

事故を「起こさない」、事故に「巻き込まれない」ために。

運転力向上 7つの習慣

この『運転力向上7つの習慣』は、膨大な事故データをリスク対策のプロが分析し、考案した安全運転の習慣化プログラムです。

出典:「安全と健康」(中央労働災害防止協会発行)における北村憲康の連載及び東京海上日動リスクコンサルティング(株)資料より作成



TOKIO MARINE NICHIDO

01 習慣

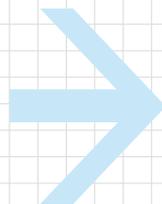
正しい運転姿勢が事故を防ぐ! 両肩をシートに付けてミラー調整

追突事故に効く!

POINT

両肩と背中をシートにピッタリ付けた正しい運転姿勢で、ミラーを調整しましょう。

前屈みの姿勢で運転すると、視野が狭くなり、前方に注意が集中してしまいます。そのため、周囲の危険を見落としやすくなります。



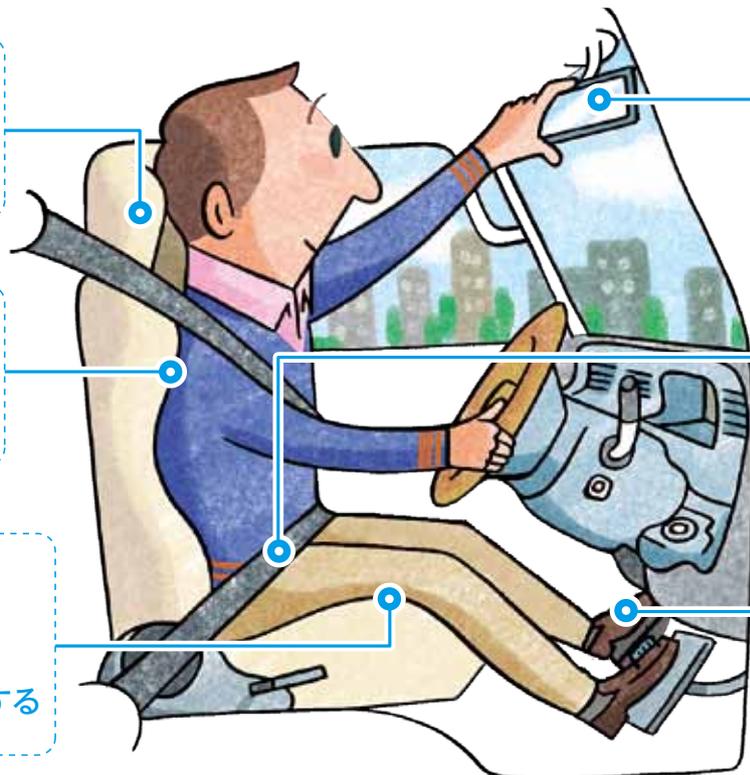
正しい運転姿勢でミラーを調整し、その姿勢を維持することで、広い視野を確保することができます。

正しい運転姿勢

耳の穴の延長がヘッドレストの中心にくるように

両肩と背中をシートにピッタリ付ける

ブレーキペダルを踏んだときも膝が少し曲がるくらいの位置に座席を調整する



正しい姿勢でミラーを合わせる

シートベルトは骨盤を巻くように

左足をフットレストに乗せる

事故を「起こさない」、事故に「巻き込まれない」ために。

運転力向上 7つの習慣

この『運転力向上7つの習慣』は、膨大な事故データをリスク対策のプロが分析し、考案した安全運転の習慣化プログラムです。

出典:「安全と健康」(中央労働災害防止協会発行)における北村憲康の連載及び東京海上日動リスクコンサルティング(株)資料より作成



TOKIO MARINE
NICHIDO

02 習慣

ゆとりを持つことが大切!

速度変化が小さい「定」速運転

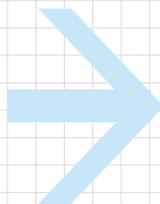
追突事故
に効く!

POINT

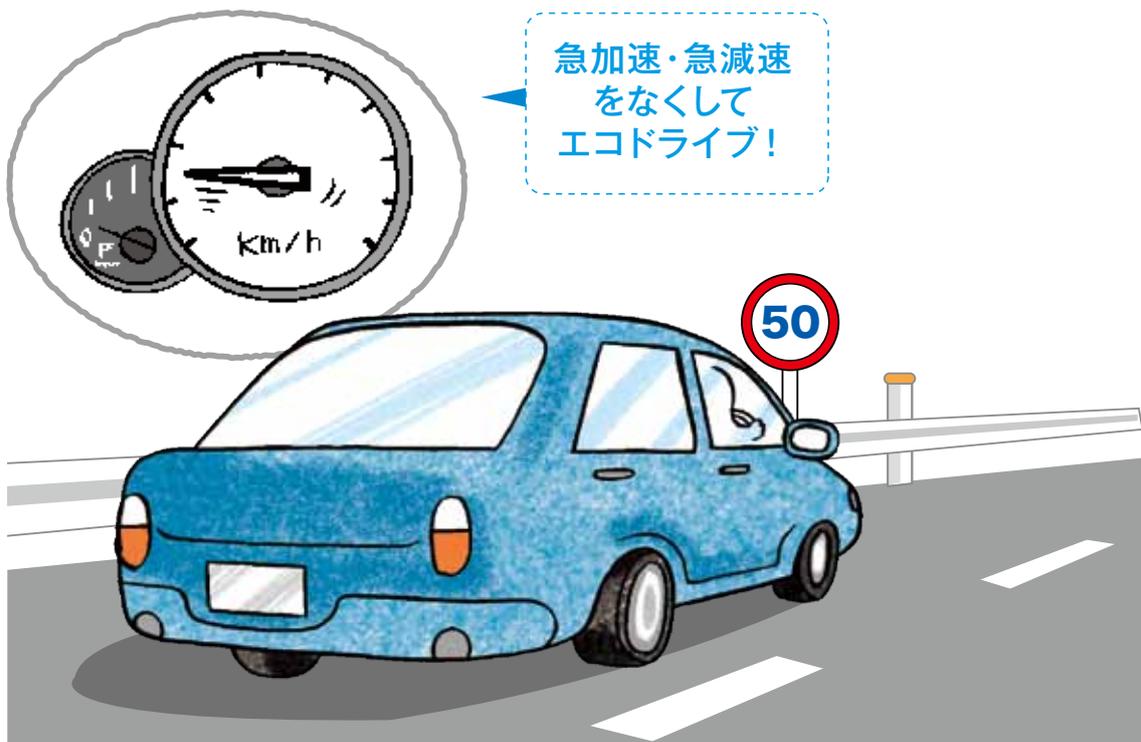
定速運転が、ゆとりある確実な安全確認につながります。

(1秒間の速度変化は時速5km以内で)

急発進・急加速などの速度変化が大きい運転では、安全確認のための時間が十分に確保できず、危険の見落としや発見遅れが生じやすくなります。



定速運転を行い、危険を迅速・確実に発見し、余裕を持って回避できる態勢を確保しましょう。



事故を「起こさない」、事故に「巻き込まれない」ために。

運転力向上 7つの習慣

この『運転力向上7つの習慣』は、膨大な事故データをリスク対策のプロが分析し、考案した安全運転の習慣化プログラムです。

出典:「安全と健康」(中央労働災害防止協会発行)における北村憲康の連載及び東京海上日動リスクコンサルティング(株)資料より作成



TOKIO MARINE
NICHIDO

03 習慣

ちょっとした間も意識して!

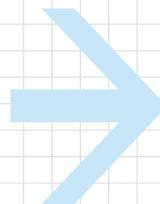
停止時は必ず サイドブレーキを引く

追突事故
に効く!

POINT

停止時や前方から目を離すときは、
短時間でも必ずサイドブレーキを引く。

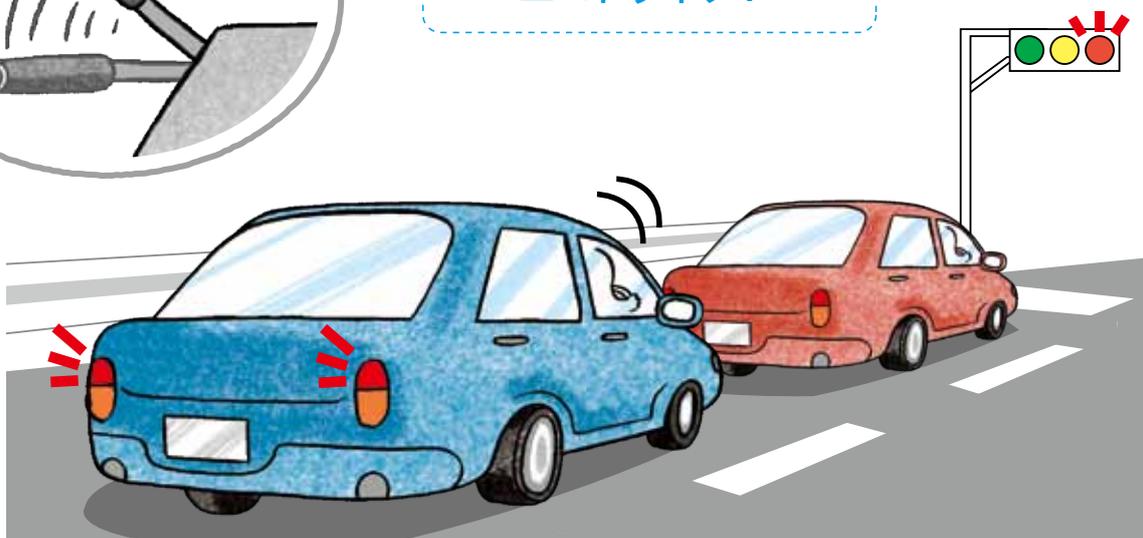
フットブレーキだけでは、ふと助手席に手を伸ばした際にブレーキが緩んで車が動き出したり、それに驚いてアクセルとブレーキを踏み間違えたりする危険があります。



停止時は必ずサイド
ブレーキを引いて、
誤操作による追突事故
などを防止しましょう。



アイドリング・ストップ
を併せてやって
エコドライブ!



事故を「起こさない」、事故に「巻き込まれない」ために。

運転力向上 7つの習慣

この『運転力向上7つの習慣』は、膨大な事故データをリスク対策のプロが分析し、考案した安全運転の習慣化プログラムです。

出典:「安全と健康」(中央労働災害防止協会発行)における北村憲康の連載及び東京海上日動リスクコンサルティング(株)資料より作成



TOKIO MARINE NICHIDO

04 習慣

危険の見落としをなくす!

【非優先道路から
信号のない交差点への進入時】

二段階停止で

出合い頭事故
に効く!

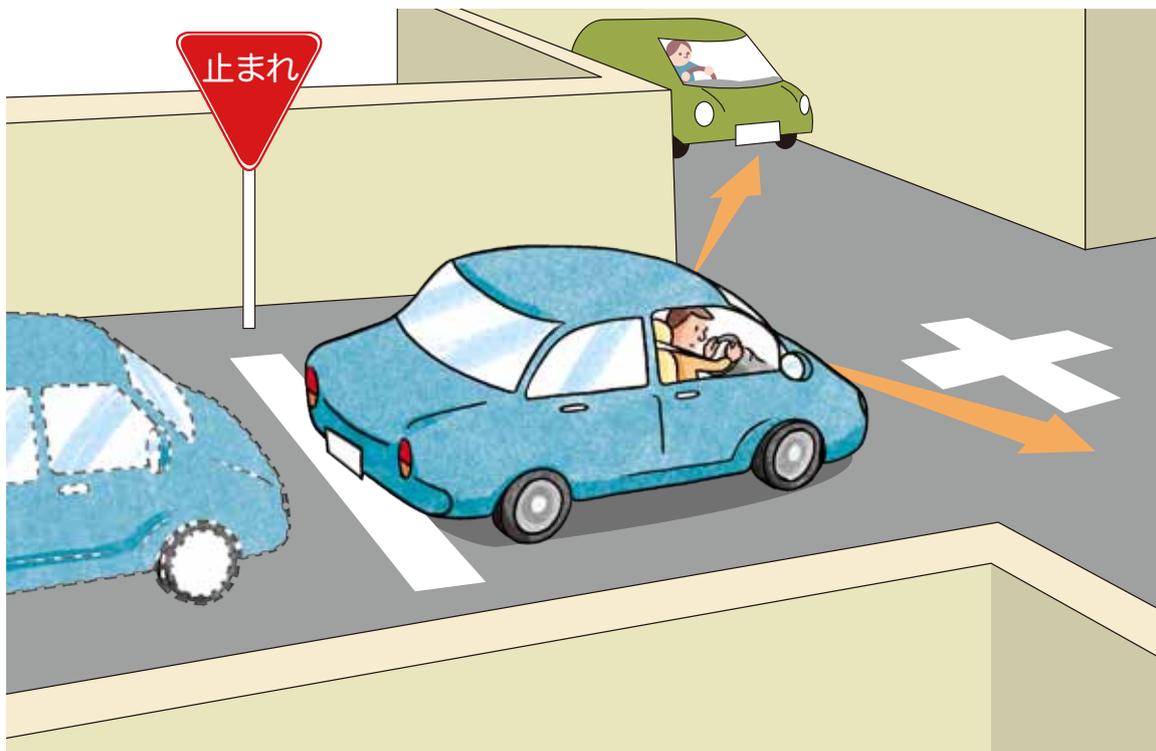
POINT

非優先道路から信号のない交差点に進入する際は…

- ① 停止線の手前で停止し、安全を確認してからゆっくり徐行。
- ② 進入口手前の左右の安全が確認できる位置で再度停止。安全を確認の上、進行する。

一度の安全確認だけで済まそうとすると、一度に多くの箇所を確認しなくてはいけなくなり、危険の見落としや発見遅れが生じやすくなります。

安全確認を二段階に分けて
丁寧に行い、危険を確実に
発見・回避できる態勢を
整えましょう。



事故を「起こさない」、事故に「巻き込まれない」ために。

運転力向上 7つの習慣

この『運転力向上7つの習慣』は、膨大な事故データをリスク対策のプロが分析し、考案した安全運転の習慣化プログラムです。

出典:「安全と健康」(中央労働災害防止協会発行)における北村憲康の連載及び東京海上日動リスクコンサルティング(株)資料より作成



TOKIO MARINE NICHIDO

05 習慣

とっさに対応できるように!

出合い頭事故に効く!

【優先道路から
信号のない交差点への進入・通過時】

アクセルから足を離す

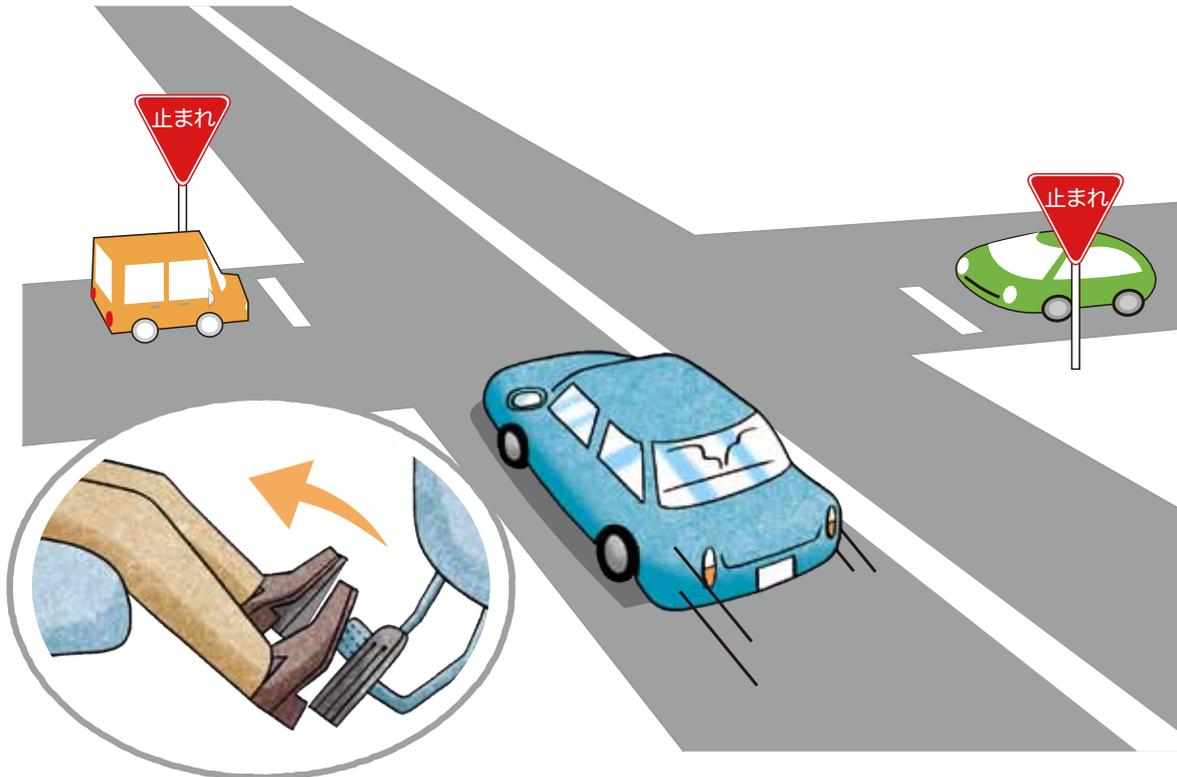
POINT

優先道路から信号のない交差点に進入・通過する際は、アクセルペダルから足を離し、左右・周囲に危険がないか確認する。

アクセルを踏んで加速しながら交差点に進入・通過すると、左右・周囲の危険を発見しにくく、また、危険を察知した場合も素早くブレーキを踏むことができません。



加速しないで交差点に進入・通過することにより、左右・周囲の危険を確実に発見し、危険を察知した場合は素早く対応できる態勢を確保しましょう。



事故を「起こさない」、事故に「巻き込まれない」ために。

運転力向上 7つの習慣

この『運転力向上7つの習慣』は、膨大な事故データをリスク対策のプロが分析し、考案した安全運転の習慣化プログラムです。

出典:「安全と健康」(中央労働災害防止協会発行)における北村憲康の連載及び東京海上日動リスクコンサルティング(株)資料より作成



TOKIO MARINE NICHIDO

バック事故に効く!

06 習慣

「一気にバック」は事故のもと!

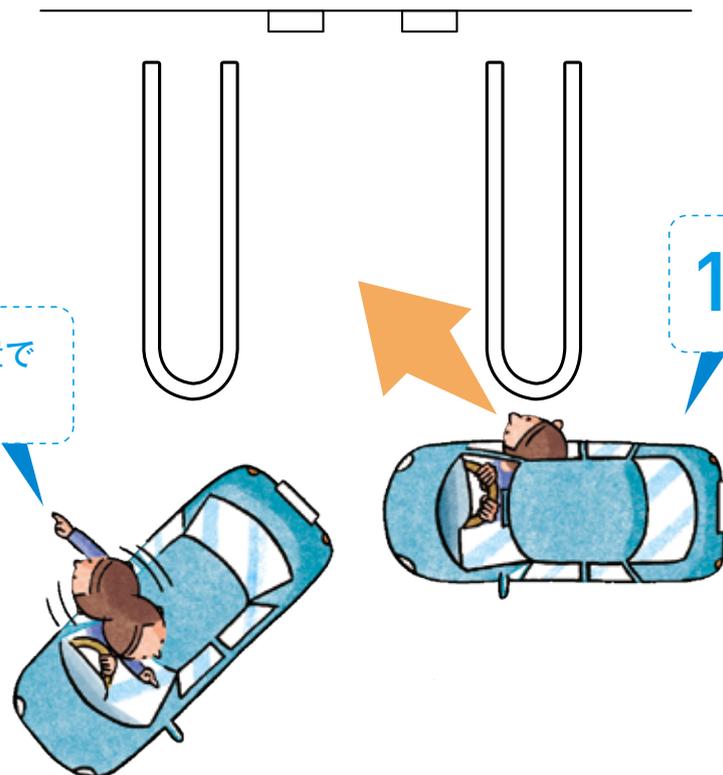
駐車場でバック時は、バックギアの前に周囲を指差し確認

POINT

バック開始位置で一旦停車。まずは直接目視で、次にミラーで前後左右の指差し確認を行い、周囲の状況を把握。その後バックギアに入れてバックする。

勘に頼って一気にバックしたり、バックしながら安全確認をしたり、死角があるミラーだけを頼ってバックすると、使い慣れた駐車場でも思いがけない接触事故が発生してしまいます。

一旦停止して指差し確認を行い、きちんと安全を確認した上でバックしましょう。



事故を「起こさない」、事故に「巻き込まれない」ために。

運転力向上 7つの習慣

この『運転力向上7つの習慣』は、膨大な事故データをリスク対策のプロが分析し、考案した安全運転の習慣化プログラムです。

出典:「安全と健康」(中央労働災害防止協会発行)における北村憲康の連載及び東京海上日動リスクコンサルティング(株)資料より作成



TOKIO MARINE NICHIDO

07 習慣

ゆっくり、焦らずがポイント!

右折時は大きく、ゆっくり回るように進む

右折事故に効く!

POINT

右折時は、交差点の中心のやや内側を通過するように、大きく、ゆっくりと回るように進む。

右折時は多くの箇所の安全をバランス良く確認する必要がありますが、最短距離を短時間で一気にショートカットして右折しようとする、全ての箇所をきちんと余裕を持って確認することができない上、右側方に死角が生じます。

右折時は大きく、ゆっくりと回るように進むことで、**確実な安全確認を**しましょう。

