



## 交通安全情報

令和6年6月12日  
函館中央警察署  
交通第一課  
第21号

# 居眠り運転は絶対ダメ

居眠り運転は、ブレーキやハンドル操作により、危険を回避する行動がとれず、車両もスピードが乗った状態で事故が起きるため、重大な交通事故に繋がってしまいます。

特に仕事や帰省等で長い距離・時間を運転されるドライバーのみなさん、高速道路や自動車専用道路などスピードが乗る道路を運転されるドライバーのみなさんは居眠り運転に注意しましょう。

### 〈居眠り運転防止ポイント〉

#### ○ こまめな休憩

長距離・長時間の運転は集中力が低下し、眠気の原因になります。  
サービスエリアやパーキングエリア等を利用し、こまめに休憩をとりましょう。



#### ○ 体調管理の徹底

疲労の蓄積や睡眠不足は居眠り運転の原因になります。  
余裕を持った運転計画を立て、疲労を溜め込まないようにしましょう。  
また、十分な睡眠時間を確保し、運転に集中できるような健康状態で車を運転しましょう。

