

高速道路の マナー BOOK

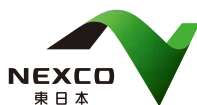


NEXCO 東日本
マナーアップキャラクター
「マナーティ」

みんなが使う道だから
気づいてほしいマナーがあります

HEARTFUL
HIGHWAY

あなたに、ベスト・ウェイ。



HEARTFUL HIGHWAY とは?

HEARTFUL HIGHWAYとはこんなプロジェクトです。

急な車線変更をされて怖い思いをした。

大型車専用スペースに駐車している小型車を見た。

サービスエリアなどに家庭ごみが捨てられているのを見た。

高速道路での、そんな経験はありませんか。

または、「自分がした」経験はありませんか。

みんなが使う道だから、みんなのマナーが必要です。

HEARTFUL HIGHWAY プロジェクトとは、

高速道路を利用されるすべてのお客さまに、

知ってほしいルールや気づいてほしいマナーをお伝えすることにより、

お客さまとともに

高速道路をもっと安全・快適な場所にしていける取り組みです。



HEARTFUL HIGHWAY

みんなに高速道路のマナーを知ってもらうために生まれた、
マナーティに似た不思議な生き物「マナーティ」。

マジメで、慎重で、こころ優しい。

一見、のんびりしているように見えるけど、みんなにマナー
を知ってもらうため、キビキビと活動中。

- ◆名前・・・マナーティ
- ◆性別・・・♂
- ◆性格・・・マジメ、慎重、ちょっとのん気でこころ優しいが、
マナーを守らない人にはわりと厳しい
- ◆口癖・・・「HEARTFUL HIGHWAY」
- ◆趣味・・・愛車（足こぎ車）の整備
- ◆好きな食べ物・・・どら弁当



高速道路のマナーをまったく知らないため、
みんなに迷惑をかけ放題のサメに似た不思議
な生き物「イカンザメ」。

めんどくさがりで、せっかちで、うっかり
もの。マナーティには弱い。

そんな彼がマナーを知って、みんなに迷惑を
かけなくなる日はくるのだろうか。

- ◆名前・・・イカンザメ
- ◆性別・・・彼女が助手席に乗っていたという目撃情報から、おそらく♀
- ◆性格・・・めんどくさがり、せっかち、ちょっとわがまま、うっかりもの。
- ◆最近ハマっていること・・・SA・PAめぐり、グルメ日記をつける
- ◆趣味・・・愛車でドライブ
- ◆好きな食べ物・・・SA・PA限定グルメ

みんなが嫌がる マナー違反

うしろ、気づいている？

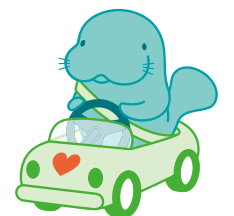
イカンザメのようなことはしないように…。
追越をした後は後方確認をおこない、十分に車
間距離を確保してから走行車線に戻ろう。

HEARTFUL HIGHWAY クイズ 1

これから高速道路を走るけど、ガソリンが足りなさそう…どうする？

- A. とりあえず高速道路に乗ってから考える
- B. 行けるところまで走る
- C. 高速道路に乗るまえに給油する

答えは次のページ



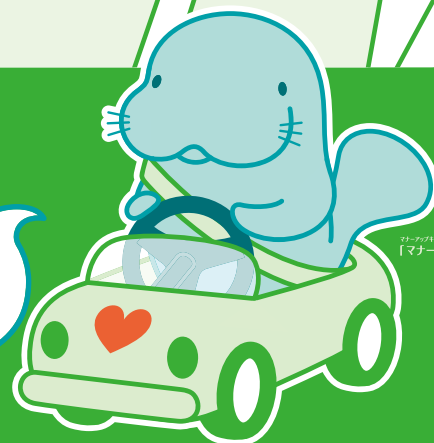
STOP!
ずっと追越車線走行

追い越しをしたら
走行車線に戻しましょう。

※ 道路交通法違反になる場合があります。

みんなのハイウェイに、みんなのマナーを。

**HEARTFUL
HIGHWAY**



マナーイラスト
「マナーティ」

STOP!
オラオラあおり運転

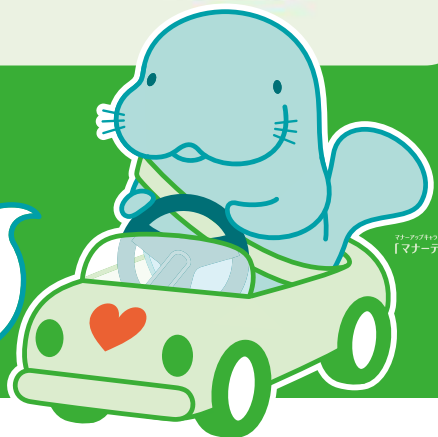


前の車との車間距離は
十分にとりましょう。

* 道路交通法違反になる場合があります。

みんなのハイウェイに、みんなのマナーを。

**HEARTFUL
HIGHWAY**



キャラクター
「マナーアヒ」

クイズ1の答え：C. 高速道路に乗るまえに給油する
ガス欠などの停止車両に後続車が追突する死亡事故も起きているよ！
途中で気づいた場合はサービスエリアなどで早めの給油を忘れずに。

みんなが嫌がる マナー違反

まえの車、あおっていない？

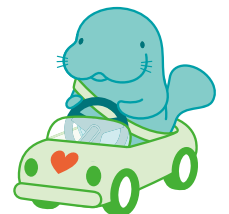
イライラ運転は思わぬ大事故につながります。
前の車との車間距離は十分とろう。

HEARTFUL HIGHWAY クイズ2

高速道路を走っているときに道路に落下物がありました。どうする？

- A.そのまま見過ごす
- B.早く連絡した方が良いので路肩に停車してNEXCO東日本
お客さまセンターに電話する
- C. サービスエリアについてから
「道路緊急ダイヤル#9910」に電話する

答えは次のページ



みんなが嫌がる マナー違反

迷惑、かけていない？

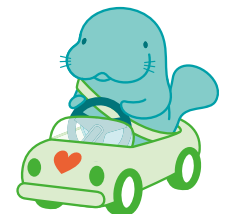
駐車マス以外の駐車はまわりに迷惑です。
ちゃんと決められた駐車スペースに駐車しよう。

HEARTFUL HIGHWAY クイズ3

これから雪がいっぱい降るところへ行きます。タイヤはどうする？

- A. 普通のタイヤのまま気をつけて走る
- B. 4つのタイヤにスタッドレスタイヤをつける
- C. 始めからタイヤチェーンをつける

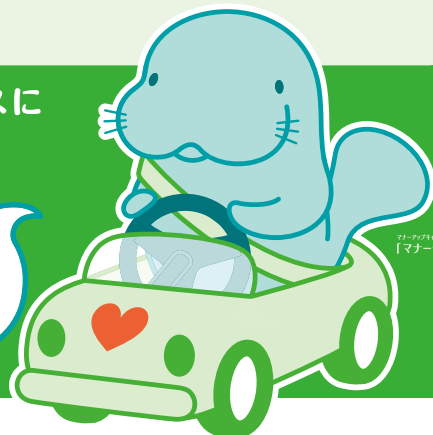
答えは次のページ



車種ごとに決められた駐車スペースに
駐車しましょう。

みんなのハイウェイに、みんなのマナーを。

**HEARTFUL
HIGHWAY**



クイズ2の答え：C. サービスエリアについてから
「道路緊急ダイヤル#9910」に電話する

落下物や道路がこわれているのを見つけたら「道路緊急ダイヤル#9910」に電話しよう！
同乗者にかけてもらうか、サービスエリアで電話をしてね。 ※走行中や路肩に停めて電話するのはNG！

STOP!
迷惑ハイビーム

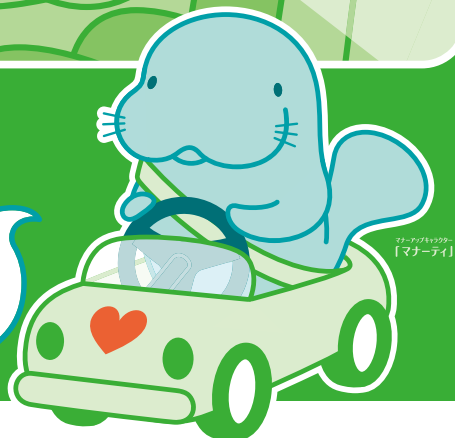


先行車・対向車がいるときは
ヘッドライトを下向きにしましょう。

※道路交通法違反になる場合があります。

みんなのハイウェイに、みんなのマナーを。

**HEARTFUL
HIGHWAY**



マナーアワード
「マナーア」

クイズ3の答え：B.4つのタイヤにスタッドレスタイヤをつける
雪が降ってチェーン規制になったら必ず滑りどめが必要だよ。
スタッドレスタイヤは必ず4つのタイヤにつけよう。
タイヤチェーンは持っていき、必要な時だけつけよう！ ※都道府県によってによって取扱いが違う場合があるので警察や係員の指示に従ってね。

みんなが嫌がる マナー違反

まわり、気にしている？

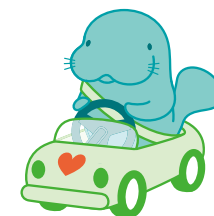
トラックなどの車高の高い車にとってはちょうど
運転席に光が当たりとてもまぶしいです！
まわりの人にも配慮をしてね。

HEARTFUL HIGHWAY クイズ4

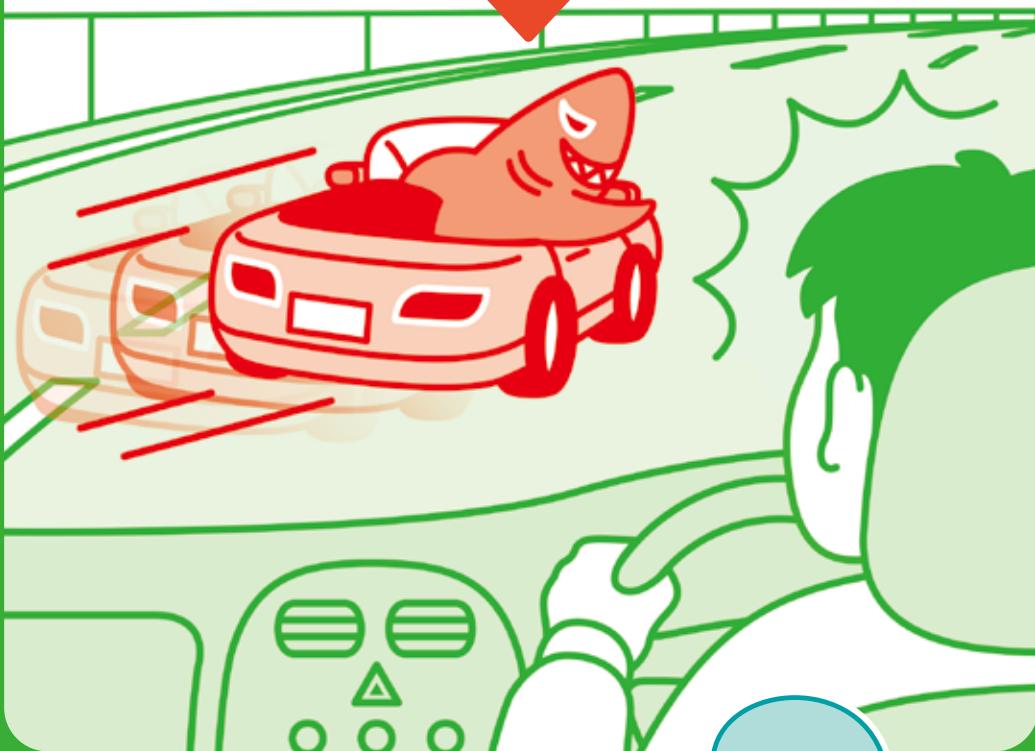
シートベルトを着用しなくてはならないのはどの席？

- A.運転席だけ
- B.全席
- C.運転席と助手席

答えは次のページ



STOP!
いきなり車線変更

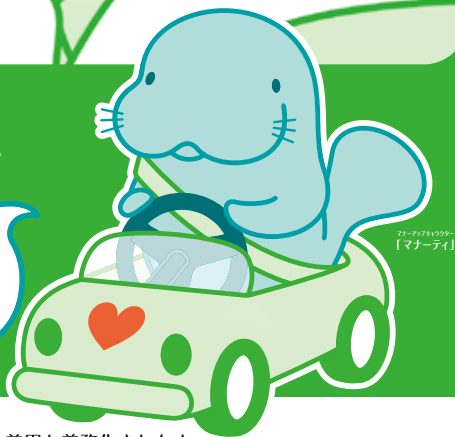


車線変更をするときは
後続車を気遣う余裕をもちましょう。

※ 道路交通法違反になる場合があります。

みんなのハイウェイに、みんなのマナーを。

**HEARTFUL
HIGHWAY**



マナーのキャラクター
「マナーアール」

とっても危険な マナー違反

ウinker、点灯させている？

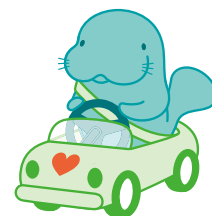
急な車線変更はとてもキケン！

バックミラーや目視で前後の安全確認を十分におこないゆとりをもって車線変更しよう。

HEARTFUL HIGHWAY クイズ5

クルマの上に雪がつもっているとき、どうする？

- A. 雪を固めてから運転する
- B. 雪をすべて落としてから運転する
- C. 途中で落とせばよい



答えは次のページ

クイズ4の答え：B. 全席

H20年6月から運転席・助手席だけでなく後部座席のシートベルト着用も義務化されたよ。
シートベルトをつけていないと事故を起こした時に身体が車外に投げ出されてしまい大きな事故につながるから
シートベルトはしっかりつけよう！

とっても危険な マナー違反

駐停車禁止って、知っている？

高速道路は駐停車禁止です。

とても危険なので絶対に停まらないで！

事故・故障などでやむをえず停車する場合は…

1. ハザードランプ・停止表示板・発炎筒で後続車へ合図！
2. 乗車する全員、通行車両に十分に注意しガードレールの外など安全な場所へ避難！
3. 非常電話・110番・道路緊急ダイヤル（#9910）などで通報！

○非常電話は1Kmおきに設置されています。
(トンネル内は200mおきに設置)

※停止表示板・発炎筒は必ず車載しておきましょう！



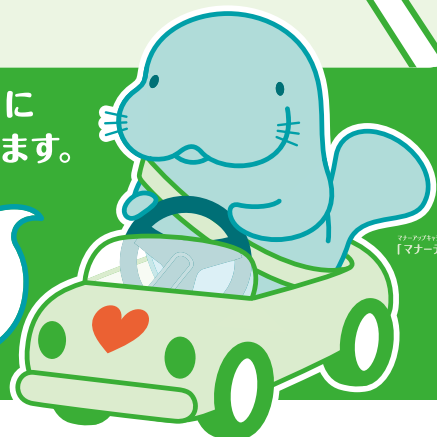
STOP!
わがまま路肩停止

携帯電話やカーナビ操作などのために路肩に停止することは禁止されています。

※道路交通法違反になる場合があります。

みんなのハイウェイに、みんなのマナーを。

**HEARTFUL
HIGHWAY**



クイズ5の答え：B. 雪をすべて落としてから運転する

クルマの屋根に雪をのせたまま走ると雪が落ちてしまうのでケン！

うしろのクルマが雪をよけようとしてハンドルを急に切ったりすると事故の原因にもなるので気をつけよう。

とっても危険な マナー違反

ガソリン、ちゃんと入ってる？

高速道路ではすぐに給油ができません。

※ガス欠による事故も起きていて、とても危険。

高速道路に乗るまえに燃料の残量を確認しよう！

一緒にタイヤ空気圧のチェックもしてね。

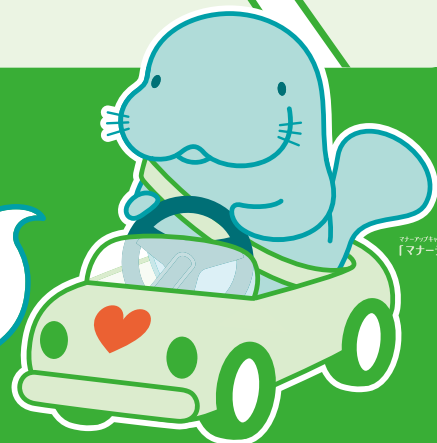
STOP!
燃料ノーチェック

車の燃料残量を
確認しながら走行しましょう。

※ 道路交通法違反になる場合があります。

みんなのハイウェイに、みんなのマナーを。

**HEARTFUL
HIGHWAY**



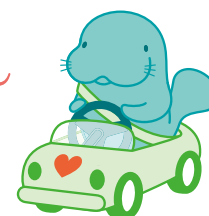
マナーブロッカー
「マナータイ」

HEARTFUL HIGHWAY クイズ6

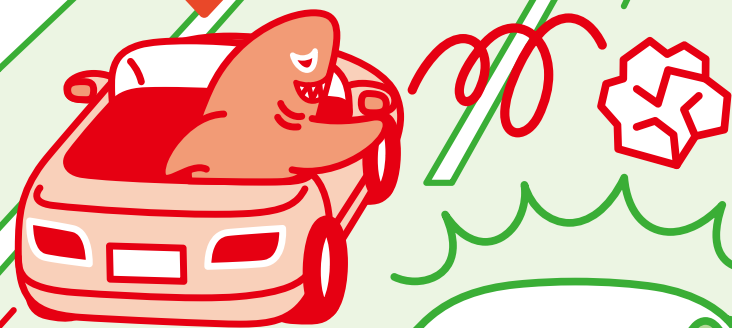
前のクルマを追い越すため、追越車線から追越をした。
その後どうする？

- A. すいているので、そのまま追越車線を走る
- B. 多少強引でもすぐに走行車線に戻る
- C. 後方確認をおこない、十分に車間距離を確保してから走行車線に戻る

答えは次のページ



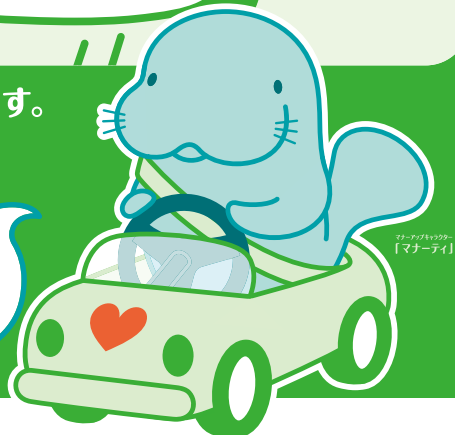
STOP!
走行中ポイ捨て



ポイ捨ては周りの車にとって危険です。
ゴミはきちんと持ち帰りましょう。

みんなのハイウェイに、みんなのマナーを。

**HEARTFUL
HIGHWAY**



クイズ6の答え：C. 後方確認をおこない、十分に車間距離を確保してから走行車線に戻る
元の車線に戻ることができるのに、ずっと追越車線を走り続けることは法律で禁止されているので気をつけよう！

とっても危険な マナー違反

ポイ捨て、していない？

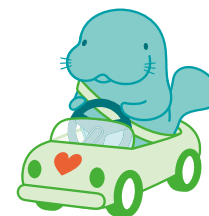
時速 100 km近いクルマが行き交う高速道路上では小さなゴミでも危険。大きな事故の原因にもなるのでやめよう。ゴミはきちんと持ち帰ってね。

HEARTFUL HIGHWAY クイズ7

少し先にトンネルがあります。ライトをつけるタイミングは？

- A. トンネルに入る前
- B. トンネルに入って暗かったら
- C. トンネルは照明があるので、ライトはつけない

答えは次のページ



じぶんかってな マナー違反

まわり、みている？

他の人の迷惑にならないよう自分の車のサイズに合った駐車スペースに正しく止めよう。
大型車ドライバーのみなさんも指定されたスペースに正しく停めてね。



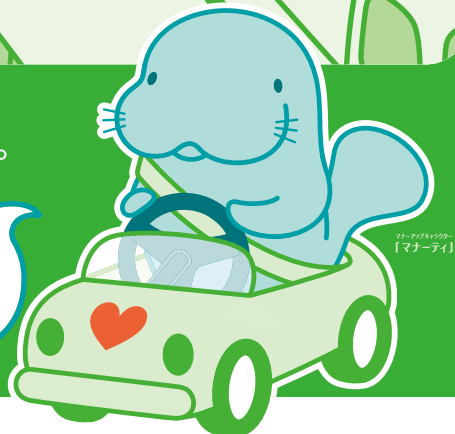
STOP!
サイズ違い駐車

大型駐車スペースは、
大型車のために空けておきましょう。

※指定されたスペースに駐車してください。

みんなのハイウェイに、みんなのマナーを。

**HEARTFUL
HIGHWAY**



クイズ7の答え：A. トンネルに入る前

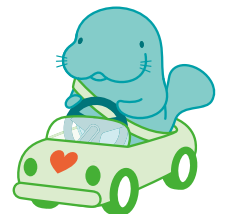
昼夜を問わずトンネルを走るときは、相手に自分のクルマの位置がわかるようにヘッドライトをつけよう。
ライトの向きは周りに配慮をしてね！

HEARTFUL HIGHWAY クイズ8

時速100kmで走行しています。
前の車との適正な距離は？

- A.30メートル
- B.50メートル
- C.100メートル

答えは次のページ



じぶんかってな マナー違反

アイドリング、していない？

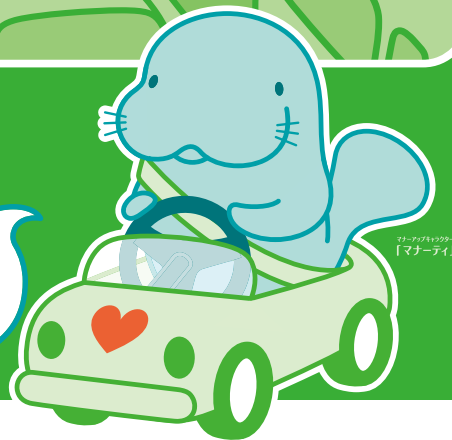
意外とうるさいエンジン音。周りで仮眠しているドライバーもいるので、ブランケットや保冷機能グッズの使用で周りへの配慮を。CO₂削減にもご協力ください。

STOP!
いつまでもアイドリング

駐車をしたら
エンジンはとめましょう。

みんなのハイウェイに、みんなのマナーを。

**HEARTFUL
HIGHWAY**



クイズ8の答え：C.100メートル

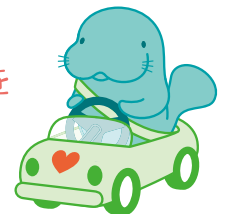
時速100kmで走るときは約100メートルの車間距離をとろう。
前のクルマとの車間距離が少ないと追突事故の原因にもなるよ！

HEARTFUL HIGHWAY クイズ9

前を走っているクルマに近づいてしまった。
どうする？

- A. 右うしろの安全を目で確認して車線を変える
- B. とりあえず、あおってみる。
- C. サイドミラーをチラッと見て、すばやく車線を変える

答えは次のページ



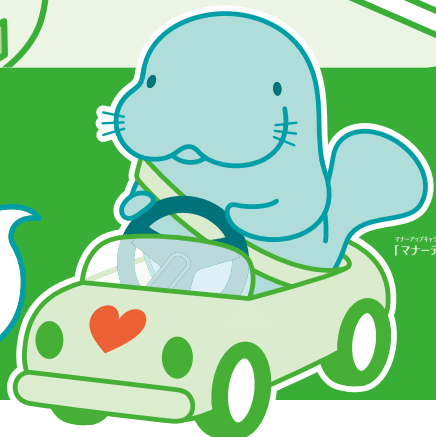
STOP!
どこでもタバコ



タバコは決められたスペースで吸いましょう。

みんなのハイウェイに、みんなのマナーを。

**HEARTFUL
HIGHWAY**



クイズ9の答え：A. 右うしろの安全を目で確認して車線を変える
サイドミラーをチラッと見るだけで近くのクルマが見えない場合があるので危ないよ！
ちゃんと目で確かめて安全を確認してから車線を変更しよう。

じぶんかってな マナー違反

そこ、喫煙スペース？

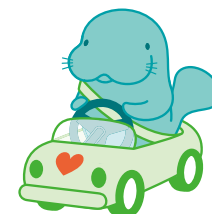
喫煙スペース以外での喫煙やSAPA内での歩きタバコは他の人の迷惑になるのでやめよう。

HEARTFUL HIGHWAY クイズ10

高速道路を走っているときに携帯電話がなりだした。
どうする？

- A. 路肩にクルマを停めて電話にでる
- B. 電話にはでない
- C. 運転しながら電話にでる

答えは次のページ



STOP!
じぶんかって路肩走行

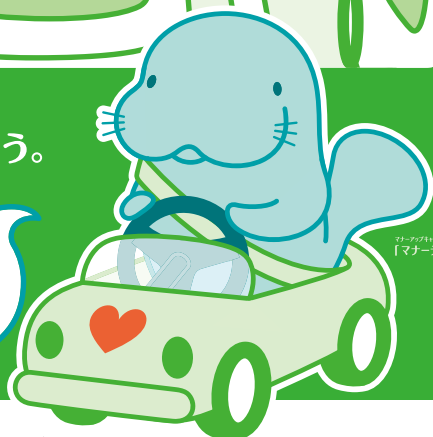


高速道路の路肩は、
緊急車両のために空けておきましょう。

※路肩走行は道路交通法違反にあたります。

みんなのハイウェイに、みんなのマナーを。

**HEARTFUL
HIGHWAY**



キャラクター
「マナーティ」

**じぶんかってな
マナー違反**

そこ、走ってよい場所？

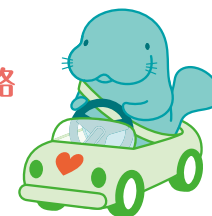
どんなに急いでいても路肩走行はダメ！路肩は
緊急車両のために空けておきましょう。

HEARTFUL HIGHWAY クイズ11

クルマが故障してしまい路肩に停車した。
そのあと、どうする？

- A.クルマに乗ったまま業者に連絡する
- B.非常電話で故障の連絡をする
- C.「停止表示器材」を置き非常電話で故障の連絡
をする

答えは次のページ



クイズ10の答え：B.電話にはでない

高速道路は事故や故障などでやむをえず停車する場合以外は駐停車禁止だよ！
路肩に停車すると後ろのクルマに追突される可能性があってもキケン。
また運転中の携帯電話の使用は道路交通法違反にあたるよ！

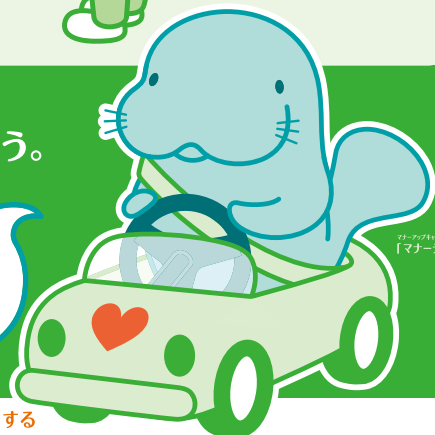
STOP!
ちやっかり駐車



身障者駐車スペースは
必要な人のために空けておきましょう。

みんなのハイウェイに、みんなのマナーを。

**HEARTFUL
HIGHWAY**



マールブルック
「マナーティ」

クイズ11の答え：C。「停止表示器材」をおいて非常電話で故障の連絡をする
路肩にクルマを停めたままだと後ろのクルマに追突される危険があるよ！
①ハザードランプの点灯②全員クルマをおり通行車両に注意しながら停止表示器材などで後続車へ合図
③ガードレールの外側など安全な場所に避難し、非常電話で故障の連絡。この3つを忘れないでね！

じぶんかってな マナー違反

自分がよければそれでいいの？

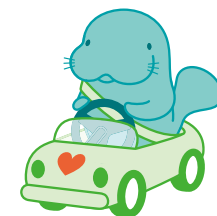
トイレやお店に近いけど…身障者用の駐車スペースは身体の不自由な方や妊婦さんなど本当に必要な人のために空けておこう。

HEARTFUL HIGHWAY クイズ12

夜の高速道路を運転している時、前にクルマが走っています。
ライトの向きはどうする？

- A.上向き
- B.下向き
- C.点灯しない

答えは次のページ

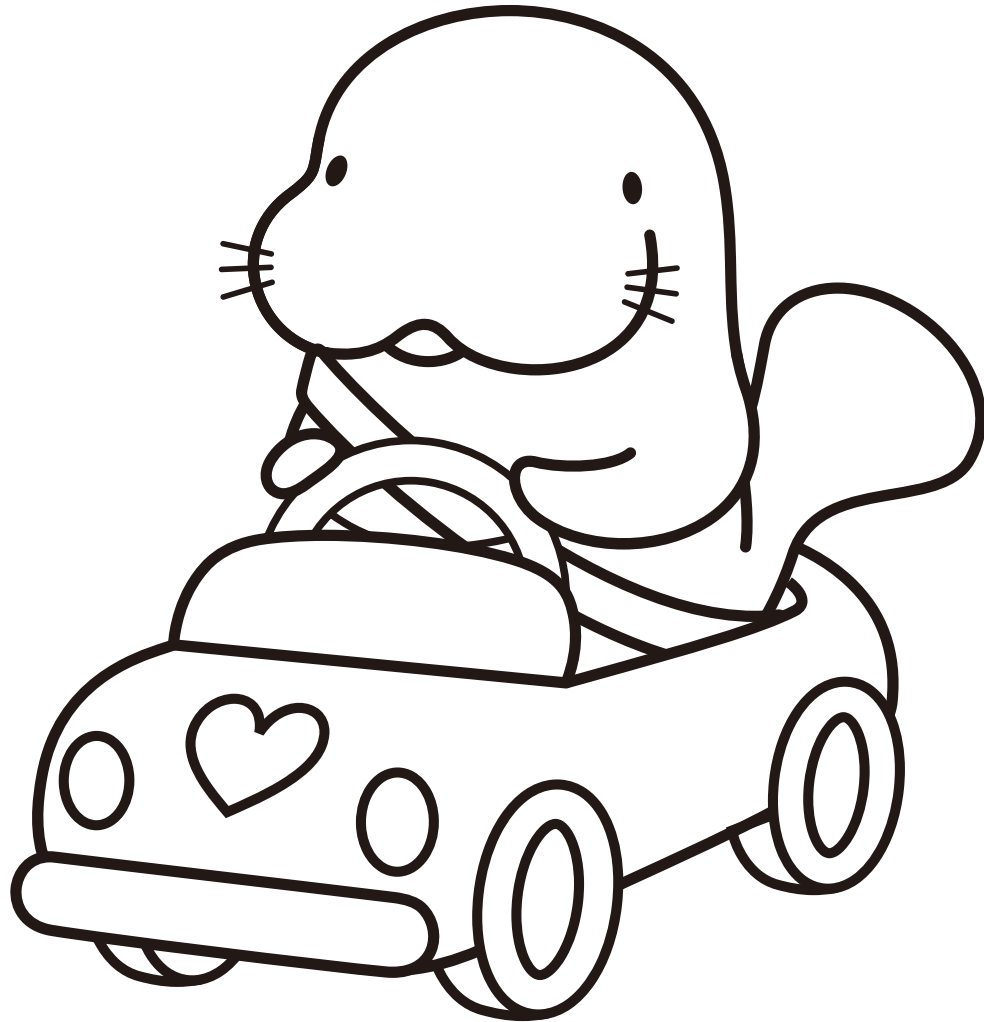


もっと詳しく知りたい方はマナーティのHPをご覧ください。

みんなのハイウェイ

検索

おまけ☆ぬりえ



クイズ12の答え：B. 下向き

「前方にクルマがいる時」「他のクルマの走行を邪魔してしまう時」はヘッドライトを下向きにし、周りのクルマの迷惑にならぬよう配慮しよう！

STOP!!

居眠り運転

居眠り運転の事故が多発しています!!

居眠り運転は重大事故の原因となります。
眠気対策を万全にした上で、
運転をお願いいたします。

あくびが出たら

危険信号
です!!

事故になる前に
居眠り対策を
しっかり
行いましょう!!

対策1

運転は、
2時間に1回は
休憩しよう



対策2

疲労・眠気を感じたらSA・PAで休憩しよう



対策3

休憩中、体操などで体を動かしましょう



対策4

十分な睡眠をとったうえで運転をしましょう



24時間、365日、お客様のお車をサポートしています。
NEXCO 東日本お客様センター
0570-024-024



高速道路に関する情報は「ドライブプラザ」で
www.driveplaza.com/

ドラぶら

検索

