



# Monthly Report

2019年1月号

## 特集 明け方の走行

冬本番のこの時期は、まだ周囲が暗い内から、通学や通勤で人の往来が始まります。また、繁忙であることや年末年始の休みがあることなどから、仕事やレジャーで明け方から車を走らすことが増える時期でもあると思われます。これらの状況から、冬の明け方の運転は、重大事故が多発する薄暮（日没前後の1時間）の時間帯の運転と同じように、大きな危険が潜んでいると考えられます。そこで今回は、冬の明け方の走行について注意してみましょう。

### 1. 明け方は、見えづらい

1月の東京地方における日の出時刻は7時前と、年間で最も遅くなります。また、冬場は人の服装が地味になることも加わり、人影がドライバーから大変見えづらくなります。

同じように、歩行者からも車が見えづらいと思われ、ボディーカラーの暗い車は、一層その傾向が強まると考えられます。



▲見えづらい歩行者  
左側歩道上に歩行者がいるが、非常に見えづらい

<ご参考>

日付	日出	日付	日出
11月1日	6:01	5月1日	4:49
12月1日	6:31	6月1日	4:26
1月1日	6:50	7月1日	4:28
2月1日	6:41	8月1日	4:48
3月1日	6:11	9月1日	5:12
4月1日	5:28	10月1日	5:35

▲国立天文台暦計算室HP  
<https://eco.mtk.nao.ac.jp/koyomi/dni/2018/dni13.html>  
 (2018/12/11閲覧)



▲見えづらい車(見え方の違い)  
左から、無点灯暗色車、無点灯白色車、点灯白色車



## 2. 目覚めていない

脳は、起床しても直ぐには働かず、起床1時間後で、やっと昼間の80%程度に到達するといわれています。また冬場特有の、目覚めに重要な朝日を浴びずに出発する状況と考え合すと、十分に目覚めずに運転しているおそれがあります。

脳の機能が低下していると、本来は見えるものが見えなかったり、速い動きを見落とししたり、誤った操作をしてしまうなど大変に危険です。



▲駆け込んで来た男性に視線が追いつかないことも

## 3. 明け方の運転における安全取組

冬場の明け方には、重大な危険が潜んでいることを理解し、以下のことに注意して運転してください。

### ◎脳を目覚めさせる

運転を始める時間を考え起床、しっかりと朝食を摂るなどして、脳を正常に働かせましょう。

### ◎ヘッドライトを点灯する。朝日にも注意

周囲が完全に明るくなるまでヘッドライトを点灯させ、ハイビームも活用しましょう。また、眩惑（グレア）を引き起こすことから、朝日を直視するのは避けましょう。

### ◎速度を落とすこと

周囲が見えなかったり、交通量が少ないと速度が出がちになりますので、自分自身が、周囲の状況を確実に認識し、対応できる余裕のある速度を守って運転しましょう。

### ◎特に横断歩道に注意

歩行者を見落とすリスクがあることを常に意識して、人が見えなくても横断歩道を通り過ぎる際は、横断歩道の直前で停止できる速度で進行しましょう。



SOMPO ホールディングス  
損害保険ジャパン日本興亜株式会社

〒160-8338 東京都新宿区西新宿1-26-1  
ホームページ <http://www.sjnk.co.jp>

お問い合わせ先