



旭川東警察署交通だより

令和6年8月1日
旭川東警察署
交通第一課企画係

～ 体 調 管 理 の 徹 底 ～

その体調で安全運転できますか？

道路交通法では、「過労、病気、薬物の影響やその他の理由により正常な運転ができないおそれがある状態で車両等を運転してはならない。」と定められています。

「過労」とは、心身が正常な運転ができない程度に疲労していることであり、いわゆる「居眠り運転」はこの疲労の結果として考えられる場合が多いです。

次のことに注意して安全運転に努めましょう。

ポイント



- ・ レジャー等で長距離運転をしていませんか？
知らず知らずの間に疲れがたまると、居眠り運転の危険性があります。
疲れを感じていなくても1～2時間に一度は休憩しましょう。
- ・ 気温が高い日が続いています。
十分な水分と適度な塩分の摂取に心掛け、体調管理に努めましょう。

まとめ

体調が優れない状態で運転することはとても危険です。
普段から睡眠を十分にとる等体調を整え、体調が優れない時は運転を控えるなどの対策をとりましょう。