

## 春の全国交通安全運動

4月には  
道路交通法が改正され  
運転業務前後の  
酒気帯び確認が必要に  
なります！



4月6日から4月15日は、『春の全国交通安全運動』です。  
交通安全を意識することで、自分以外の命を守ることも  
つながります！

エイジェックグループ  
の交通事故は  
約38.5%が24歳以下  
です！

### 自動車事故の6割は以下の事故原因です！

周りで同じ事故が起きていないか振り返って  
みましょう。

- ①バック時の事故 … 16.4%
- ②出会い頭の事故 … 15.9%
- ③追突事故 … 15.6%
- ④右左折時の事故 … 12.3%

主な原因は安全不確認・一時不停止・わき見運転・動静不注意・  
です。予防策などを見てください！

### 事故が起きやすい場所とは？

交通事故が起りやすい場所は以下に該当する  
場合がほとんどです。通勤経路上にいくつ該当が  
あるかチェックしてみましょう！

- ①駐車場
- ②信号のない交差点
- ③直線道路
- ④市街地の交差点



### 事故を予防するためには？

交通事故を起こさない、合わないようにするた  
めに運転中には十分に注意が必要です。  
チェックしてみましょう！

- ①一時停止交差点は車を止めて左右を確認
- ②ミラーだけに頼らず直接目視で安全確認
- ③右折時は対向車の陰に隠れた危険を予測
- ④左折時は左後方の巻き込みに注意
- ⑤横断歩道上の歩行者・自転車にも注意

三井住友海上 安全運転アドバイス(よくある事故防止編)



## 若年ドライバーの発見の 遅れ事故を防ぐには

2017年の調査では24歳までの免許保有者10万  
人あたりの事故件数と全年齢層を比較すると24  
歳までの免許保有者が2倍近くに上ります

### 若年層は不注意になりやすい

2017年の調査では、16～24歳までの若年ドライ  
バーが起こした交通事故のうち、人的要因別にし  
た事故原因は、

- ①「前方不注意」が最も多い
- ②「安全不確認」が続く



「発見(認知)の遅れ」だけで全体の7割を超えます。

### 若年層の事故を防ぐために

いつもと違う心身の状況は特に交通事故にあっ  
てしまうリスクが高まります。以下をチェックして  
対策をしておきましょう！

- ①眠気や疲労がある時は休憩を取る
- ②運転中の携帯電話などの操作は絶対にしない
- ③左右確認など十分な安全確認を行う
- ④時間や運転にゆとりを持つ



## 体内時計を整えましょう

体内時計を整えることで睡眠の質も改善できま  
す体調を維持するためにも見直してみましょう！

### 睡眠はなぜ重要なのか



睡眠は、ただ体を休めるだけではなく、まず体は、  
眠っている間に疲れをとり、傷んだ部分を修復し  
ます。また、日中に見たことや学習したことを脳  
に定着させたり、整理したりするのも睡眠の効果  
です。つまり、睡眠は心身の休息とメンテナンス  
のためにあるのです。

### 睡眠の質を維持するために

より良い睡眠をとるためには体内時計を整えるこ  
とを意識することが大切です。  
少しの工夫で改善することができます。

- ①朝はカーテンを開け日光を浴びましょう
- ②軽い運動をする習慣を身につけましょう
- ③就寝2時間前に食事は済ませましょう
- ④就寝前のスマホやテレビは控えましょう



来月の行事 ①禁煙週間 ②ごみ減量・リサイクル推進週間