

STOP!!!

居眠り運転の
事故が多発
しています!!

居眠り運転

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

