を!



コーヒーナップ (コーヒー摂取後仮眠)



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。



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、前述のとおり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。

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。

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)

交通事故情報は警察(110番)へ

NEXCO中日本
ホームページ



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

「アイハイウェイ
中日本」
リアルタイム
交通渋滞



Highway

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)

日本道路交通情報センター
#8011 (通話料有料)

道路緊急ダイヤル
#9910 (通話料無料)