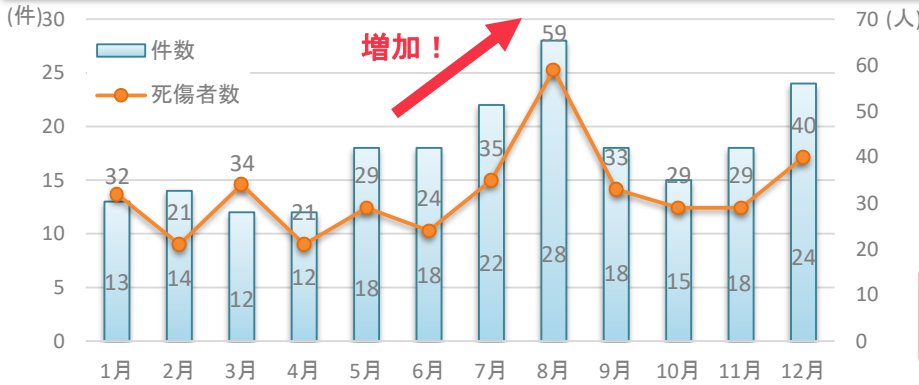


# 過労運転の防止！

## ～無理せず休憩しよう～

### 広島県内の過労運転による交通事故発生状況【平成22年～令和元年の合計】



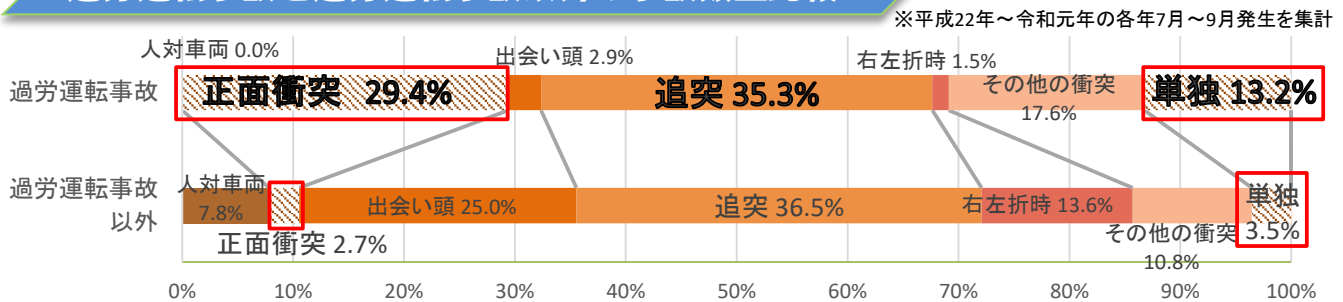
過労運転による交通事故は、件数、死傷者数とも、6月から8月にかけて増加し、8月が最多となります。

しっかり前を見て！  
運転に集中して！



注) 件数は歩行者以外の第一当事者に過労運転の法令違反が認められた件数  
死傷者数は、当該事故における全ての死傷者数

### 過労運転事故と過労運転事故以外の事故類型比較



### 過労運転事故の特徴

- 過労運転による事故以外と比べて、正面衝突と単独事故が特に増加
- 主に追突（35.3%）、正面衝突（29.4%）が多く発生
- 過労運転は夜間より昼間や夕方（14時～18時）に多く発生

気温や湿度の上昇により、寝不足などで疲労がたまりやすい時期であることも原因の一つと考えられます。



### 運転するときの注意点

#### ◎ ゆとりある運転計画を立てよう！

長距離運転のときはもちろん、短距離を運転するときも、自分の運転技能と車の性能に合った運転計画を立てることが必要です。あらかじめ運転コース、所要時間、休憩場所、駐車場所などについて計画を立てておきましょう。

#### ◎ こまめな休憩をとろう！

長時間にわたって運転するときには、2時間に1回は休憩をとりましょう。また、眠気を感じたら、速やかに休憩をとって眠気を覚ましてから運転しましょう。

#### ◎ 体調を整えよう！

疲れているとき、病気するとき、心配事があるときなどは、注意力が散漫になったり、判断力が衰えたりします。このようなときは運転を控えるか、体の調子を整えてから運転しましょう。

