

平成27年 3月27日  
東日本高速道路株式会社 関東支社  
中日本高速道路株式会社 東京支社  
中日本高速道路株式会社 八王子支社

ゴールデンウィーク（GW）の高速道路等の渋滞予測と対策について  
～ 渋滞緩和のため、分散利用にご協力願います～

首都圏版

東日本高速道路株式会社関東支社及び中日本高速道路株式会社東京支社・八王子支社では、GW [平成27年4月25日（土）～平成27年5月6日（水）の12日間]に関東甲信地方及び静岡県内（愛知県内の東名豊川ICまでを含む）の高速道路等で発生が予測される交通集中による渋滞（10km以上）の傾向と対策などをとりまとめましたのでお知らせいたします。

この渋滞予測を参考に、渋滞のピークを避け、出発時間を調整するなど旅行計画づくりにお役立てください。なお、過去のGWの渋滞実績や、最近の交通状況を踏まえて予測していますが、事故や天候の影響などで実際の渋滞状況が予測と違ってくる可能性もあるため、出発前に最新の交通情報をご確認ください。

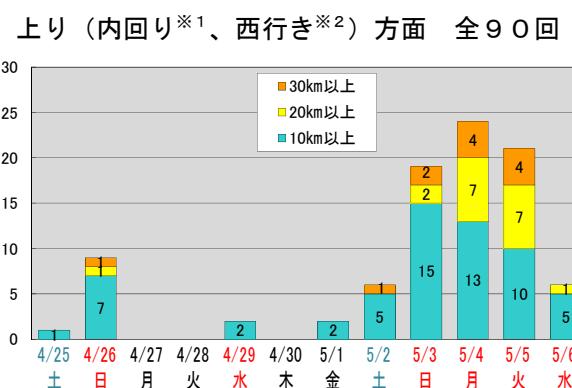
また、高速道路会社各社では、様々なツールで渋滞予測情報や道路交通情報を提供しております。高速道路ご利用の際にはぜひご活用ください。

## 1. 渋滞予測について

### （1）渋滞発生の傾向

下り線のピークは5月2日（土）～5月4日（月）、上り線のピークは5月3日（日）～5月5日（火）に集中すると予測しています。

渋滞予測を活用し、渋滞ピークを避けてご利用いただくことにより、旅行時間の短縮が期待されますのでご協力をお願いいたします。



※1：東京外環自動車道で予想される渋滞回数については、三郷南ICに向かう「外回り方面」、大泉JCTに向かう「内回り方面」とし、首都圏中央連絡自動車道は桶川北本ICに向かう「外回り方面」、茅ヶ崎JCTに向かう「内回り方面」としています。

※2：北関東自動車道で予想される渋滞回数については、水戸南ICに向かう「東行き方面」、高崎JCTに向かう「西行き方面」としています。

## (2) 特に長い渋滞 (40km以上) の発生予測

方面	ピーク時の月・日・曜日	道路名	渋滞の先頭(所在地)			時間帯	ピーク時刻	ピーク時の渋滞長
下	5月2日 (土)	関越自動車道	はなぞの花園IC付近	埼玉県深谷市	ふかやし	5:00～13:00	8時	45km
	5月3日 (日)	中央自動車道	ふじの藤野PA付近	神奈川県相模原市	さがみはらし	5:00～18:00	6時	45km
	5月3日 (日)	常磐自動車道	つちうらきた土浦北IC付近	茨城県土浦市	つちうらし	6:00～14:00	10時	40km
		関越自動車道	はなぞの花園IC付近	埼玉県深谷市	ふかやし	5:00～14:00	8時	50km
	5月3日 (日)	中央自動車道	さがみこ相模湖IC付近	神奈川県相模原市	さがみはらし	5:00～13:00	6時	45km
	5月4日 (月)	東名高速道路	とよかわ豊川IC付近	愛知県豊橋市	とよはしし	前日 23:00～16:00	8時	40km
上	5月4日 (月)	東北自動車道	かみかわち上河内SA付近	栃木県河内郡上河内町	かわちぐんかみかわちまち	14:00～翌1:00	18時	45km
	5月5日 (火)	関越自動車道	たかさか高坂SA付近	埼玉県東松山市	ひがしまつやまし	14:00～翌1:00	19時	40km
	5月5日 (火)	東北自動車道	かみかわち上河内SA付近	栃木県河内郡上河内町	かわちぐんかみかわちまち	11:00～翌0:00	16時	40km
	5月5日 (火)	東名高速道路	やまと大和トンネル付近	神奈川県大和市	やまとし	10:00～翌0:00	16時	40km

関東甲信地方及び静岡県内（愛知県内の東名豊川ICまでを含む）の高速道路等における主な渋滞（ピーク渋滞長10km以上）の一覧については、【別紙-1】をご参照下さい。

## (3) 昨年のGW（平成26年4月25日（金）～平成26年5月6日（火））との渋滞回数比較

表内の数値の単位は“回”

渋滞規模	① 平成27年GWの予測			② 平成26年GWの実績※			差(①-②)		
	下り	上り	計	下り	上り	計	下り	上り	計
10km以上の渋滞回数	57	90	147	43	72	115	+14	+18	+32
うち、30km以上の渋滞回数	12	12	24	12	9	21	0	+3	+3

※事故等の影響も含んでいます。

## 2. 道路交通情報の入手方法

リアルタイムな道路交通情報や渋滞予測情報の入手方法については、【別紙-2】をご覧下さい。

### 3. お客さまサービスの取組み（混雑対策）

渋滞後尾への追突注意喚起対策やサービスエリアでの駐車場整理員の配置、臨時トイレの設置、大型車駐車ますの確保などお客さまサービスの強化に取り組みます。

#### [対策例]

①上り坂等での速度低下注意喚起



②渋滞後尾への追突注意喚起



③休憩施設等での駐車場整理員の配置



④臨時トイレの設置



⑤大型車駐車ますの確保



### ～お客さまへ安全走行のお願い～

- ・高速道路で人がはねられる事故が急増しています  
事故や故障でやむを得ず車外に出る場合は、後方の車にハザードや三角板で合図を出し、安全な場所への退避と、非常電話等での通報をしてください
- ・長時間の運転は事故のもとです  
運転中に「眠気」や「疲れ」を感じたら、決して無理せず早めの休憩をお願いいたします
- ・走行中の故障トラブルを防ぐため、走行前に車の点検をお願いいたします
- ・後部座席を含めて、全席シートベルトを着用してください
- ・ETCカードは確実に挿入してください
- ・ETCレーンは、20km/h以下に減速して進入し、ETCレーン内は徐行してください
- ・渋滞後尾での追突事故にご注意ください
- ・給油やトイレはお早めに適度な休憩を取って安全運転に心掛けてください
- ・道路の異常は、非常電話または道路緊急ダイヤル『#9910』でお知らせください

### ～お客さまへ渋滞緩和へのご協力のお願い～

- ・渋滞予測情報を活用し、ピークを避けてご利用頂きますよう、お願ひいたします
- ・上り坂で速度低下に注意するとともに、車間距離を十分にとり、追越時以外は走行車線をご利用ください

※1：久喜白岡JCT～境古河ICは3月29日に開通します

※2：圏央道 相模原ICは3月29日に開通します

【別紙-1】関東甲信地方・静岡県内の高速道路等における主な渋滞(ピーク渋滞長10km以上)

凡例	IC:インターチェンジ	JCT:ジャンクション	SA:サービスエリア	PA:パーキングエリア	BS:バスストップ	TB:本線料金所	TN:トンネル
■ 日またがりの渋滞							

方面	ピーク時の月・日・曜日	道路名	渋滞の先頭	KP	時間帯	ピーク時間	ピーク時の渋滞長	通過所要時間			ピーク渋滞時概略渋滞区間(末尾→先頭)	渋滞発生区間に含まれる休憩施設名	
								ピーク渋滞時①	通常時②	増加①-②			
下 り ・ 外 回 り 方 面	4/25 土	東北自動車道	久喜IC付近	25.5	6:00~10:00	8時	10km	約 20 分	約 10 分	約 10 分	岩槻IC	付近 → 久喜IC	付近 蓮田SA
	4/25 土	関越自動車道	高坂SA付近	32.4	6:00~11:00	8時	15km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	所沢IC	付近 → 東松山IC	付近 三芳PA・高坂SA
	4/25 土	関越自動車道	花園IC付近	56.1	7:00~12:00	9時	10km	約 20 分	約 10 分	約 10 分	東松山IC	付近 → 花園IC	付近 嵐山PA
	4/25 土	中央自動車道	相模湖IC付近	45.3	6:00~11:00	7時	10km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	八王子IC	付近 → 相模湖IC	付近
	4/25 土	東名高速道路	大和TN付近	26.8	6:00~13:00	8時	15km	約 40 分	約 10 分	約 30 分	東名川崎IC	付近 → 海老名JCT	付近 港北PA・海老名SA
	4/29 水	東名高速道路	大和TN付近	26.8	7:00~11:00	8時	10km	約 25 分	約 10 分	約 15 分	横浜青葉IC	付近 → 海老名JCT	付近 港北PA・海老名SA
	5/1 金	関越自動車道	高坂SA付近	32.4	21:00~翌2:00	23時	20km	約 40 分	約 15 分	約 25 分	所沢IC	付近 → 東松山IC	付近 三芳PA・高坂SA
	5/1 金	関越自動車道	花園IC付近	56.1	22:00~翌3:00	0時	15km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	東松山IC	付近 → 花園IC	付近 嵐山PA
	5/1 金	中央自動車道	小仏TN付近	39.6	21:00~翌4:00	23時	20km	約 1 時間 0 分	約 15 分	約 45 分	国立府中IC	付近 → 相模湖東出口	付近 石川PA
	5/1 金	東名高速道路	大和TN付近	26.8	20:00~翌4:00	23時	20km	約 50 分	約 15 分	約 35 分	東京IC	付近 → 海老名JCT	付近 港北PA・海老名SA
	5/2 土	東北自動車道	久喜IC付近	25.5	6:00~12:00	8時	15km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	岩槻IC	付近 → 久喜IC	付近 蓮田SA
	5/2 土	東北自動車道	岩舟JCT付近	66.5	6:00~14:00	9時	15km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	館林IC	付近 → 栃木IC	付近 佐野SA
	5/2 土	東北自動車道	矢板北PA付近	131.3	前日22:00~17:00	6時	30km	約 1 時間 15 分	約 20 分	約 55 分	鹿沼IC	付近 → 西那須野塩原IC	付近 大谷PA・上河内SA・矢板北PA
	5/2 土	常磐自動車道	守谷SA付近	15.0	5:00~11:00	7時	15km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	三郷JCT	付近 → 谷和原IC	付近 守谷SA
	5/2 土	常磐自動車道	土浦北IC付近	46.6	7:00~12:00	10時	10km	約 20 分	約 10 分	約 10 分	つくばJCT	付近 → 土浦北IC	付近 谷田部東PA
	5/2 土	常磐自動車道	日立中央IC付近	115.3	7:00~17:00	10時	15km	約 40 分	約 15 分	約 25 分	那珂IC	付近 → 日立中央IC	付近 東海PA・日立中央PA
	5/2 土	関越自動車道	花園IC付近	56.1	5:00~13:00	8時	45km	約 1 時間 30 分	約 30 分	約 1 時間 0 分	所沢IC	付近 → 花園IC	付近 三芳PA・高坂SA・嵐山PA
	5/2 土	上信越自動車道	更埴JCT付近	120	7:00~14:00	9時	10km	約 25 分	約 10 分	約 15 分	坂城IC	付近 → 長野IC	付近 千曲川さかきPA・松代PA
	5/2 土	中央自動車道	藤野PA付近	47.2	5:00~18:00	6時	45km	約 2 時間 15 分	約 35 分	約 1 時間 40 分	高井戸IC	付近 → 上野原IC	付近 石川PA・藤野PA
	5/2 土	中央自動車道	双葉JCT付近	122.2	7:00~12:00	8時	10km	約 20 分	約 10 分	約 10 分	甲府南IC	付近 → 芽崎IC	付近 双葉SA
	5/2 土	首都圏中央連絡自動車道	八王子JCT付近	38.1	5:00~18:00	6時	10km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	相模原愛川IC	付近 → 八王子JCT	付近
	5/2 土	東名高速道路	伊勢原BS付近	39.0	6:00~14:00	7時	35km	約 1 時間 25 分	約 25 分	約 1 時間 0 分	東京IC	付近 → 秦野中井IC	付近 港北PA・海老名SA
	5/2 土	新東名・引佐連絡線	三ヶ日JCT付近	0.0	4:00~13:00	6時	10km	約 25 分	約 10 分	約 15 分	浜松いなさIC	付近 → 三ヶ日JCT	付近
	5/3 日	東北自動車道	久喜IC付近	25.5	6:00~12:00	8時	25km	約 50 分	約 15 分	約 35 分	川口JCT	付近 → 久喜IC	付近 蓮田SA
	5/3 日	東北自動車道	岩舟JCT付近	66.5	6:00~13:00	9時	35km	約 1 時間 10 分	約 25 分	約 45 分	久喜IC	付近 → 栃木IC	付近 羽生PA・佐野SA
	5/3 日	東北自動車道	上河内SA付近	110.9	1:00~15:00	7時	15km	約 40 分	約 10 分	約 30 分	鹿沼IC	付近 → 矢板IC	付近 大谷PA・上河内SA
	5/3 日	常磐自動車道	土浦北IC付近	46.6	6:00~14:00	10時	40km	約 1 時間 20 分	約 25 分	約 55 分	流山IC	付近 → 土浦北IC	付近 守谷SA・谷田部東PA
	5/3 日	常磐自動車道	友部JCT付近	73.8	8:00~14:00	11時	20km	約 40 分	約 15 分	約 25 分	土浦北IC	付近 → 友部JCT	付近 千代田PA・美野里PA・友部SA
	5/3 日	常磐自動車道	日立中央IC付近	115.3	8:00~15:00	10時	10km	約 25 分	約 10 分	約 15 分	日立南太田IC	付近 → 日立中央IC	付近 日立中央PA
	5/3 日	関越自動車道	花園IC付近	56.1	5:00~14:00	8時	50km	約 1 時間 40 分	約 30 分	約 1 時間 10 分	大泉JCT	付近 → 花園IC	付近 三芳PA・高坂SA・嵐山PA
	5/3 日	関越自動車道	藤岡JCT付近	78.6	8:00~14:00	11時	15km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	花園IC	付近 → 藤岡JCT	付近 寄居PA・上里SA
	5/3 日	関越自動車道	駒寄PA付近	97.2	8:00~15:00	11時	10km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	高崎IC	付近 → 渋川伊香保IC	付近 駒寄PA
	5/3 日	上信越自動車道	甘楽PA付近	16.1	7:00~15:00	10時	15km	約 40 分	約 15 分	約 25 分	藤岡JCT	付近 → 富岡IC	付近 甘楽PA
	5/3 日	館山自動車道	市原IC付近	39.7	8:00~13:00	10時	10km	約 25 分	約 10 分	約 15 分	貝塚IC	付近 → 市原IC	付近
	5/3 日	京葉道路	六川IC付近	24.7	6:00~15:00	10時	20km	約 1 時間 20 分	約 20 分	約 1 時間 0 分	市川IC	付近 → 貝塚IC	付近 幕張PA
	5/3 日	東京湾アクアライン	海ほたるPA付近	10.0	7:00~16:00	9時	10km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	川崎浮島JCT	付近 → 海ほたるPA	付近 海ほたるPA
	5/3 日	中央自動車道	相模湖IC付近	45.3	5:00~13:00	6時	45km	約 2 時間 15 分	約 35 分	約 1 時間 40 分	高井戸IC	付近 → 相模湖IC	付近 石川PA
	5/3 日	首都圏中央連絡自動車道	八王子JCT付近	38.1	5:00~13:00	7時	10km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	相模原愛川IC	付近 → 八王子JCT	付近
	5/3 日	東名高速道路	伊勢原BS付近	39.0	6:00~13:00	8時	35km	約 1 時間 25 分	約 25 分	約 1 時間 0 分	東京IC	付近 → 秦野中井IC	付近 港北PA・海老名SA
	5/3 日	東名高速道路	御殿場IC付近	83.0	7:00~16:00	12時	10km	約 25 分	約 10 分	約 15 分	大井松田IC	付近 → 御殿場IC	付近 鮎沢PA・足柄SA

【別紙-1】関東甲信地方・静岡県内の高速道路等における主な渋滞(ピーク渋滞長10km以上)

凡例	IC:インターチェンジ	JCT:ジャンクション	SA:サービスエリア	PA:パーキングエリア	BS:バスストップ	TB:本線料金所	TN:トンネル
■ 日またがりの渋滞							

方面	ピーク時の 月・日・曜日	道路名	渋滞の先頭	KP	時間帯	ピーク時間	ピーク時の 渋滞長	通過所要時間			ピーク渋滞時概略渋滞区間(末尾→先頭)	渋滞発生区間に含まれる 休憩施設名
								ピーク渋滞時①	通常時②	増加①-②		
下り ・ 外 回 り 方 面	5/4 月	東北自動車道	かそ 加須IC付近	35.3	6:00~13:00	8時	30km	約 1 時間 0 分	約 20 分	約 40 分	浦和IC 付近 → 羽生IC 付近	蓮田SA
	5/4 月	東北自動車道	いわふね 岩舟JCT付近	66.5	6:00~12:00	8時	10km	約 20 分	約 10 分	約 10 分	佐野藤岡IC 付近 → 栃木IC 付近	佐野SA
	5/4 月	常磐自動車道	もりや 守谷SA付近	15.0	6:00~12:00	8時	15km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	三郷JCT 付近 → 谷和原IC 付近	守谷SA
	5/4 月	常磐自動車道	つららぎた 土浦北IC付近	46.6	8:00~13:00	10時	15km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	谷田部IC 付近 → 土浦北IC 付近	谷田部東PA
	5/4 月	常磐自動車道	ともへ 友部JCT付近	73.8	8:00~14:00	10時	15km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	千代田石岡IC 付近 → 友部JCT 付近	美野里PA・友部SA
	5/4 月	関越自動車道	たかさ 高坂SA付近	32.4	6:00~12:00	8時	20km	約 40 分	約 15 分	約 25 分	所沢IC 付近 → 東松山IC 付近	三芳PA・高坂SA
	5/4 月	関越自動車道	はなその 花園IC付近	56.1	7:00~14:00	10時	15km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	東松山IC 付近 → 花園IC 付近	嵐山PA
	5/4 月	東関東自動車道	みやの木 宮野木JCT付近	16.6	7:00~13:00	9時	10km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	谷津船橋IC 付近 → 宮野木JCT 付近	湾岸幕張PA
	5/4 月	京葉道路	あながわ 六川IC付近	24.7	6:00~13:00	10時	15km	約 1 時間 0 分	約 15 分	約 45 分	船橋IC 付近 → 貝塚IC 付近	幕張PA
	5/4 月	東京湾アクアライン	うみ 海ほたるPA付近	10.0	7:00~14:00	10時	10km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	川崎浮島JCT 付近 → 海ほたるPA 付近	海ほたるPA
	5/4 月	横浜横須賀道路	すし 逗子IC付近	20.0	10:00~14:00	12時	10km	約 25 分	約 10 分	約 15 分	日野IC 付近 → 逗子IC 付近	—
	5/4 月	中央自動車道	さがみこ 相模湖IC付近	45.3	6:00~13:00	7時	30km	約 1 時間 30 分	約 25 分	約 1 時間 5 分	稲城IC 付近 → 相模湖IC 付近	石川PA
	5/4 月	首都圏中央連絡自動車道	はちおとせ 八王子JCT付近	38.1	6:00~13:00	7時	10km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	相模原愛川IC 付近 → 八王子JCT 付近	—
	5/4 月	東名高速道路	いせはら 伊勢原BS付近	39.0	6:00~13:00	7時	35km	約 1 時間 25 分	約 25 分	約 1 時間 0 分	東京IC 付近 → 秦野中井IC 付近	港北PA・海老名SA
	5/5 火	常磐自動車道	ともへ 友部JCT付近	73.8	8:00~12:00	10時	10km	約 20 分	約 10 分	約 10 分	千代田石岡IC 付近 → 友部JCT 付近	美野里PA・友部SA
	5/5 火	東名高速道路	やまと 大和TN付近	26.8	8:00~12:00	9時	10km	約 25 分	約 10 分	約 15 分	横浜青葉IC 付近 → 海老名JCT 付近	港北PA・海老名SA
上り ・ 内 回 り ・ 西 行 き 方 面	5/6 水	東名高速道路	うり 宇利TN付近	258.0	14:00~20:00	17時	10km	約 25 分	約 10 分	約 15 分	浜松西IC 付近 → 豊川IC 付近	浜名湖SA・新城PA
	4/25 土	東名高速道路	やまと 大和TN付近	25.0	16:00~20:00	18時	15km	約 40 分	約 10 分	約 30 分	秦野中井IC 付近 → 横浜町田IC 付近	海老名SA
	4/26 日	東北自動車道	はにゅう 羽生PA付近	42.9	16:00~20:00	18時	15km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	岩舟JCT 付近 → 羽生IC 付近	佐野SA・羽生PA
	4/26 日	常磐自動車道	もりや 守谷SA付近	16.4	16:00~20:00	18時	15km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	つくばJCT 付近 → 柏IC 付近	守谷SA
	4/26 日	関越自動車道	たかさ 高坂SA付近	34.6	15:00~21:00	18時	15km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	花園IC 付近 → 鶴ヶ島IC 付近	嵐山PA・高坂SA
	4/26 日	関越自動車道	はなその 花園IC付近	55.1	15:00~20:00	17時	15km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	藤岡JCT 付近 → 嵐山小川IC 付近	上里SA・寄居PA・嵐山PA
	4/26 日	京葉道路	あながわ 六川IC付近	23.5	15:00~20:00	17時	10km	約 40 分	約 10 分	約 30 分	蘇我IC 付近 → 宮野木JCT 付近	—
	4/26 日	東京湾アクアライン	うみ 海ほたるPA付近	7.5	14:00~21:00	17時	15km	約 45 分	約 15 分	約 30 分	木更津JCT 付近 → 川崎浮島JCT 付近	海ほたるPA
	4/26 日	中央自動車道	ちうぶ 調布IC付近	4.7	15:00~20:00	17時	15km	約 40 分	約 15 分	約 25 分	八王子IC 付近 → 高井戸IC 付近	石川PA
	4/26 日	中央自動車道	こばけ 小仏TN付近	39.6	14:00~22:00	17時	20km	約 1 時間 20 分	約 15 分	約 1 時間 5 分	大月IC 付近 → 八王子JCT 付近	藤野PA・談合坂SA
	4/26 日	東名高速道路	やまと 大和TN付近	25.0	15:00~21:00	17時	30km	約 1 時間 15 分	約 20 分	約 55 分	大井松田IC 付近 → 横浜町田IC 付近	中井PA・海老名SA
	4/29 水	東京湾アクアライン	うみ 海ほたるPA付近	7.5	15:00~20:00	17時	10km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	袖ヶ浦IC 付近 → 川崎浮島JCT 付近	海ほたるPA
	4/29 水	東名高速道路	やまと 大和TN付近	25.0	17:00~20:00	18時	10km	約 25 分	約 10 分	約 15 分	厚木IC 付近 → 横浜町田IC 付近	海老名SA
	5/1 金	東京外環自動車道	かわくちにし 川口西IC付近	13.8	17:00~21:00	19時	10km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	外環三郷西IC 付近 → 川口西IC 付近	—
	5/1 金	中央自動車道	ちうぶ 調布IC付近	4.7	15:00~19:00	16時	15km	約 40 分	約 15 分	約 25 分	八王子IC 付近 → 高井戸IC 付近	石川PA
	5/2 土	東京湾アクアライン	うみ 海ほたるPA付近	7.5	16:00~20:00	18時	10km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	袖ヶ浦IC 付近 → 川崎浮島JCT 付近	海ほたるPA
	5/2 土	中央自動車道	ちうぶ 調布IC付近	4.7	6:00~13:00	7時	15km	約 40 分	約 15 分	約 25 分	八王子IC 付近 → 高井戸IC 付近	石川PA
	5/2 土	首都圏中央連絡自動車道	はちおとせ 八王子JCT付近	38.1	5:00~18:00	6時	10km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	日の出IC 付近 → 八王子JCT 付近	—
	5/2 土	東名高速道路	よまと 豊川IC付近	265.7	前日23:00~16:00	8時	40km	約 1 時間 40 分	約 25 分	約 1 時間 15 分	豊田IC 付近 → 三ヶ日JCT 付近	上郷SA・美合PA・赤塚PA・新城PA
	5/2 土	東名高速道路	やまと 大和TN付近	25.0	16:00~20:00	18時	15km	約 40 分	約 10 分	約 30 分	秦野中井IC 付近 → 横浜町田IC 付近	海老名SA
	5/2 土	新東名高速道路	しんみす 新清水JCT付近	104.7	7:00~13:00	9時	15km	約 40 分	約 10 分	約 30 分	新静岡IC 付近 → 新清水IC 付近	清水PA
	5/3 日	東北自動車道	くみかわち 羽生PA付近	42.9	16:00~20:00	18時	15km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	岩舟JCT 付近 → 羽生IC 付近	佐野SA・羽生PA
	5/3 日	東北自動車道	かみかわち 上河内SA付近	114.7	16:00~23:00	19時	10km	約 25 分	約 10 分	約 15 分	西那須野塩原IC 付近 → 宇都宮IC 付近	矢板北PA・上河内SA
	5/3 日	東北自動車道	にしがすのしおはら 西那須野塩原IC付近	139.1	15:00~22:00	18時	15km	約 40 分	約 10 分	約 30 分	白河IC 付近 → 西那須野塩原IC 付近	那須高原SA・黒磯PA

【別紙-1】関東甲信地方・静岡県内の高速道路等における主な渋滞(ピーク渋滞長10km以上)

凡例	IC:インターチェンジ	JCT:ジャンクション	SA:サービスエリア	PA:パーキングエリア	BS:バスストップ	TB:本線料金所	TN:トンネル
■ 日またがりの渋滞							

方面	ピーク時の月・日・曜日	道路名	渋滞の先頭	KP	時間帯	ピーク時間	ピーク時の渋滞長	通過所要時間			ピーク渋滞時概略渋滞区間(末尾→先頭)	渋滞発生区間に含まれる休憩施設名
								ピーク渋滞時①	通常時②	増加①-②		
上り・内回り・西行き方面	5/3 日	常磐自動車道	柏IC付近	8.6	16:00~22:00	18時	15km	約 40 分	約 15 分	約 25 分	谷田部IC 付近 → 流山IC 付近	守谷SA
	5/3 日	関越自動車道	高坂SA付近	34.6	15:00~22:00	18時	30km	約 1 時間 0 分	約 20 分	約 40 分	本庄児玉IC 付近 → 鶴ヶ島IC 付近	寄居PA・嵐山PA・高坂SA
	5/3 日	関越自動車道	駒寄PA付近	95.7	15:00~20:00	17時	10km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	赤城IC 付近 → 前橋IC 付近	赤城PA・駒寄PA
	5/3 日	上信越自動車道	甘楽PA付近	14.0	16:00~20:00	18時	10km	約 25 分	約 10 分	約 15 分	下仁田IC 付近 → 吉井IC 付近	甘楽PA
	5/3 日	北関東自動車道	友部JCT付近	166.1	16:00~20:00	18時	10km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	茨城町東IC 付近 → 友部JCT 付近	—
	5/3 日	東関東自動車道	湾岸市川IC付近	1.0	16:00~20:00	18時	10km	約 20 分	約 10 分	約 10 分	湾岸千葉IC 付近 → 湾岸市川IC 付近	湾岸幕張PA
	5/3 日	京葉道路	穴川IC付近	23.5	15:00~20:00	17時	10km	約 40 分	約 10 分	約 30 分	蘇我IC 付近 → 宮野木JCT 付近	—
	5/3 日	東京湾アクアライン	海ほたるPA付近	7.5	15:00~22:00	17時	15km	約 45 分	約 15 分	約 30 分	木更津JCT 付近 → 川崎浮島JCT 付近	海ほたるPA
	5/3 日	中央自動車道	鶴布IC付近	4.7	10:00~13:00	11時	10km	約 25 分	約 10 分	約 15 分	国立府中IC 付近 → 高井戸IC 付近	—
	5/3 日	中央自動車道	鶴布IC付近	4.7	16:00~19:00	17時	10km	約 25 分	約 10 分	約 15 分	国立府中IC 付近 → 高井戸IC 付近	—
	5/3 日	中央自動車道	小仏TN付近	39.6	14:00~翌2:00	18時	25km	約 1 時間 40 分	約 20 分	約 1 時間 20 分	大月IC 付近 → 八王子JCT 付近	藤野PA・談合坂SA
	5/3 日	中央自動車道	岡谷JCT付近	181.9	9:00~16:00	10時	10km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	伊北IC 付近 → 岡谷JCT 付近	辰野PA
	5/3 日	長野自動車道	みどり湖PA付近	7.9	16:00~21:00	18時	20km	約 1 時間 0 分	約 15 分	約 45 分	安曇野IC 付近 → 岡谷IC 付近	みどり湖PA・梓川SA
	5/3 日	首都圏中央連絡自動車道	八王子JCT付近	38.1	5:00~13:00	7時	10km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	日の出IC 付近 → 八王子JCT 付近	—
	5/3 日	東名高速道路	大和TN付近	25.0	15:00~翌0:00	17時	15km	約 40 分	約 10 分	約 30 分	秦野中井IC 付近 → 横浜町田IC 付近	海老名SA
	5/3 日	東名高速道路	豊川IC付近	265.7	5:00~19:00	12時	30km	約 1 時間 15 分	約 20 分	約 55 分	豊田JCT 付近 → 三ヶ日JCT 付近	美合PA・赤塚PA・新城PA
	5/4 月	東北自動車道	羽生PA付近	42.9	15:00~23:00	18時	20km	約 40 分	約 15 分	約 25 分	栃木IC 付近 → 羽生IC 付近	佐野SA・羽生PA
	5/4 月	東北自動車道	栃木IC付近	72.7	15:00~21:00	18時	10km	約 20 分	約 10 分	約 10 分	鹿沼IC 付近 → 栃木IC 付近	都賀西方PA
	5/4 月	東北自動車道	上河内SA付近	114.7	14:00~翌1:00	18時	45km	約 1 時間 50 分	約 30 分	約 1 時間 20 分	白河IC 付近 → 宇都宮IC 付近	那須高原SA・黒磯PA・矢板北PA・上河内SA
	5/4 月	常磐自動車道	守谷SA付近	16.4	15:00~22:00	18時	20km	約 40 分	約 15 分	約 25 分	桜土浦IC 付近 → 柏IC 付近	付近 谷田部東PA・守谷SA
	5/4 月	常磐自動車道	千代田石岡IC付近	52.3	15:00~21:00	17時	20km	約 40 分	約 15 分	約 25 分	友部JCT 付近 → 土浦北IC 付近	友部SA・美野里PA・千代田PA
	5/4 月	常磐自動車道	日立中央IC付近	115.0	16:00~20:00	18時	15km	約 40 分	約 15 分	約 25 分	高萩IC 付近 → 日立南太田IC 付近	日立中央PA
	5/4 月	関越自動車道	高坂SA付近	34.6	14:00~翌1:00	19時	40km	約 1 時間 20 分	約 25 分	約 55 分	藤岡JCT 付近 → 鶴ヶ島IC 付近	上里SA・寄居PA・嵐山PA・高坂SA
	5/4 月	関越自動車道	駒寄PA付近	95.7	15:00~21:00	17時	15km	約 45 分	約 15 分	約 30 分	赤城IC 付近 → 前橋IC 付近	赤城PA・駒寄PA
	5/4 月	上信越自動車道	富岡IC付近	21.0	15:00~22:00	18時	25km	約 1 時間 0 分	約 20 分	約 40 分	碓氷軽井沢IC 付近 → 富岡IC 付近	横川SA・甘楽PA
	5/4 月	上信越自動車道	更埴JCT付近	119.0	16:00~20:00	18時	10km	約 25 分	約 10 分	約 15 分	須坂長野東IC 付近 → 更埴JCT 付近	松代PA
	5/4 月	北関東自動車道	友部JCT付近	166.1	15:00~21:00	18時	15km	約 45 分	約 10 分	約 35 分	水戸大洗IC 付近 → 友部JCT 付近	—
	5/4 月	東関東自動車道	湾岸市川IC付近	1.0	16:00~21:00	18時	10km	約 20 分	約 10 分	約 10 分	湾岸千葉IC 付近 → 湾岸市川IC 付近	湾岸幕張PA
	5/4 月	館山自動車道	富津中央IC付近	77.0	14:00~20:00	17時	15km	約 45 分	約 15 分	約 30 分	鋸南保田IC 付近 → 君津IC 付近	君津PA
	5/4 月	京葉道路	花輪IC付近	10.4	14:00~22:00	18時	10km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	宮野木JCT 付近 → 船橋IC 付近	幕張PA
	5/4 月	京葉道路	穴川IC付近	23.5	15:00~22:00	18時	20km	約 1 時間 20 分	約 20 分	約 1 時間 0 分	市原IC 付近 → 宮野木JCT 付近	—
	5/4 月	東京湾アクアライン	川崎浮島JCT付近	3.0	14:00~23:00	16時	20km	約 1 時間 0 分	約 15 分	約 45 分	木更津JCT 付近 → 川崎浮島JCT 付近	海ほたるPA
	5/4 月	横浜横須賀道路	朝比奈IC付近	14.7	15:00~21:00	17時	10km	約 25 分	約 10 分	約 15 分	衣笠IC 付近 → 朝比奈IC 付近	横須賀PA
	5/4 月	中央自動車道	府中BS付近	10.9	10:00~19:00	15時	10km	約 25 分	約 10 分	約 15 分	八王子IC 付近 → 稲城IC 付近	石川PA
	5/4 月	中央自動車道	小仏TN付近	39.6	9:00~翌3:00	16時	30km	約 2 時間 0 分	約 25 分	約 1 時間 35 分	大月IC 付近 → 八王子JCT 付近	藤野PA・談合坂SA
	5/4 月	中央自動車道	笛子TN付近	85.9	9:00~17:00	11時	10km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	一宮御坂IC 付近 → 大月JCT 付近	初狩PA・駿迎堂PA
	5/4 月	中央自動車道	双葉JCT付近	121.9	11:00~18:00	13時	10km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	長坂IC 付近 → 双葉JCT 付近	—
	5/4 月	長野自動車道	みどり湖PA付近	7.9	14:00~20:00	16時	20km	約 1 時間 0 分	約 15 分	約 45 分	安曇野IC 付近 → 岡谷IC 付近	みどり湖PA・梓川SA
	5/4 月	首都圏中央連絡自動車道	八王子JCT付近	38.1	6:00~13:00	7時	10km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	日の出IC 付近 → 八王子JCT 付近	—
	5/4 月	東名高速道路	大和TN付近	25.0	15:00~翌3:00	18時	35km	約 1 時間 25 分	約 25 分	約 1 時間 0 分	御殿場IC 付近 → 横浜町田IC 付近	足柄SA・鮎沢PA・中井PA・海老名SA

【別紙-1】関東甲信地方・静岡県内の高速道路等における主な渋滞(ピーク渋滞長10km以上)

凡例	IC:インターチェンジ	JCT:ジャンクション	SA:サービスエリア	PA:パーキングエリア	BS:バスストップ	TB:本線料金所	TN:トンネル
■ 日またがりの渋滞							

方面	ピーク時の月・日・曜日	道路名	渋滞の先頭	KP	時間帯	ピーク時間	ピーク時の渋滞長	通過所要時間			ピーク渋滞時概略渋滞区間(末尾→先頭)	渋滞発生区間に含まれる休憩施設名			
								ピーク渋滞時①		通常時②					
								約	分	約	分				
上り・内回り・西行き方面	5/5 火	東北自動車道	羽生PA付近	42.9	14:00～21:00	17時	25km	約	50 分	約	15 分	約 35 分	板木IC 付近 → 羽生IC 付近	佐野SA・羽生PA	
	5/5 火	東北自動車道	上河内SA付近	114.7	11:00～翌0:00	16時	40km	約 1 時間	40 分	約	25 分	約 1 時間	15 分	白河IC 付近 → 宇都宮IC 付近	那須高原SA・黒磯PA・矢板北PA・上河内SA
	5/5 火	常磐自動車道	守谷SA付近	16.4	15:00～20:00	17時	15km	約	30 分	約	10 分	約	20 分	つくばJCT 付近 → 柏IC 付近	守谷SA
	5/5 火	常磐自動車道	千代田・高岡IC付近	52.3	15:00～20:00	17時	20km	約	40 分	約	15 分	約	25 分	友部JCT 付近 → 土浦北IC 付近	友部SA・美野里PA・千代田PA
	5/5 火	常磐自動車道	日立中央IC付近	115.0	15:00～21:00	17時	20km	約	50 分	約	15 分	約	35 分	高萩IC 付近 → 日立南太田IC 付近	日立中央PA
	5/5 火	関越自動車道	高坂SA付近	34.6	12:00～翌1:00	16時	35km	約 1 時間	10 分	約	25 分	約	45 分	本庄児玉IC 付近 → 鶴ヶ島IC 付近	寄居PA・嵐山PA・高坂SA
	5/5 火	関越自動車道	駒寄PA付近	95.7	11:00～20:00	15時	20km	約 1 時間	0 分	約	15 分	約	45 分	昭和IC 付近 → 前橋IC 付近	赤城高原SA・赤城PA・駒寄PA
	5/5 火	上信越自動車道	富岡IC付近	21.0	14:00～21:00	18時	25km	約 1 時間	0 分	約	20 分	約	40 分	碓氷軽井沢IC 付近 → 富岡IC 付近	横川ISA・甘楽PA
	5/5 火	北関東自動車道	友部JCT付近	166.1	14:00～19:00	16時	10km	約	30 分	約	10 分	約	20 分	茨城町東IC 付近 → 友部JCT 付近	—
	5/5 火	東関東自動車道	湾岸市川IC付近	1.0	15:00～21:00	17時	15km	約	30 分	約	15 分	約	15 分	宮野木JCT 付近 → 湾岸市川IC 付近	湾岸幕張PA
	5/5 火	館山自動車道	富津中央IC付近	77.0	13:00～20:00	17時	15km	約	45 分	約	15 分	約	30 分	鋸南保田IC 付近 → 君津IC 付近	君津PA
	5/5 火	京葉道路	花輪IC付近	10.4	13:00～21:00	16時	10km	約	30 分	約	10 分	約	20 分	宮野木JCT 付近 → 船橋IC 付近	幕張PA
	5/5 火	京葉道路	穴川IC付近	23.5	12:00～20:00	16時	15km	約 1 時間	0 分	約	15 分	約	45 分	市原IC 付近 → 宮野木JCT 付近	—
	5/5 火	東京湾アクアライン	川崎浮島JCT付近	3.0	14:00～22:00	17時	20km	約 1 時間	0 分	約	15 分	約	45 分	木更津JCT 付近 → 川崎浮島JCT 付近	海ほたるPA
	5/5 火	横浜横須賀道路	朝比奈IC付近	14.7	15:00～20:00	17時	10km	約	25 分	約	10 分	約	15 分	衣笠IC 付近 → 朝比奈IC 付近	横須賀PA
	5/5 火	中央自動車道	府中BS付近	10.9	9:00～19:00	15時	10km	約	25 分	約	10 分	約	15 分	八王子IC 付近 → 稲城IC 付近	石川PA
	5/5 火	中央自動車道	小仏TN付近	39.6	9:00～翌3:00	16時	30km	約 2 時間	0 分	約	25 分	約 1 時間	35 分	大月IC 付近 → 八王子JCT 付近	藤野PA・談合坂SA
	5/5 火	中央自動車道	笛ヶ崎TN付近	85.9	9:00～17:00	11時	10km	約	30 分	約	10 分	約	20 分	一宮御坂IC 付近 → 大月JCT 付近	初狩PA・駿迎堂PA
	5/5 火	中央自動車道	双葉JCT付近	121.9	11:00～18:30	12時	10km	約	30 分	約	10 分	約	20 分	長坂IC 付近 → 双葉JCT 付近	—
	5/5 火	長野自動車道	みどり湖PA付近	7.9	14:00～20:00	16時	20km	約 1 時間	0 分	約	15 分	約	45 分	安曇野IC 付近 → 岡谷IC 付近	みどり湖PA・梓川ISA
	5/5 火	東名高速道路	大和TN付近	25.0	10:00～翌0:00	16時	40km	約 1 時間	40 分	約	25 分	約 1 時間	15 分	御殿場IC 付近 → 横浜町田IC 付近	足柄SA・鮎沢PA・中井PA・海老名SA
	5/6 水	東北自動車道	上河内SA付近	114.7	12:00～16:00	14時	10km	約	25 分	約	10 分	約	15 分	西那須野塩原IC 付近 → 宇都宮IC 付近	矢板北PA・上河内SA
	5/6 水	関越自動車道	高坂SA付近	34.6	13:00～19:00	16時	10km	約	20 分	約	10 分	約	10 分	嵐山小川IC 付近 → 鶴ヶ島IC 付近	高坂SA
	5/6 水	関越自動車道	花園IC付近	55.1	13:00～18:00	15時	10km	約	20 分	約	10 分	約	10 分	本庄児玉IC 付近 → 嵐山小川IC 付近	寄居PA・嵐山PA
	5/6 水	東京湾アクアライン	海ほたるPA付近	7.5	15:00～19:00	17時	10km	約	30 分	約	10 分	約	20 分	袖ヶ浦IC 付近 → 川崎浮島JCT 付近	海ほたるPA
	5/6 水	中央自動車道	小仏TN付近	39.6	8:00～19:00	12時	20km	約 1 時間	20 分	約	15 分	約 1 時間	5 分	大月IC 付近 → 八王子JCT 付近	藤野PA・談合坂SA
	5/6 水	東名高速道路	大和TN付近	25.0	11:00～18:00	13時	15km	約	40 分	約	10 分	約	30 分	秦野中井IC 付近 → 横浜町田IC 付近	海老名SA

※東京外環自動車道において、三郷南ICに向かう方向を「外回り方面」、大泉JCTに向かう方向を「内回り方面」としています。

※首都圏中央連絡自動車道においては、桶川北本ICに向かう「外回り方面」、茅ヶ崎JCTに向かう「内回り方面」としています。

※北関東自動車道においては、水戸南ICに向かう「東行き方面」、高崎JCTに向かう「西行き方面」としています。

※渋滞発生区间に含まれる休憩施設については、本線部の混雑に合わせて休憩施設も混雑すると思われますので、参考にしていただき、快適な旅行計画にお役立てください。

※事故や気象などにより、渋滞状況が変動することがあります。

## 【別紙-2】道路交通情報の入手方法

### (1)インターネットサービス

全国の高速道路の渋滞予測箇所や、渋滞予測を見込んだ旅行時間予測情報などをご覧いただけます。

#### ・NEXCO東日本

PC版:『ドラぷら[アドレス <http://www.driveplaza.com/>]』

携帯版:『ドラぷらモバイル[アドレス <http://m.driveplaza.com>]』

携帯電話用二次元バーコードはこちら→



全国の高速道路の交通情報

PC版:『ドライブトラフィック [アドレス <http://www.drivetraffic.jp/>]』

携帯版:『ドライブトラフィック [アドレス <http://m.drivetraffic.jp/>]』

携帯電話用二次元バーコードはこちら→



iPhone・Android向けドライブサポートアプリ:『ドラぷらアプリ』

(紹介アドレス [http://www.driveplaza.com/info/dorapura\\_app/](http://www.driveplaza.com/info/dorapura_app/))

高速道路料金や渋滞予測情報はもちろん、サービスエリアに関する様々な情報やインターチェンジ周辺の店舗情報などの多彩な情報を、使いやすいユーザーインターフェイスでご提供します。

iPhone版ダウンロードページ



Android版ダウンロードページ



#### ・NEXCO中日本

『NEXCO中日本[アドレス <http://www.c-nexco.co.jp/>]』

携帯電話用二次元バーコードはこちら→



全国の高速道路交通情報をマップや文字でご確認いただけます。

『i Highway 中日本(アイハイウェイ中日本)[アドレス <http://c-ihighway.jp/>]』

携帯電話用二次元バーコードはこちら→



## (2)ハイウェイテレホン

渋滞・通行止めなど5分ごとの最新情報が24時間入手できます。

統一ダイヤル 携帯電話からおかけいただくと、その場所から最も近い地域の高速道路情報を自動音声で案内します。	# 8 1 6 2 (全国統一)
--	------------------

固定電話からは、下記の電話番号におかけください。

東名・新東名・小田原厚木道路、西湘バイパス情報	東京局 03 (5491) 1620
	川崎局 044 (866) 1620
	横浜局 045 (923) 1620
	御殿場局 0550 (82) 1620
	富士局 0545 (51) 1620
	静岡局 054 (288) 1620
	浜松局 053 (435) 1620
東北道・東京外環道・常磐道・磐越道 関越道・上信越道・長野道・圏央道情報	岩槻局 048 (758) 1620
	宇都宮局 028 (665) 1620
	柏局 04 (7171) 1620
	水戸局 029 (254) 1620
	大泉局 03 (3922) 1620
	所沢局 04 (2946) 1620
	前橋局 027 (252) 1620
	長野局 026 (278) 1620
中央道・長野道・中部横断道・圏央道情報	八王子局 042 (692) 1620
	甲府局 055 (275) 1620
	諏訪局 0266 (57) 1620
東関東道・京葉道路・館山道・富津館山道 千葉東金道路・東京湾アクアライン情報	千葉局 043 (257) 1620
	第三京浜道路・横浜新道・横浜横須賀道路情報 京浜局 045 (780) 1620

また、下記のサイトでも渋滞・通行止めなどの最新情報がご覧いただけます。

・NEXCO中日本 東名、新東名、中央道、中部横断道、長野道、小田原厚木道路、西湘バイパス、圏央道、新湘南の道路交通情報 携帯WEBサイト「目で見るハイウェイテレホン」 [アドレス <a href="http://www.yokohama1620-c-nexco.jp/main/index.shtml">http://www.yokohama1620-c-nexco.jp/main/index.shtml</a> ]	
---	---

### (3)NEXCOお客さまセンター

道路交通情報、高速料金やETC割引などのお問い合わせを承ります。

NEXCO東日本お客さまセンター (24時間対応)	電話 0570-024-024 PHS・IP電話 03-5338-7524
NEXCO中日本お客さまセンター (24時間対応)	電話 0120-922-229 PHS・IP電話 052-223-0333

### (4)日本道路交通情報センター

インターネットサービス	<a href="http://www.jartic.or.jp/">http://www.jartic.or.jp/</a>
-------------	---

(財)日本道路交通情報センター 全国統一番号 (全国どこからでも最寄りの情報センターに接続されます。)	050(3369)6666 #8011(携帯短縮ダイヤル)
--	----------------------------------

全国・関東甲信越情報	050(3369)6600
東北・常磐・関越道情報	050(3369)6762
東名・新東名高速情報	050(3369)6763
中央・長野道情報	050(3369)6764

### (5)リーフレット(渋滞予測ガイド)

高速道路のサービスエリアのインフォメーションや、料金所事務室などでお配りしています。  
また、上記(1)のインターネットサービスからもダウンロードいただけます。

### (6)高速道路を走行中または休憩中に入手できる道路交通情報

#### ①道路情報板

#### ②ハイウェイラジオ(1620kHz)

ハイウェイラジオを放送している区間は、高速道路上の標識によりご案内しております。

#### ③VICS

VICS対応のカーナビゲーション等で入手できます。

#### ④ハイウェイ情報ターミナル

下記休憩施設に設置されたテレビ画面等にて、広域の道路情報を分かりやすくお知らせしています。

道路名	休憩施設
東名高速道路	港北 PA(上下)・海老名 SA(上下)・中井 PA(上下)・鮎沢 PA(上下) 足柄 SA(上下)・駒門 PA(上下)・愛鷹 PA(上下)・富士川 SA(上下) 由比 PA(上下)・日本平 PA(上下)・日本坂 PA(上下)・牧之原 SA(上下) 遠州豊田 PA(上下)・小笠 PA(上)・浜名湖 SA(上下集約)・新城 PA(上下)
新東名高速道路	駿河湾沼津 SA(上下)・清水 PA(上下集約)・静岡 SA(上下)・藤枝 PA(上下) 掛川 PA(上下)・遠州森町 PA(上下)・浜松 SA(上下)
中央自動車道	石川 PA・藤野 PA・談合坂 SA・谷村 PA・初狩 PA・釧路堂 PA・境川 PA 双葉 SA・ハケ岳 PA・中央道原 PA・諏訪湖 SA・辰野 PA(いずれも上下)
長野自動車道	みどり湖 PA・梓川 SA・姨捨 SA(いずれも上下)
関越自動車道	三芳 PA(上下)・高坂 SA(上下)・嵐山 PA(上下)・寄居 PA(上)・上里 SA(上下) 駒寄 PA(上)・赤城高原 SA(上下)
上信越自動車道	藤岡 PA(上)・横川 SA(上下)・東部湯の丸 SA(上下)・松代 PA(上)
東北自動車道	蓮田 SA(上下)・羽生 PA(上下)・佐野 SA(上下)・大谷 PA(上下) 上河内 SA(上下)・黒磯 PA(上)・那須高原 SA(上下)
常磐自動車道	守谷 SA(上下)・谷田部東 PA(上)・友部 SA(上下)・東海 PA(上) 中郷 SA(上下)
北関東自動車道	波志江 PA(東西)・出流原 PA(東西)・壬生 PA(東西集約)・笠間 PA(東西集約)
東関東自動車道	湾岸幕張 PA・酒々井 PA(いずれも上下)
東京外環自動車道	新倉 PA(上下集約)
館山自動車道	市原 SA(上下)・君津 PA(上)
首都圏中央連絡自動車道	厚木 PA(内回り・外回り)・狭山 PA(内回り・外回り)・江戸崎 PA(内回り・外回り) 高滝湖PA(内回り)
京葉道路	幕張 PA(上下)
千葉東金道路	野呂 PA(上)
東京湾アクアライン	海ほたる PA(上下集約)
第三京浜道路	都筑 PA(上)・保土ヶ谷 PA(下)
横浜新道	戸塚 PA(上)
横浜横須賀道路	横須賀 PA(上)
小田原厚木道路	大磯 PA(上)・小田原 PA(下)・平塚 PA(下)
西湘バイパス	西湘 PA(上下)

## 渋滞に関する知識・参考情報

### ・NEXCO東日本

東北道、関越道、常磐道の「主要な渋滞ポイント」や「渋滞対策方法」及び「渋滞発生のメカニズム」

#### ・渋滞ポイントマップ

[アドレス <http://www.driveplaza.com/traffic/jyutai/> ]

携帯電話用二次元バーコードはこちら→



#### ・サグ部などで起きる「渋滞」の原因とその対策について

[アドレス <http://www.driveplaza.com/traffic/roadinfo/cause/> ]

携帯電話用二次元バーコードはこちら→



### ・NEXCO中日本

NEXCO 中日本が管轄する東名、中央道などの高速道路の主要な渋滞箇所及び詳細情報を地図でご確認いただいたり、主な渋滞の原因と対策についてご紹介しています。

#### ・高速走行の要注意箇所！！(アドレス [http://www.c-nexco.co.jp/traffic/safety\\_drive/hcm/](http://www.c-nexco.co.jp/traffic/safety_drive/hcm/) )

#### ・渋滞の原因と対策[アドレス <http://www.c-nexco.co.jp/traffic/jam/cause/> ]