

こんにちは、博洋エージェンシーサービスです

## ◆◇2月の安全運転ポイント◆◇

2月はスギ花粉の飛散が始まり、目のかゆみや、くしゃみによる集中力低下・視界不良が交通事故のリスクを高めます。

また、冬の凍結路面や日照時間の短縮も危険要因です。

車内への花粉持ち込み防止(外気循環 OFF)、運転前の花粉払い落とし、眠くならない薬の選択、こまめな休憩が重要です。



## ◆◇今月の安全運転ニュース◆◇

- ・安全運転のための心と身体の健康管理
- ・死亡事故につながりやすい車両単独事故
- ・令和7年中の交通事故死亡者数
- ・危険予知トレーニング
- ・花粉症が運転に与える影響

# 安全運転

ほっと NEWS  
2026年2月号

## 今月のクイズ

2024年中に「居眠り運転」によって発生した事故件数を次の中から選んでください。

- ①約500件
- ②約1,000件
- ③約1,500件



TOKIO MARINE  
NICHIDO

## 安全運転のための心と身体の健康管理

自動車の安全な運転には法令順守や安全確認等の基本動作だけではなく、運転者の健康管理が欠かせません。心や身体の調子が悪いときの運転は、事故を起こすリスクが高まります。忙しいとき等は自身の健康状態について深く考える機会が少なくなりがちです。調子の悪いときに無理をして運転をすることによって発生する事故や違反等を防ぐために、今月は運転における心と身体の健康管理について確認しましょう。

### 心と身体の不調がもたらす事故リスク

道路交通法 第66条では、過労、病気、薬物の影響等で正常な運転ができないおそれがある状態での運転を禁じています。違反をした場合は、免許の取消(違反点数25点)、拘禁刑3年以下または50万円以下の罰金といった罰則が科せられます。また、たとえ罰則の対象とならなくても不調時の運転は事故のリスクが高まります。心と身体の不調が運転に及ぼす影響を理解し、健康管理の重要性を確認していきましょう。

#### 運転に影響を及ぼす心の不調

- ・ストレス、悩み
- ・イライラ
- ・急ぎ、焦り など



ストレスが蓄積すると心の疲労を加速させ、集中力や注意力の低下を招きます。仕事や私生活での悩みがあると、視線は前方にあっても運転以外のことに意識が向いている状態になりがちです。このようなときには信号や標識の見落とし、漫然運転、安全不確認等による事故を起こす可能性が高まります。また、日常生活に限らず運転中にも無意識にストレスや緊張感による心理的な負荷がかかります。運転し始めたときは穏やかであっても、渋滞や他の車の挙動にイライラを募らせたり、時間がないときに焦りやプレッシャーを感じたりと、走行の途中で気持ちに変化が生まれることがあります。イライラが急操作や幅寄せ、車間距離を詰めるなどの行動に表れたり、先を急ぐ気持ちがスピード超過や信号無視等の違反を引き起こしたりすることがあります。心理的な不調のきっかけは1つとは限らず、様々な要因が重なることで危険な運転につながる可能性があります。

#### 運転に影響を及ぼす身体の不調

- ・疲労、過労
- ・睡眠不足、居眠り
- ・体調の急変
- ・服薬の影響 など



疲労が重なると注意力や判断力が鈍り、正常な運転ができなくなるおそれがあります。過労運転と見なされた場合は、たとえ事故を起こしていなくても罰則の対象となります。十分な睡眠を取らずに運転をすると、居眠り運転につながるだけでなく、ウトウトした状態での走行になることでブレーキやハンドル操作がワンテンポ遅れ、追突や車線逸脱による接触のリスクが高くなります。体調の急変では、心筋梗塞・心不全等の心臓疾患と、くも膜下出血・脳内出血等の脳疾患が特に危険な症状です。健康起因事故(注1)の疾病別内訳では、心臓疾患が14%、脳疾患が13%となっていますが、運転者が死亡した場合に絞ると心臓疾患が55%、脳疾患が10%と、半数以上を占めています※1。体調の急変は車の制御が難しくなるため、重大な事故となる可能性が高くなります。その他にも風邪や病気の治療のために薬を服用している場合には、眠気や倦怠感、胃の不快感等の副作用が出ることで、運転に影響が生じるおそれがあります。

注1:健康起因事故とは、運転者の疾病により事業用自動車の運転を継続できなくなったものを指します。  
※1 出典:国土交通省「事業用自動車における健康起因事故対策について」より

## 心と身体の健康管理

2025年5月には労働安全衛生法改正により従業員50人未満の企業にもストレスチェックが義務付けられるようになるなど、メンタルヘルスは近年、より重要視されています。特に心の不調は目に見えないため、日頃から小さなサインを見逃さず、早めに対処することが大切です。一方、身体においては肥満・高血圧・高血糖・喫煙・過度な飲酒・慢性的な睡眠不足が、生活習慣病のリスク増加や免疫力低下による不調をきたす原因になります。

このようなサインはありませんか？

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> 不安や緊張が高まる、イライラして怒りっぽくなる | <input type="checkbox"/> 食欲がない、または食べ過ぎてしまう     | <input type="checkbox"/> めまいや耳鳴り、動悸がする |
| <input type="checkbox"/> 理由もないのに、不安な気持ちになる       | <input type="checkbox"/> なかなか寝つけない、夜中に何度も目が覚める | <input type="checkbox"/> 体が重く、倦怠感がある   |
| <input type="checkbox"/> 気分が落ち込んで、やる気がなくなる       | <input type="checkbox"/> 下痢や便秘をしやすくなる          | <input type="checkbox"/> 頭痛、吐き気が続く     |

心身の健康を保ち安全な運転をするために、次のような習慣づくりと対処をしましょう。

### バランスのとれた食事・質の高い睡眠・適度な運動

炭水化物・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラルをバランス良く摂取できるよう、一汁三菜を意識した献立を考えましょう。なるべく毎日同じ時間に就寝・起床し、6～8時間の睡眠を取りましょう。眠る前はカフェインやアルコールの摂取を避け、ブルーライトを浴びないようにします。「適度な運動」として、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分以上行うこと、息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上行うこと、座位行動(座りっぱなし)の時間が長くなりすぎないように注意すること等が推奨されています※2。

※2 出典：厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」より

### 定期的なストレスチェックや健康診断、医療機関の受診

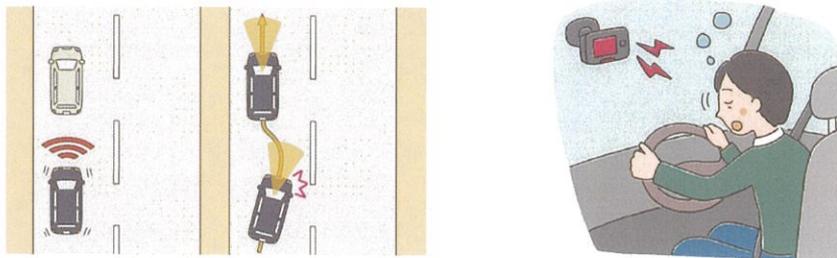
健康管理を行う上で、まずは自分自身の状態を正しく理解する必要があります。調子が悪くても受診を後回しにしたり、症状から自己判断したりすることは危険です。場合によっては自覚症状がないこともありますので、定期的に健診を受けましょう。また、健診で指摘があった場合は放置せずに、適切な治療や生活習慣の改善に努めましょう。

### 適切な服薬と運転中止

持病や風邪で服薬するときは、医師や薬剤師の指示に従って用法・用量を守りましょう。眠気やふらつき等の副作用がある薬を服用するときは、運転を控えてください。運転中は血圧が上がるため、体調の急変は年齢や基礎疾患の有無にかかわらず、誰にでも起こる可能性があります。運転中に異常を感じたときは、すぐに安全な場所へ移動して休憩をとりましょう。回復しない場合や悪化する場合は運転を中止し、助けを呼びましょう。

## 運転をサポートする安全運転支援システム

先進技術により、運転者の状態をモニタリングするシステムが普及してきています。例えば、前方の危険を検知して警報を発したり、自動的にブレーキを作動させたりして衝突回避や被害軽減を支援する「衝突被害軽減ブレーキ」、車線から逸脱しそうな場合に警告を発したり、操作を支援したりする「レーンキープアシスト」、AIカメラが運転者の状態を認識し、居眠りや脇見運転を検知すると警告音で注意喚起する「アラート機能」等があります。これらの機能は、万が一運転者の体調に急変があったときや、居眠りをしてしまったときの手助けとなるかもしれません。



ただし、これらの技術は運転の補助に限定されています。運転責任は運転者自身にあり、心身不調時はシステムからの警告に対しても反応が遅れたり、「まだ大丈夫だろう」と誤った判断をしたりする可能性もありますので過信・油断は禁物です。

## 心身の不調による交通事故を防ぐために

★規則正しい生活と適切な食事・睡眠・運動で健康維持に努めましょう

★定期的にストレスチェックや健診を受け、医師や薬剤師の指示に従いましょう

★日頃の健康管理にプラスして、安全運転支援システムによるサポートも活用しましょう

今月のクイズの答え **③約1,500件** 1,590件発生しており、その内の約4割が正面衝突です。出典：交通事故総合分析センター「交通事故統計表データ(令和6年版)」より

ご用命・ご相談は・・・

〒174-0043 東京都板橋区坂下3-37-8  
株式会社 博洋エージェンシーサービス  
TEL03-3967-2792 FAX03-3967-2977



東京海上日動

URL [www.tokiomarine-nichido.co.jp](http://www.tokiomarine-nichido.co.jp)  
担当営業課

# インターリスクニュース

人<車> 道路

## 2月の安全運転のポイント

2026年2月号

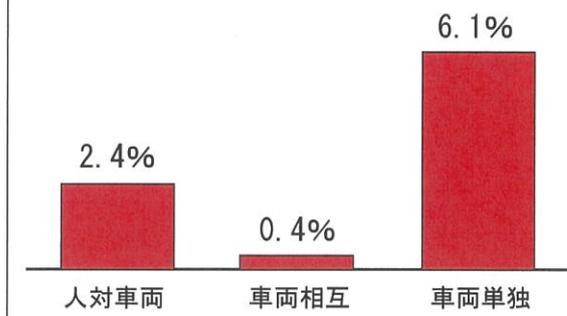
交通事故の類型の中に、「車両単独事故」があります。これは電柱などの工作物への衝突や路外への転落など、運転者が単独で引き起こした相手のいない事故を指します。今回は、車両単独による死亡事故の特徴や防止策についてまとめました。



### 死亡事故につながりやすい車両単独事故

令和6年の交通統計（公益財団法人自動車事故総合分析センター発行）の車両単独事故の発生状況を見ると、交通事故（人身事故）件数は全体の4.2%に過ぎませんが、死亡事故では全体の28.3%を占めています。死亡事故率（交通死亡事故÷交通事故）でみると、人対車両事故が2.4%、車両相互事故が0.4%に対して、車両単独事故は6.1%と非常に高くなっており、この傾向はほぼ毎年同様です。車両単独事故の発生件数は少ないものの、いったん発生すれば人対車両や車両相互に比べて死亡事故につながりやすいことを示しています。

【事故類型別の死亡事故率】



### 車両単独死亡事故の特徴

#### ●単路での事故が多い

人対車両や車両相互の死亡事故では、交差点とその付近が単路の発生件数よりも多くなっていますが、車両単独の死亡事故では単路の発生件数のほうが多く、7割近くが単路で発生しています。単路には、カーブ・屈折とその他の単路の二つの種類がありますが、カーブ・屈折よりもその他の単路のほうが多く発生しています。

#### ●工作物への衝突が多い

車両単独事故では、電柱や防護柵などの工作物への衝突が多くなっています。これらは強固に作られているため、衝突したときの衝撃が吸収されにくく、破壊力が大きくなります。そのため死亡事故につながりやすい要因の一つと考えられます。

#### ●転落はその他の単路が多い

転落は、カーブ・屈折で発生しやすいように思われますが、実際はその他の単路において最も多く発生しており、転落死亡事故の5割近くを占めています。

#### ●夜間より昼間のほうが多い

昼夜別の全死亡事故では、昼間が52.7%、夜間が47.3%で、両者に大きな差はみられませんが、車両単独死亡事故では、昼間が62.1%、夜間が37.9%であり、かなり昼間のほうが多くなっています。





## 車両単独事故防止のポイント

### ◆速度を抑えることが基本

車両単独事故は、他の事故に比べて走行速度が高い傾向があるといわれています。速度が高いと、わずかなハンドル操作のミスでも車を制御できなくなり、工作物などに衝突する危険性があります。また、衝突時の衝撃力は速度に応じて大きくなるので、電柱や防護柵などの強固な工作物へ衝突すれば、死亡事故につながるおそれがあります。まずは速度を抑えて走行することが車両単独事故を防止するための基本です。

### ◆注意力や集中力を持続する

先に述べたとおり、車両単独死亡事故は、カーブ・屈折よりもその他の単路で多く発生していますが、死亡事故に限らず車両単独事故全体をみても、カーブ・屈折の5倍以上多くなっています。交通環境の変化の少ない道路で多く発生しているものと考えられますが、なぜ、そのような道路で車両単独事故が多発するのでしょうか。

速度を出しやすいことも一因と考えられますが、過去に車両単独事故を分析した「イタルダ・インフォメーション No80 2009」（公益財団法人自動車事故総合分析センター発行）によると、「車両単独事故の多くは、交通環境の変化が少ない単路において、漫然・脇見運転等により危険を見すごし、減速されることなく、ハンドルの操作が無意識に行われ、工作物等への衝突を起こしています」とされています。「ハンドルの無意識操作」とは、脇見・居眠り・漫然運転等により、意識しないで車道をはみ出すハンドル操作が行われることをいいます。

交通環境の変化の少ない道路は走りやすい道路ですが、その反面単調であるため油断が生じて脇見運転、漫然運転、居眠り運転に陥りやすいという落とし穴があります。特に体調が悪いときや疲れているときは、そのような運転状態になるおそれが高まるので、その点をしっかり頭に入れて、常に注意力や集中力を維持した状態で運転することが車両単独事故防止の重要なポイントになります。

### ◆シートベルトを必ず着用する

シートベルトは、交通事故に遭った場合の被害を大幅に軽減するとともに、正しい運転姿勢をとることにより疲労を軽減させるなどの効果があります。

車を運転するときは、運転者自身がシートベルトを着用するとともに、助手席や後部座席の同乗者にもシートベルトを正しく着用させる必要があります。



走りやすい道路でも速度を抑える



至急休憩



シートベルト全員着用

### 「お問い合わせ先」

〒174-0043 東京都板橋区坂下3-37-8  
髙博洋エージェンシーサービス  
TEL03-3967-2792 FAX03-3967-2977

# 自動車防災情報

## 令和7年中の交通事故死者数【24時間以内死者数】

### 2,547人(前年比▲116人 ▲4.4%)の減少

☆令和6年(2024年)より116人減少。

☆事故発生件数は28万7,236件で、約3,600件減少。

☆65歳以上の死者数は1,423人で前年より90人減少し、全体の55.9%を占める。

☆令和7年中の交通事故による1日平均の死者数は約7人、3時間26分に1人の割合で死亡している計算になる。

### ◎事故発生件数・負傷者数・死者数も全て前年を下回る。

⇒ 事故発生件数 287,236件(速報値) 前年比▲3,659件

⇒ 負傷者数 338,294件(速報値) 前年比▲6,101件

◎交通事故死者数2,547人のうち65歳以上の高齢者の占める割合は全年齢の55.9%を占め、2年連続で55%を超えている。

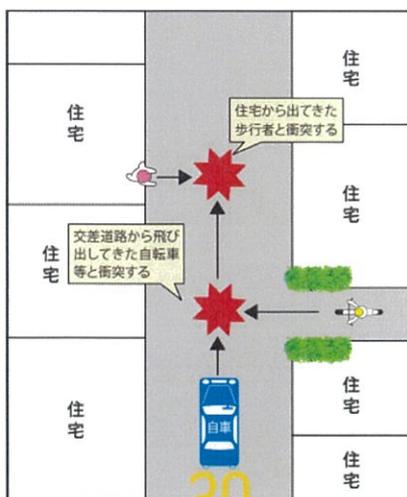
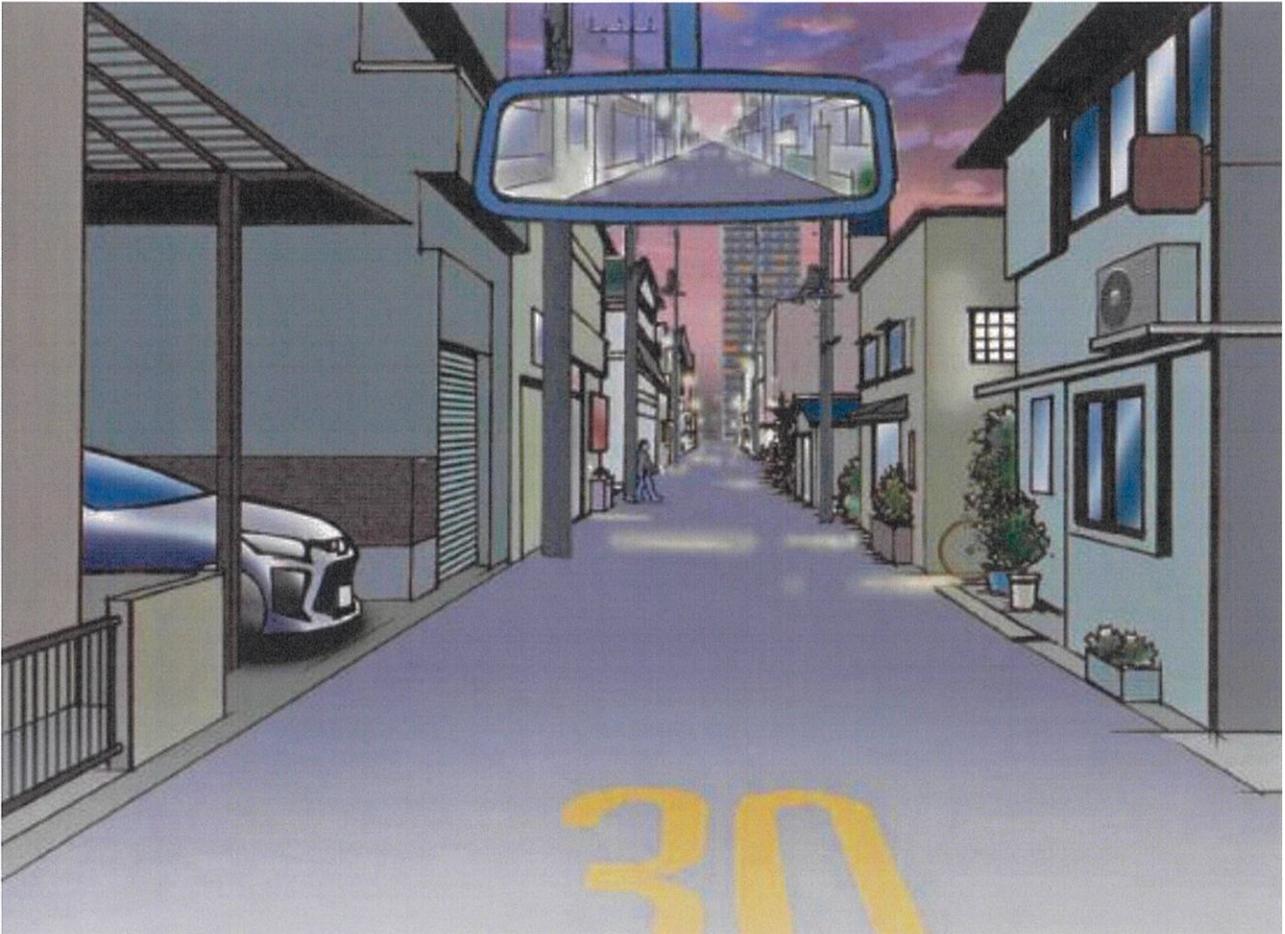
◎死者数は昭和23年の統計開始以来最少となった。

◎都道府県別の交通事故死者数では、神奈川県が139人(前年比30人増)が全国ワーストとなり、次いで、東京都の134人(前年比12人減)、北海道の129人(前年比25人増)となっている。最少は鳥取県、島根県の17人(それぞれ前年比2人増、8人増)となっている。

## 危険予知トレーニング

平日の薄暮時、住宅街を走行しています。右側の交差道路から灯りが見えます。自車はそのまま進んでいきたいのですが・・・。

★このような場面にひそむ危険要因を挙げ、この場面での安全な運転方法について考えてみましょう。



### 【模範解答】

#### ① 交差道路から飛び出してきた自転車等と衝突する。

- ・薄暮時の生活道路には、帰宅を急ぐ自転車や歩行者が多くいます。仕事の疲れから漫然と運転していると、狭い交差道路から飛び出してきた自転車等と衝突するおそれがあります。
- ・運転中は気を抜かず、交差道路を見落とさないように心がけるとともに、交差道路の手前ではしっかり減速して安全を確認しましょう。

#### ② 住宅から出てきた歩行者と衝突する。

- ・薄暮時は急激に視界が悪化するため、住宅から出てくる歩行者の見落としに注意が必要です。
- ・住宅の周辺の歩行者には十分に注意し、ライトを点灯して慎重に運転して下さい。

## 花粉症が運転に与える影響



日本人の約50%は花粉症といわれており、推定患者数の正確な数値は不明といわれています。今年例年に比べて花粉全体の飛散量が多いといわれています。花粉症は集中力や判断力を低下させ、仕事や学習能力の低下だけでなく、運転についても大きな影響をおよぼします。

### ■花粉症が運転に与える影響

- くしゃみは肋骨骨折の原因になるほど大きな衝撃があり、運転中のくしゃみは、ハンドルやアクセル、ブレーキ等の誤操作につながる可能性があります。
- くしゃみ1回で0.5秒程度目をつぶってしまうと仮定すると、時速60キロで走行中の場合、1回のくしゃみで8メートル、2、3回連続でくしゃみをした場合は20メートル程度前方を見ずに走行することになります。
- 運転中に鼻をかむためにハンドルを手放すと、とっさにハンドルをきることができず、緊急時の対応が遅れることがあります。
- 目のかゆみや涙目、かすみ目などにより視界が悪くなり、標識や障害物を見落とす可能性があります。
- 花粉症の症状を緩和する薬として主に抗ヒスタミン薬が使用されていますが、「日中の眠気」「インペアード・パフォーマンス(気づきにくい、集中力や判断力、作業能率の低下)」が起きるものがあります。

### ■車内なるべく花粉を入れない対処法

- 乗車前に外で付着した花粉は、衣類、バッグ、靴に多くつきやすいので、注意して払ってから車に乗るようにしましょう。
- 車のエアコンを使用する時は、必ず内気循環モードで行い、停止時や走行時に限らずなるべく窓を開けないようにしましょう。
- ハンドルや窓、ダッシュボードをウェットシートを使用して花粉を拭き取ったり、シートを粘着クリーナーで掃除したりするなど、こまめな対策をしましょう。

### ■花粉症のドライバーの注意事項

- 症状が激しい時は運転を避けましょう。
- 車間距離を十分に確保しましょう。
- 速度を抑えましょう。
- 外気から花粉が入らないように空調を内気循環にしましょう。
- 眠気の副作用が小さい薬を医師に相談し処方してもらいましょう。