



北のひろめ～る

令和7年 11月 6日
釧路方面広尾警察署
交通係
電話:01558-2-0110
第 62 号

居眠り運転ダメ！絶対！

睡眠不足や、疲れが溜まったまま運転していませんか？

居眠り運転が危険な理由



ハンドル・ブレーキ操作が遅れるorできないため、速度が速いまま対向車両や電柱等に衝突⇒重傷事故や死亡事故に繋がります。



居眠り運転を招く「覚低走行」

覚低走行とは、居眠り運転の前段階的な状態で、眠気は感じていない状態ですが、集中力や注意力が低下した状態の運転のことをいいます。

皆さんも感じたことありませんか？

目は開けたままですが、意識が運転以外のところにあり、前を見ているつもりでも実は「見ていないと同じ」という状態です。

注意力が居眠り運転と同じ程度まで落ちるとされています。



居眠り運転や覚低走行を防ぐには



- 1 眠気を感じたら、直ちに駐車帯等で休憩する。
- 2 2時間に1度は休憩すること。
- 3 睡眠不足や疲労が溜まった状態で運転しない。
- 4 高速道路などの直線道路では、目線を一点に固定せず、定期的に速度メータ等を確認し、漫然としないようにする。



北海道釧路方面広尾警察署

