

平成28年 3月25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（以下、NEXCO東日本）関東支社及び中日本高速道路株式会社（以下、NEXCO中日本）東京支社・八王子支社では、ゴールデンウィーク（GW）[平成28年4月28日（木）～平成28年5月8日（日）の11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及び新東名新城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取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期間の渋滞実績と、最近の交通状況を踏まえて予測しておりますが、事故や天候の影響などで実際の渋滞状況が予測と異な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。

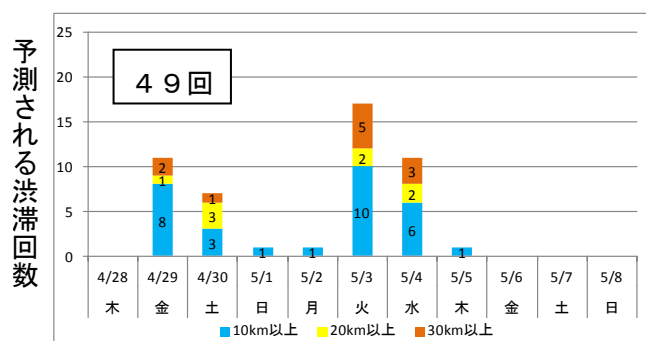
また、高速道路会社各社では、様々なツールで渋滞予測情報や道路交通情報を提供しております。高速道路ご利用の際にはぜひご活用ください。

1. 渋滞予測について

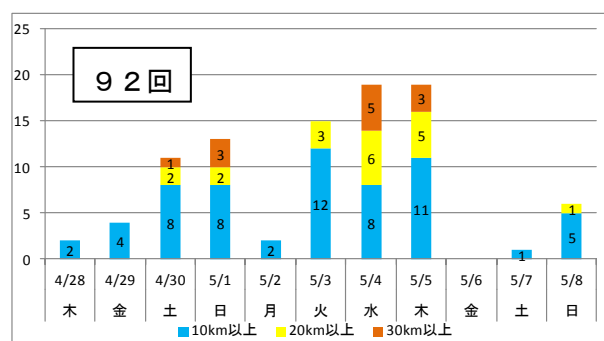
（1）渋滞発生の傾向

下り方面は5月3日（火）、上り方面は5月4日（水）、5日（木）に渋滞が多く発生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、渋滞緩和や旅行時間短縮が期待されますのでご協力をお願いいたします。



下り（外回り※¹、東行き※²）方面



上り（内回り※¹、西行き※²）方面

※1：東京外環自動車道で予測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境古河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測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	4/29 金	中央自動車道	さがみこ 相模湖 IC 付近	神奈川県相模原市	5:00～15:00	6 時	45km
	5/3 火	関越自動車道	はなぞの 花園 IC 付近	埼玉県深谷市	5:00～15:00	9 時	45km
		常磐自動車道	つちうらきた 土浦北 IC 付近	茨城県土浦市	6:00～14:00	10 時	40km
		中央自動車道	さがみこ 相模湖 IC 付近	神奈川県相模原市	5:00～17:00	6 時	45km
		東北自動車道	はにゆう 羽生 PA 付近	埼玉県羽生市	6:00～15:00	8 時	40km
	5/4 水	中央自動車道	さがみこ 相模湖 IC 付近	神奈川県相模原市	6:00～13:00	7 時	40km
上	5/4 水	関越自動車道	たかさか 高坂 SA 付近	埼玉県東松山市	14:00～翌 1:00	18 時	45km
	5/5 木	関越自動車道	たかさか 高坂 SA 付近	埼玉県東松山市	11:00～22:00	16 時	40km
		東北自動車道	かみかわち 上河内 SA 付近	栃木県宇都宮市	11:00～22:00	15 時	40km

関東甲信地方及び静岡県内（愛知県内の東名豊川 IC 及び新東名新城 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) 昨年度のGW期間（平成27年4月28日（火）～平成27年5月8日（金））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28年予測			②平成27年実績			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	49	92	141	45	77	122	4	15	19
うち、30km以上の渋滞回数	11	12	23	14	7	21	▲3	5	2

※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】をご覧ください。

3. お客様サービスの取組み（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様サービスの強化に取り組めます。

[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発煙筒、三角停止表示板で合図を出し、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
- ・ 二輪車の事故が多発しています
交通・気象状況をしっかり把握し、十分な車間距離をとって、安全な速度で走行してください
渋滞中の車両追い抜きは危険ですのでおやめください
- ・ 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、お願いいたします
- ・ 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

【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 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・東行き方面	4/29 金	首都圏中央連絡自動車道	はちおうじ八王子JCT付近	38.1	5:00～15:00	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	—
	4/29 金	関越自動車道	たかさか高坂SA付近	32.4	6:00～12:00	8時	30km	約 1 時間 0 分	約 20 分	約 40 分	大泉JCT 付近 → 東松山IC 付近	三芳PA、高坂SA
	4/29 金	関越自動車道	はなぞの花園IC付近	56.1	7:00～12:00	10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
	4/29 金	京葉道路	あながわ穴川IC付近	24.7	6:00～13:00	9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
	4/29 金	常磐自動車道	もりや守谷SA付近	15.0	6:00～13:00	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
	4/29 金	常磐自動車道	ともべ友部JCT付近	73.8	8:00～13:00	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
	4/29 金	中央自動車道	さがみこ相模湖IC付近	45.3	5:00～15:00	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
	4/29 金	東北自動車道	くさ久喜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
	4/29 金	東北自動車道	はにゆう羽生PA付近	42.9	7:00～12:00	9時	10km	約 20 分	約 10 分	約 10 分	久喜IC 付近 → 館林IC 付近	羽生PA
	4/29 金	東名高速道路	やまと大和BS付近	22.8	5:00～13:00	7時	15km	約 35 分	約 10 分	約 25 分	東名川崎IC 付近 → 海老名JCT 付近	港北PA、海老名SA
	4/29 金	東名高速道路	いせはら伊勢原BS付近	39.0	6:00～13:00	8時	15km	約 35 分	約 10 分	約 25 分	横浜町田IC 付近 → 秦野中井IC 付近	海老名SA
	4/30 土	首都圏中央連絡自動車道	はちおうじ八王子JCT付近	38.1	6:00～19:00	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	—
	4/30 土	関越自動車道	たかさか高坂SA付近	32.4	6:00～12:00	8時	25km	約 50 分	約 15 分	約 35 分	大泉JCT 付近 → 東松山IC 付近	三芳PA、高坂SA
	4/30 土	京葉道路	あながわ穴川IC付近	24.7	6:00～13:00	9時	10km	約 40 分	約 10 分	約 30 分	花輪IC 付近 → 貝塚IC 付近	幕張PA
	4/30 土	中央自動車道	さがみこ相模湖IC付近	45.3	6:00～14:00	7時	35km	約 1 時間 45 分	約 30 分	約 1 時間 15 分	稲城IC 付近 → 相模湖IC 付近	石川PA
	4/30 土	東北自動車道	はにゆう羽生PA付近	42.9	6:00～12:00	8時	25km	約 50 分	約 15 分	約 35 分	岩槻IC 付近 → 館林IC 付近	蓮田SA、羽生PA
	4/30 土	東名高速道路	やまと大和TN付近	26.8	6:00～14:00	9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
	4/30 土	東名高速道路	いせはら伊勢原BS付近	39.0	6:00～14:00	7時	10km	約 25 分	約 10 分	約 15 分	横浜町田IC 付近 → 秦野中井IC 付近	海老名SA
	5/1 日	東名高速道路	やまと大和TN付近	26.8	8:00～13:00	10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
	5/2 月	東名高速道路	やまと大和TN付近	26.8	21:00～翌1:00	22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
	5/3 火	首都圏中央連絡自動車道	はちおうじ八王子JCT付近	38.1	5:00～17:00	6時	15km	約 45 分	約 15 分	約 30 分	相模原愛川IC 付近 → 八王子JCT 付近	—
	5/3 火	横浜横須賀道路	すし逗子IC付近	20.0	9:00～14:00	12時	15km	約 40 分	約 15 分	約 25 分	別所IC 付近 → 逗子IC 付近	—
	5/3 火	関越自動車道	はなぞの花園IC付近	56.1	5:00～15:00	9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
	5/3 火	関越自動車道	ふじおか藤岡JCT付近	78.6	8:00～13:00	10時	10km	約 20 分	約 10 分	約 10 分	花園IC 付近 → 藤岡JCT 付近	寄居PA、上里SA
	5/3 火	関越自動車道	こまぎせ駒寄PA付近	97.2	9:00～14:00	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 火	京葉道路	あながわ穴川IC付近	24.7	6:00～16:00	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 火	上信越自動車道	かんら甘楽PA付近	16.1	7:00～14:00	9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 火	上信越自動車道	こうじよ東郷JCT付近	120.0	8:00～13:00	10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
	5/3 火	常磐自動車道	つるぎ土浦北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 火	常磐自動車道	ともべ友部JCT付近	73.8	7:00～14:00	9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
	5/3 火	常磐自動車道	ひたち中央IC付近	115.3	9:00～13:00	11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 火	中央自動車道	さがみこ相模湖IC付近	45.3	5:00～17:00	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 火	東関東自動車道	みやの宮野木JCT付近	16.6	6:00～13:00	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
	5/3 火	東京外環自動車道	みさと三郷JCT付近	29.0	6:00～12:00	9時	10km	約 40 分	約 10 分	約 30 分	川口東IC 付近 → 三郷JCT 付近	—
	5/3 火	東北自動車道	はにゆう羽生PA付近	42.9	6:00～15:00	8時	40km	約 1 時間 20 分	約 25 分	約 55 分	川口JCT 付近 → 館林IC 付近	蓮田SA、羽生PA
	5/3 火	東北自動車道	かみかわ上河内SA付近	110.9	6:00～17:00	10時	20km	約 50 分	約 15 分	約 35 分	栃木都賀JCT 付近 → 矢板IC 付近	都賀西方PA、大谷PA、上河内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 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・東行き方面	5/3 火	東名高速道路	いせはら伊勢原BS付近	39.0	5:00～15:00	7時	35km	約 1 時間 25 分	約 20 分	約 1 時間 5 分	東京IC 付近 → 秦野中井IC 付近	港北PA、海老名SA
	5/4 水	首都圏中央連絡自動車道	はちおうじ八王子JCT付近	38.1	6:00～19:00	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 水	横浜横須賀道路	あさひな朝比奈IC付近	14.7	9:00～14:00	11時	10km	約 25 分	約 10 分	約 15 分	別所IC 付近 → 朝比奈IC 付近	—
	5/4 水	関越自動車道	たかさか高坂SA付近	32.4	6:00～13:00	8時	25km	約 50 分	約 15 分	約 35 分	大泉JCT 付近 → 東松山IC 付近	三芳PA、高坂SA
	5/4 水	京葉道路	あながわ穴川IC付近	24.7	6:00～14:00	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
	5/4 水	上信越自動車道	うすいかるいざわ碓氷軽井沢IC付近	52.5	8:00～13:00	10時	10km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	松井田妙義IC 付近 → 碓氷軽井沢IC 付近	横川SA
	5/4 水	常磐自動車道	もりや守谷SA付近	15.0	6:00～13:00	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
	5/4 水	常磐自動車道	ともへ友部JCT付近	73.8	7:00～14:00	10時	35km	約 1 時間 10 分	約 25 分	約 45 分	桜土浦IC 付近 → 友部JCT 付近	千代田PA、美野里PA、友部SA
	5/4 水	中央自動車道	さかみこ相模湖IC付近	45.3	6:00～13:00	7時	40km	約 2 時間 0 分	約 30 分	約 1 時間 30 分	高井戸IC 付近 → 相模湖IC 付近	石川PA
	5/4 水	東北自動車道	はにゆう羽生PA付近	42.9	6:00～13:00	8時	35km	約 1 時間 10 分	約 25 分	約 45 分	浦和IC 付近 → 館林IC 付近	蓮田SA、羽生PA
	5/4 水	東北自動車道	かみかわち上河内SA付近	110.9	8:00～13:00	10時	10km	約 25 分	約 10 分	約 15 分	鹿沼IC 付近 → 矢板IC 付近	大谷PA、上河内SA
	5/4 水	東名高速道路	やまと大和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
	5/5 木	常磐自動車道	ともへ友部JCT付近	73.8	7:00～12:00	9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
上り・内回り・西行き方面	4/28 木	中央自動車道	たかいど高井戸IC付近	3.4	6:00～9:00	7時	10km	約 25 分	約 10 分	約 15 分	国立府中IC 付近 → 高井戸IC 付近	—
	4/28 木	東名高速道路	とうきょう東京IC付近	0.0	6:00～11:00	8時	10km	約 40 分	約 10 分	約 30 分	横浜青葉IC 付近 → 東京IC 付近	—
	4/29 金	首都圏中央連絡自動車道	はちおうじ八王子JCT付近	38.1	5:00～15:00	6時	10km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	日の出IC 付近 → 八王子JCT 付近	—
	4/29 金	京葉道路	あながわ穴川IC付近	23.5	15:00～19:00	17時	10km	約 40 分	約 10 分	約 30 分	蘇我IC 付近 → 宮野木JCT 付近	—
	4/29 金	中央自動車道	たかいど高井戸IC付近	3.4	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	—
	4/29 金	東京湾アクアライン	うみ海ほたる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
	4/30 土	首都圏中央連絡自動車道	はちおうじ八王子JCT付近	38.1	6:00～21:00	7時	10km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	日の出IC 付近 → 八王子JCT 付近	—
	4/30 土	関越自動車道	たかさか高坂SA付近	34.6	16:00～21:00	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
	4/30 土	関越自動車道	はなぞの花園IC付近	55.1	16:00～20:00	18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
	4/30 土	京葉道路	あながわ穴川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	—
	4/30 土	常磐自動車道	かしわ相IIC付近	8.6	16:00～21:00	18時	20km	約 50 分	約 15 分	約 35 分	谷田部IC 付近 → 流山IC 付近	守谷SA
	4/30 土	中央自動車道	たかいど高井戸IC付近	3.4	16:00～20:00	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	—
	4/30 土	中央自動車道	こぼよけ小仏TN付近	39.6	15:00～23:00	18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	談合坂SA、藤野PA
	4/30 土	長野自動車道	こみどり湖PA付近	7.9	15:00～19:00	16時	10km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	松本IC 付近 → 岡谷IC 付近	みどり湖PA
	4/30 土	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
	4/30 土	東北自動車道	はにゆう羽生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
	4/30 土	東名高速道路	やまと大和TN付近	25.0	15:00～23:00	18時	30km	約 1 時間 10 分	約 20 分	約 50 分	大井松田IC 付近 → 横浜町田IC 付近	中井PA、海老名SA
	5/1 日	横浜横須賀道路	あさひな朝比奈IC付近	15.0	15:00～19:00	17時	10km	約 25 分	約 10 分	約 15 分	衣笠IC 付近 → 朝比奈IC 付近	横浜賀PA
	5/1 日	関越自動車道	たかさか高坂SA付近	34.6	14:00～22:00	18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
	5/1 日	京葉道路	あながわ穴川IC付近	23.5	15:00～20:00	18時	10km	約 40 分	約 10 分	約 30 分	蘇我IC 付近 → 宮野木JCT 付近	—
	5/1 日	上信越自動車道	とみおか富岡IC付近	21.0	15:00～19:00	17時	10km	約 25 分	約 10 分	約 15 分	松井田妙義IC 付近 → 富岡IC 付近	—
	5/1 日	常磐自動車道	もりや守谷SA付近	16.4	15:00～20:00	17時	20km	約 40 分	約 15 分	約 25 分	桜土浦IC 付近 → 柏IC 付近	谷田部東PA、守谷SA
	5/1 日	中央自動車道	たかいど高井戸IC付近	3.4	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	—

【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 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	5/1 日	中央自動車道	こぼとけ 小仏TN付近	39.6	11:00～0:00	18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	談合坂SA、藤野PA
	5/1 日	中央自動車道	ささこ 笹子TN付近	85.9	11:00～19:00	13時	10km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	一宮御坂IC 付近 → 大月JCT 付近	釈迦堂PA、初狩PA
	5/1 日	東京湾アクアライン	うみ 海ほたるPA付近	7.5	14:00～20:00	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
	5/1 日	東北自動車道	はにゆう 羽生PA付近	42.9	15:00～21:00	17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
	5/1 日	東北自動車道	かみかわち 上河内SA付近	114.7	15:00～20:00	17時	15km	約 40 分	約 10 分	約 30 分	西那須野塩原IC 付近 → 宇都宮IC 付近	矢板北PA、上河内SA
	5/1 日	東名高速道路	やまと 大和TN付近	25.0	12:00～23:00	16時	35km	約 1 時間 25 分	約 20 分	約 1 時間 5 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
	5/1 日	北関東自動車道	ともべ 友部JCT付近	166.1	15:00～19:00	17時	10km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	茨城町東IC 付近 → 友部JCT 付近	—
	5/2 月	中央自動車道	こぼとけ 小仏TN付近	39.6	16:00～21:00	17時	15km	約 1 時間 0 分	約 15 分	約 45 分	大月IC 付近 → 八王子JCT 付近	談合坂SA、藤野PA
	5/2 月	東名高速道路	やまと 大和TN付近	25.0	16:00～20:00	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
	5/3 火	首都圏中央連絡自動車道	はちおうじ 八王子JCT付近	38.1	5:00～17:00	6時	15km	約 45 分	約 15 分	約 30 分	青梅IC 付近 → 八王子JCT 付近	—
	5/3 火	関越自動車道	たかさか 高坂SA付近	34.6	16:00～22:00	19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
	5/3 火	京葉道路	あながわ 久川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 火	首都圏中央連絡自動車道	さやま 狭山PA付近	66.0	8:00～12:00	10時	10km	約 25 分	約 10 分	約 15 分	圏央鶴ヶ島IC 付近 → 入間IC 付近	狭山PA
	5/3 火	常磐自動車道	かしわ 柏IC付近	8.6	16:00～21:00	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 火	中央自動車道	たかいど 高井戸IC付近	3.4	9:00～13:00	10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
	5/3 火	中央自動車道	たかいど 高井戸IC付近	3.4	16:00～20:00	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 火	中央自動車道	こぼとけ 小仏TN付近	39.6	15:00～0:00	19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	談合坂SA、藤野PA
	5/3 火	中央自動車道	ささこ 笹子TN付近	85.9	16:00～19:00	17時	10km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	一宮御坂IC 付近 → 大月JCT 付近	釈迦堂PA、初狩PA
	5/3 火	中央自動車道	おかの 岡谷JCT付近	181.9	9:00～14:00	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 火	長野自動車道	みどり みどり湖PA付近	7.9	16:00～20:00	17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 火	東京湾アクアライン	うみ 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 火	東北自動車道	はにゆう 羽生PA付近	42.9	16:00～22:00	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 火	東北自動車道	かみかわち 上河内SA付近	114.7	16:00～21:00	18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 火	東名高速道路	やまと 大和TN付近	25.0	15:00～23:00	18時	20km	約 50 分	約 10 分	約 40 分	秦野中井IC 付近 → 横浜町田IC 付近	海老名SA
	5/4 水	首都圏中央連絡自動車道	はちおうじ 八王子JCT付近	38.1	6:00～21:00	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 水	横浜横須賀道路	あさひな 朝比奈IC付近	15.0	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 水	関越自動車道	たかさか 高坂SA付近	34.6	14:00～翌1:00	18時	45km	約 1 時間 30 分	約 30 分	約 1 時間 0 分	高崎JCT 付近 → 鶴ヶ島IC 付近	上里SA、寄居PA、嵐山PA、高坂SA
	5/4 水	関越自動車道	まよせ 駒寄PA付近	95.7	14:00～20:00	17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
	5/4 水	京葉道路	はなわ 花輪IC付近	10.4	14:00～22:00	17時	20km	約 1 時間 0 分	約 20 分	約 40 分	松ヶ丘IC 付近 → 船橋IC 付近	幕張PA
	5/4 水	上信越自動車道	とみおか 富岡IC付近	21.0	15:00～21:00	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SA
	5/4 水	上信越自動車道	こうしやく 更埴JCT付近	119.0	15:00～20:00	17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 水	常磐自動車道	かしわ 柏IC付近	8.6	15:00～23:00	18時	30km	約 1 時間 15 分	約 25 分	約 50 分	桜土浦IC 付近 → 流山IC 付近	谷田部東PA、守谷SA
	5/4 水	常磐自動車道	ちよだていしおか 千代田石岡IC付近	52.3	16:00～22:00	18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 水	中央自動車道	たかいど 高井戸IC付近	3.4	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	—
	5/4 水	中央自動車道	こぼとけ 小仏TN付近	39.6	14:00～翌2:00	19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	談合坂SA、藤野PA
	5/4 水	中央自動車道	ささこ 笹子TN付近	85.9	15:00～19:00	16時	10km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	一宮御坂IC 付近 → 大月JCT 付近	釈迦堂PA、初狩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 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	5/4 水	長野自動車道	みどり湖PA付近	7.9	15:00～21:00	17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 水	東関東自動車道	わんがんいちかわ湾岸市川IC付近	1.0	16:00～22:00	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 水	東京湾アクアライン	海ほたるPA付近	7.5	14:00～0:00	16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
	5/4 水	東北自動車道	はにゆう羽生PA付近	42.9	15:00～23:00	18時	30km	約 1 時間 0 分	約 20 分	約 40 分	栃木都賀JCT 付近 → 羽生IC 付近			佐野SA、羽生PA
	5/4 水	東北自動車道	かみかわち上河内SA付近	114.7	14:00～翌1:00	17時	35km	約 1 時間 25 分	約 25 分	約 1 時間 0 分	那須IC 付近 → 宇都宮IC 付近			黒磯PA、矢板北PA、上河内SA
	5/4 水	東名高速道路	やまと大和TN付近	25.0	11:00～22:00	16時	25km	約 1 時間 分	約 15 分	約 45 分	秦野中井IC 付近 → 横浜町田IC 付近			海老名SA
	5/4 水	北関東自動車道	ともべ友部JCT付近	166.1	14:00～20:00	16時	15km	約 45 分	約 10 分	約 35 分	水戸大洗IC 付近 → 友部JCT 付近			—
	5/5 木	横浜横須賀道路	あさひな朝比奈IC付近	15.0	15:00～19:00	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 木	関越自動車道	たかさか高坂SA付近	34.6	11:00～22:00	16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
	5/5 木	関越自動車道	こまよせ駒寄PA付近	95.7	11:00～18:00	13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
	5/5 木	京葉道路	はなわ花輪IC付近	10.4	14:00～20:00	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
	5/5 木	京葉道路	あなかわ久川IC付近	23.5	14:00～19:00	17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 木	首都圏中央連絡自動車道	さやま狭山PA付近	66.0	15:00～19:00	17時	10km	約 25 分	約 10 分	約 15 分	圏央鶴ヶ島IC 付近 → 入間IC 付近			狭山PA
	5/5 木	上信越自動車道	とみおか富岡IC付近	21.0	15:00～20:00	17時	20km	約 50 分	約 15 分	約 35 分	碓氷軽井沢IC 付近 → 富岡IC 付近			横川SA
	5/5 木	常磐自動車道	かしわ柏IC付近	8.6	15:00～20:00	17時	20km	約 50 分	約 15 分	約 35 分	谷田部IC 付近 → 流山IC 付近			守谷SA
	5/5 木	常磐自動車道	ちよだてしおか千代田石岡IC付近	52.3	15:00～22:00	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 木	常磐自動車道	ひたちなか中央IC付近	115.0	15:00～19:00	17時	10km	約 25 分	約 10 分	約 15 分	高萩IC 付近 → 日立南太田IC 付近			日立中央PA
	5/5 木	中央自動車道	こぼとけ小仏TN付近	39.6	9:00～翌2:00	17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			談合坂SA、藤野PA
	5/5 木	中央自動車道	おとこ世子TN付近	85.9	9:00～19:00	11時	15km	約 45 分	約 15 分	約 30 分	甲府南IC 付近 → 大月JCT 付近			初狩PA、釈迦堂PA、境川PA
	5/5 木	中央自動車道	ふたば双葉JCT付近	121.9	11:00～18:00	12時	10km	約 30 分	約 10 分	約 20 分	長坂IC 付近 → 双葉JCT 付近			—
	5/5 木	長野自動車道	みどり湖PA付近	7.9	15:00～20:00	16時	15km	約 45 分	約 10 分	約 35 分	松本IC 付近 → 岡谷IC 付近			みどり湖PA
	5/5 木	東京湾アクアライン	うみ海ほたるPA付近	7.5	14:00～22:00	16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
	5/5 木	東北自動車道	はにゆう羽生PA付近	42.9	14:00～22:00	17時	25km	約 50 分	約 15 分	約 35 分	栃木IC 付近 → 羽生IC 付近			佐野SA、羽生PA
	5/5 木	東北自動車道	かみかわち上河内SA付近	114.7	11:00～22:00	15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 木	東名高速道路	やまと大和TN付近	25.0	13:00～21:00	17時	20km	約 50 分	約 10 分	約 40 分	秦野中井IC 付近 → 横浜町田IC 付近			海老名SA
	5/5 木	北関東自動車道	ともべ友部JCT付近	166.1	15:00～19:00	17時	15km	約 45 分	約 10 分	約 35 分	水戸大洗IC 付近 → 友部JCT 付近			—
	5/7 土	中央自動車道	たかいど高井戸IC付近	3.4	17:00～19:00	18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
	5/8 日	関越自動車道	たかさか高坂SA付近	34.6	16:00～20:00	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
	5/8 日	京葉道路	あなかわ久川IC付近	23.5	15:00～19:00	17時	10km	約 40 分	約 10 分	約 30 分	蘇我IC 付近 → 宮野木JCT 付近			—
	5/8 日	中央自動車道	こぼとけ小仏TN付近	39.6	15:00～21:00	17時	10km	約 40 分	約 10 分	約 30 分	上野原IC 付近 → 八王子JCT 付近			藤野PA
	5/8 日	東京湾アクアライン	うみ海ほたるPA付近	7.5	14:00～20:00	16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
	5/8 日	東北自動車道	はにゆう羽生PA付近	42.9	16:00～20:00	18時	10km	約 20 分	約 10 分	約 10 分	佐野藤岡IC 付近 → 羽生IC 付近			羽生PA
	5/8 日	東名高速道路	やまと大和TN付近	25.0	14:00～20:00	16時	20km	約 50 分	約 10 分	約 40 分	秦野中井IC 付近 → 横浜町田IC 付近			海老名SA

【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ください。

・NEXCO東日本

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

携帯版:『ドラぶらモバイル[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:『ドラぶらアプリ』

(紹介アドレス 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/web/map_kanto.html]

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	0 3 (5 4 9 1) 1 6 2 0
	川崎局	0 4 4 (8 6 6) 1 6 2 0
	横浜局	0 4 5 (9 2 3) 1 6 2 0
	御殿場局	0 5 5 0 (8 2) 1 6 2 0
	富士局	0 5 4 5 (5 1) 1 6 2 0
	静岡局	0 5 4 (2 8 8) 1 6 2 0
	浜松局	0 5 3 (4 3 5) 1 6 2 0
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	0 4 8 (7 5 8) 1 6 2 0
	宇都宮局	0 2 8 (6 6 5) 1 6 2 0
	柏局	0 4 (7 1 7 1) 1 6 2 0
	水戸局	0 2 9 (2 5 4) 1 6 2 0
	大泉局	0 3 (3 9 2 2) 1 6 2 0
	所沢局	0 4 (2 9 4 6) 1 6 2 0
	前橋局	0 2 7 (2 5 2) 1 6 2 0
	長野局	0 2 6 (2 7 8) 1 6 2 0
中央道・長野道・中部横断道・圏央道情報	八王子局	0 4 2 (6 9 2) 1 6 2 0
	甲府局	0 5 5 (2 7 5) 1 6 2 0
	諏訪局	0 2 6 6 (5 7) 1 6 2 0
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	0 4 3 (2 5 7) 1 6 2 0
第三京浜道路・横浜新道・横浜横須賀道路情報	京浜局	0 4 5 (7 8 0) 1 6 2 0

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、新湘南バイパスの道路交通情報

携帯WEBサイト「目で見えるハイウェイテレホン」

〔アドレス <http://www.yokohama1620-c-nexco.jp/main/index.shtml> 〕

携帯電話用二次元バーコードはこちら→



(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	http://www.jartic.or.jp/
-------------	---

(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。

④ETC2.0

ETC2.0 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・釈迦堂 PA・境川 PA 双葉 SA・八ヶ岳 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(内外集約)
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(内外)・狭山 PA(内外)・菖蒲 PA(内外集約)・江戸崎 PA(内外) 高滝湖 PA(内外集約)
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

主な渋滞の原因と対策についてご紹介しています。

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