

「スマートフォン ちょっとだけが命取り」 2019年度 金賞交通安全標語

連休後は気が緩みがちですが、運転中は運転に集中しましょう。

さて、この時期は、新天地で運転する方やペーパードライバーが運転を開始する機会も増えてきます。

運転姿勢が悪いとハンドルやブレーキなどの運転操作が的確にできないおそれがあります。シートベルトも正しく装着していなければ、いざというときに十分な効果が得られません。また、サンダルなどはき物はペダルの踏み損ねなどを招くおそれがあります。

そこで今月は安全運転の基本である「運転姿勢」、「シートベルト」、「服装(特にはき物)」について取り上げてみました。自分は安全運転の基本は出来ていると思っている方も今一度ご確認ください。

II. 安全運転の基本

1. 運転姿勢

①正しい運転姿勢のポイント

運転姿勢の重要なポイントは、すばやく的確なハンドル操作ができること、ブレーキを確実に踏み込むことができること、良好な視界が確保できることにあります。そのため、特に次の点に留意しましょう。

- ・シートに座るときは深く腰かけて、腰と背中をシートにぴったりとつけて隙間をあげないようにする。
- ・シートの位置は、シートに深く腰かけてブレーキを踏み込んだとき、膝がわずかに曲がる程度で伸びきらないように調整する。
- ・シートの背は、背中をシートにつけてハンドルを両手で握ったときに、肘がわずかに曲がる状態に背の角度を調整する。
- ・ヘッドレストは、耳の中心とヘッドレストの中心の高さが合うように調整する。



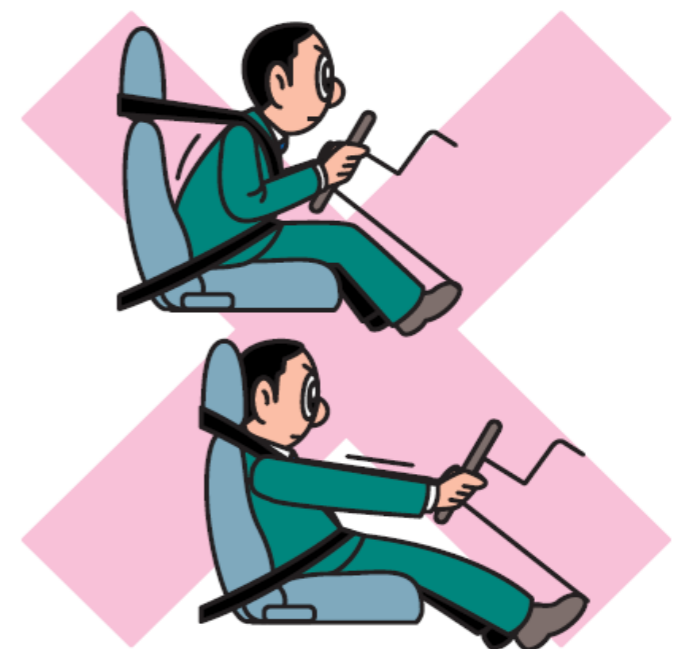
②不適切な運転姿勢の例

◆ハンドルに近づき過ぎる姿勢

前方をよく見ようとしてハンドルに近づき過ぎると前屈みの姿勢になり、背中とシートの間隙間ができて、体が固定されず不安定な状態になり、ハンドルのすばやい操作や的確な操作ができにくくなります。また、前屈みの姿勢は、左右からの危険に気づくのが遅れたり、ミラー類のチェックが不十分になるおそれがあります。

◆ハンドルから離れ過ぎる姿勢

シートを必要以上に後ろにずらしてハンドルから離れ過ぎると、腕や脚が伸びきった姿勢になるため、ハンドルはもちろん、ブレーキやアクセルの操作も行いにくくなります。特に、ブレーキについては強く踏み込めず、万一の際に急ブレーキがかけれないおそれがあります。



2. シートベルトの着用

正しい運転姿勢をとっても、シートベルトが正しく着用されていない場合は、事故などの万が一の事態が発生したときに、自分や同乗者の身が守れませんから、シートベルトは正しく着用する必要があります。

正しい着用方法は次のとおりです。

- ・腰ベルトは骨盤を巻くように、しっかり締める。
- ・肩ベルト(三点式ベルトの場合)は、首にかからないようにする。
- ・バックルの金具は確実に差し込み、シートベルトが外れないようにする。
- ・ベルトがねじれないようにする。

※同乗者がいる場合は、助手席同乗者はもちろん、後部座席の同乗者についても、シートベルトを正しく着用しているかを必ず確認しましょう。

※シートベルトを適切に着用させることができない子どもに対しては、発育の程度に応じた形状のチャイルドシートを使用します。装着はなるべく後部座席にしましょう。

※療養上又は健康保持上シートベルトをすることが適当でない場合などは、着用を免除される場合があります。

3. 運転時の服装

運転時の服装については、道路交通法では特に明示されていませんが、交通の教則では、運転するときは活動しやすい服装をし、げたやハイヒールなどをはいて運転したりしてはいけないことが定められています。

また、各都道府県では、道路交通に関する条例において、服装に関する事項が定められています。例えば、東京都の場合は「東京都道路交通規則」における「運転者の順守事項」のなかで「木製サンダル、げた等運転操作に支障を及ぼすおそれのあるはき物をはいて車両等（軽車両を除く。）を運転しないこと」と定められています。県によっては、「げた、スリッパその他運転操作に支障を及ぼすおそれのあるはき物または衣服を着用して車両（足踏自転車を除く。）を運転しないこと」のように、はき物以外の衣服についても定めている場合があります。

げたやハイヒール、脱げやすいサンダルやスリッパなど、ペダルの踏み損ねなどにより適正な運転操作に影響を及ぼすおそれのあるはき物では運転しないことはもちろんですが、衣服についても、ハンドルやブレーキなどの適正な操作に影響を及ぼすおそれがあるものは、できるだけ避けるのが安全を確保するうえで望ましいでしょう。



Ⅲ. 今月の交通ヒヤリハット

・事業場より提出されたヒヤリハットです。危険予知活動に利用してください。

いつ	車で帰宅の際
どこで	市内の大通りで
何をしている時に	信号待ちから左折する時に
どうなった	左後方の死角から歩行者が小走りで横断歩道に進入し、自車と接触しそうになった

Ⅳ. 今月のスローガン（企業開発センター交通問題研究室）

シートベルト

前席、後席、着用ヨシ！