〈人〉車　道路

12月の安全運転のポイント

2025年12月号

安全な運転を継続していくためには、自分の運転を振り返り、交通ルールを守っているか、安全運転の基本を実践しているかなどをチェックすることが大切です。そこで今回は自分の運転を振り返り、今後の安全運転をより一層推進するためのステップとなるチェックポイントを挙げました。

Check 1　こまめにスピードメーターを見て、速度をチェックしていますか？

規制速度を守り、天候や道路状況に応じた速度で走行することは、安全運転の基本中の基本です。速度の判断を感覚に頼らず、きちんとスピードメーターを見てチェックしましょう。特に夜間や高速道路の走行時は速度感覚が鈍り、速度超過になりやすいため、より一層こまめにスピードメーターで速度のチェックを行いましょう。

Check 2　自分だけでなく同乗者にも必ずシートベルトを着用させていますか？

シートベルトは、交通事故が発生した場合の乗員の被害を大幅に軽減するとともに、正しい運転姿勢を保つことで疲労を軽減するなど、さまざまな効果があります。シートベルトを備えている自動車を運転するときは、運転者自身がシートベルトを着用するだけでなく、助手席や後部座席の同乗者にも着用させなければなりません（エアバッグが搭載されている自動車の場合も同様です）。

また、シートベルトは正しく着用しないと十分な効果が得られないため、乗員全員が正しく着用しているか確認することが大切です。

Check 3　少しでも酒気を帯びていたら運転しないことを徹底していますか？

飲酒運転は危険で悪質な犯罪行為であり、いかなる理由があろうと許されるものではありません。一滴でもお酒を飲んだときは車を運転してはなりません。特に年末年始は普段に比べてお酒を飲む機会が増えるため、自分が飲酒運転をしないというだけでなく、周囲に飲酒運転をするおそれのある人がいるときは必ず制止する、車で訪問してきた人には酒類を提供しないことも徹底する必要があります。

MS&AD　三井住友海上

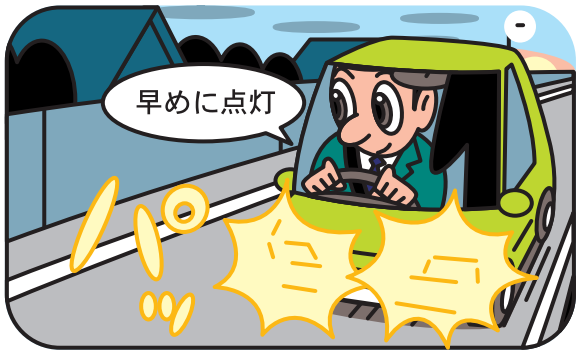
Check 4 短時間の駐車時でも、エンジンを切り駐車ブレーキをかけていますか？

環境省の「エコドライブ10のすすめ」によれば、10分間のアイドリング（エアコンＯＦＦの場合）で、130cc程度の燃料を消費するため、短時間の駐車の場合でも、エンジンを切りましょう。

また、自然発車による事故（運転者の運転行為以外の原因で車両が動き出すことによって発生した交通事故）を防止するために、車から離れるときは必ず駐車ブレーキをかけましょう。

Check 5 薄暮時には、早めにヘッドライトを点灯していますか？

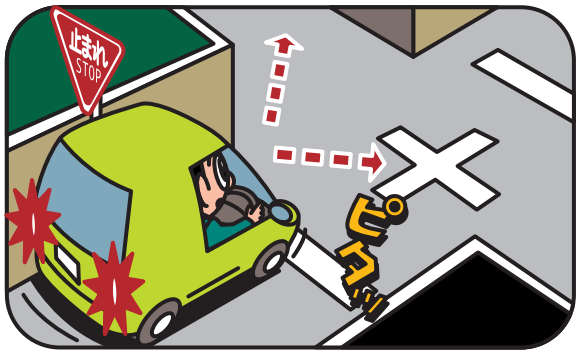
薄暮時とは、日没時刻の前後１時間を指します。薄暮時は、暗くなっていく速度に目の順応が追いつかず、視力がかなり低下した状態になるといわれています。そのため、ヘッドライトを点灯していない車は、自車の視界が十分に確保できないだけでなく、周囲の車や歩行者、自転車からも見落とされやすくなります。早めにヘッドライトを点灯して周囲から見落とされないようにしましょう。



Check 6 一時停止の義務がある場所では、確実に停止していますか？

毎年、車両相互の死亡事故で最も多いのは「出会い頭衝突」です。そのなかには見通しの悪い場所での一時停止不履行による事故がかなり含まれていると考えられるため、一時停止が義務づけられている場所では、確実に停止して左右の安全確認をしましょう。

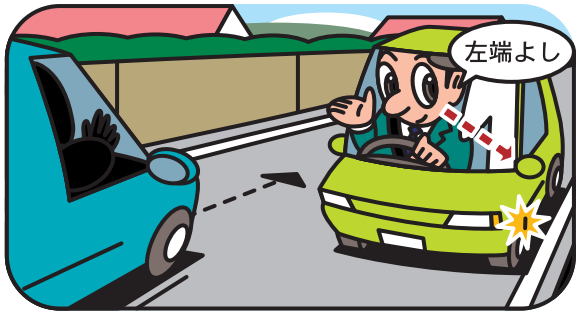
また、一時停止が義務づけられていない場所でも、信号機のない左右の見通しの悪い交差点では、徐行が義務づけられているため、その点も忘れないようにしましょう。



Check 7 狭い道路で対向車とすれ違うときは、相手に道を譲っていますか？

狭い道路で対向車と接近し、そのまま進行すると接触するおそれがあるときは、相手のほうが止まるだろうとは考えず、自分のほうから左に寄って停止し相手を先に行かせるようにしましょう。

ただし、左に寄るときには道路端に置かれた看板や工作物などに接触しないか、後方から自転車や歩行者が接近していないかなどをよく確認しましょう。



「お問い合わせ先」
株式会社　ジェイ・アイ　サービス
〒160-0022　東京都新宿区新宿1-1-5　サカエ御苑ビル10F
TEL：03-3355-1131　FAX:03-3355-2981

※イラストの二次利用はご遠慮願います

〔制作〕ＭＳ＆ＡＤインターリスク総研株式会社　リスクマネジメント第二部　交通安全サポートグループ