

**HONDA**  
The Power of Dreams

# Honda セーフティドライビング ガイド



本田技研工業株式会社  
安全運転普及本部

ごあいさつ

## Safety for Everyone

～ モビリティ社会で共存するすべての人の安全をめざして ～

このたびは Honda 車をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。  
お車を安全快適にお使いいただくこと、これが Honda の願いです。

私たちは、より安全性の高い車の提供はもとより、お客様にお車を安全に運  
転していただくため、「安全の心と技」を普及させる実践活動を行っております。

全国7カ所の交通教育センターでの安全運転の指導者づくりや Honda ドライ  
ビング・スクール等の開催をはじめ、Honda 四輪販売店に「セーフティコーディ  
ネーター」を配置。Honda 独自の研修を受けた営業・サービススタッフがお客  
様の運転の悩み・不安にお応えいたします。

また、この小冊子は1970年の安全運転普及本部設立から今日まで、交通環  
境の変化に合わせて版を重ね、Honda 車と共にお届けしてまいりました。

この小冊子がおお客様の安心と安全運転のお役に立てば幸いです。



本田技研工業株式会社  
安全運転普及本部

もくじ

ごあいさつ 2

### 走り出す前に

①日常点検  
日常点検はクルマのトラブルを早期発見し事故防止につながります 4

②ドライビングポジション（正しい運転姿勢）  
スムーズな運転操作は正しい姿勢から 6

③シートベルト  
乗車中は、必ずシートベルトを全員正しく着用しましょう 8

### 走り出したら

①市街地走行  
交差点の右左折では、まわりに十分な注意をはらいましょう 10

②郊外を走る  
カーブや坂道は、速度に十分注意しながら走りましょう 12

③高速道路を走る  
高速道路では、まわりのクルマの動きに注意して走りましょう 14

④夜間走行  
夜間の運転は、昼間より慎重な運転を心がけましょう 16

⑤雨の日の運転  
雨の日は、晴れた日より速度を落として、慎重な運転を心がけましょう 18

⑥雪道の運転 その1  
雪道では急な運転操作と速度を控えましょう 20

⑦雪道の運転 その2  
凍結しやすい雪道を覚えておきましょう 22

⑧運転者の視野  
運転時の視野の変化に注意しましょう 24

⑨非常時の対処法  
万一クルマが故障したときの対処法を覚えておきましょう 26

### 知っておいて いただきたいこと

〈コラム〉エコ&セーフティ  
エコドライブは安全運転にもつながります 28

緊急時の対処法  
万一事故が起きたときに知っておきたいこと 30

# 日常点検はクルマのトラブルを早期発見し 事故防止につながります

法定点検と日常点検は、必ず行いましょう。正しい点検整備で、クルマを安全・快適にお使いください。  
普段と違う点に気づいたら、Honda四輪販売会社で点検を受けましょう。

## ぶ た とう ねんりょう ブ タ 灯 燃料

日常点検の中でも特に重要な項目は、「ブ・タ・灯・燃料」とおぼえましょう。

### ブ ブレーキ

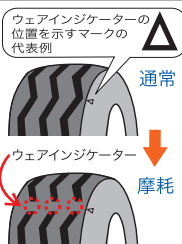
走り出す前に必ず運転席に座って、ブレーキを踏んだときの踏みしろは確保されているか、床とのすき間が確保されているかを確

認しましょう。また、走り出しの低速の状態ですぐ一度ブレーキを踏んで、効き具合を確認しましょう。

### タ タイヤ

#### ウェアインジケータ(摩耗限界表示)

ウェアインジケータはタイヤの接地面にあり、他の部分より溝が1.6mm 浅くなっています。接地面が摩耗して、ウェアインジケータと同じ高さになったら、タイヤを交換してください。



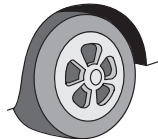
\*詳細については、装着したタイヤのカatalogまたは、タイヤメーカーのHPでご確認ください。

#### 極端な摩耗やキズ

タイヤの一部だけが摩耗していないか、亀裂や損傷がないか、異物が刺さっていないかを目で確認しましょう。

#### 空気圧

空気圧は、外から見ただけではわかりません。ガソリンスタンドや、Honda四輪販売会社でこまめに空気圧のチェックをしましょう。空気圧が低いと燃費が悪くなるだけではなく、走行にも支障が出てきます。



### 灯 灯火類

エンジンスイッチをONの状態にして、ヘッドライトやストップランプ・ウィンカーランプなどが確実に点灯しているか、汚れや破損がないかを確認しましょう。ストップランプは、壁などにランプの光を当てて確認するようにしましょう。

### 燃料 ガソリンなどの燃料

エンジンを始動させ、目的地に着けるだけの燃料が十分にあるかを、燃料計で確認しましょう。

## 日常点検の手順

日常点検を行うときは、取扱説明書とメンテナンスノートをよくお読みのうえ、安全な場所で行ってください。

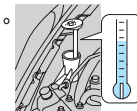
### 点検の手順 1

#### ■エンジンルーム

ブレーキ液の量  
MIN~MAXの間にあるかを確認しましょう。

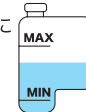


ウィンドウォッシャー液の量  
キャップに付いているレベルゲージで確認しましょう。



ウィンドウォッシャー液注入口

冷却水の量  
MIN~MAXの間にあるかを確認しましょう。



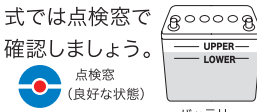
冷却水リザーブタンク

エンジンオイルの液の量  
下限(L)と上限(H)の間にあるかを確認しましょう。



エンジンオイルレベルゲージ

バッテリー液の量  
LOWERとUPPERの間にあるかを確認します。密封式では点検窓で確認しましょう。



点検窓 (良好な状態)

バッテリー

### 点検の手順 2

#### ■クルマの外まわり

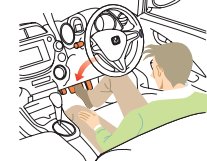
- ヘッドライト、ストップランプなどの点灯、汚れ、破損
- タイヤの偏摩耗、亀裂や損傷、空気圧の確認



### 点検の手順 3

#### ■運転席

- パーキングブレーキのレバー(ペダル)の引きしろ(踏みしろ)
- エンジンのかかり具合、異音
- ブレーキペダルの踏みしろ
- ウィンドウォッシャー液の噴射具合
- ワイパーの拭き取り具合



### 点検の手順 4

#### ■走り出してから

- ブレーキの効き具合
- 低速、加速時の状態



# スムーズな運転操作は正しい姿勢から

運転に必要な操作を無理なく確実にできる姿勢、それが正しい運転姿勢です。  
疲れにくく、いつでも的確なハンドル操作やブレーキ操作ができ、安全運転につながります。

## 正しい運転姿勢のポイント

シートと腰、足、背中をうまく調和させるのが正しい運転姿勢のポイントです。  
腰、足、背中順にポジションを決めていきます。

\*シート調節の詳細については、取扱説明書をご確認ください。

### 1 腰

シートに深く腰かけた状態で、腰と背中をシートに密着させて隙間をあけないようにしましょう。

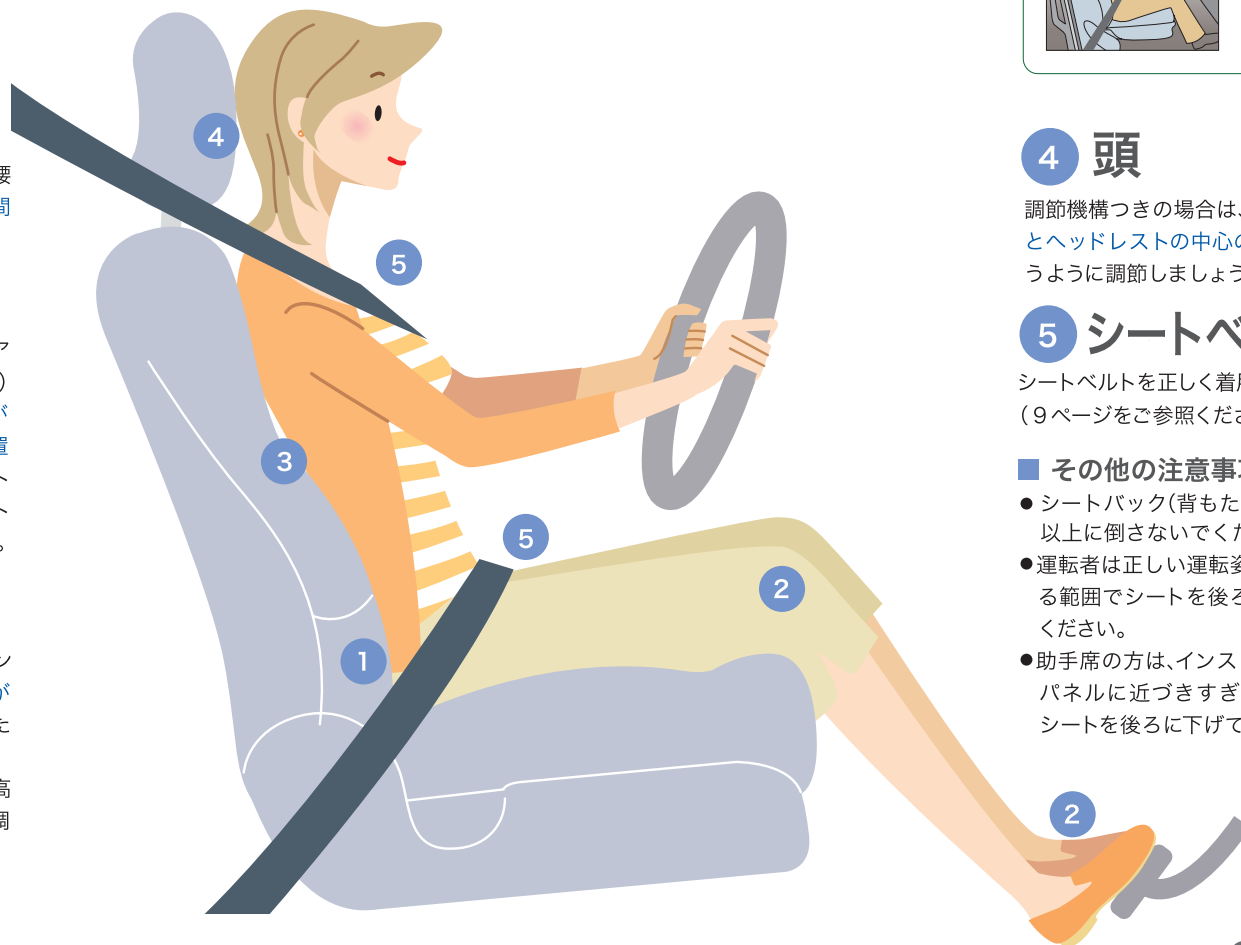
### 2 足

ブレーキペダルを右足で(マニュアル車はクラッチペダルを左足で)いっばいに踏み込んだとき、ひざが伸びきらず、少し余裕がある位置にシートを合わせましょう。フットレストがある場合は、左足をフットレストに置き体を安定させましょう。

### 3 背中

背中をシートに密着させ両手でハンドル上部を握り、ひじに少し余裕ができる角度にシートバック(背もたれ)を調節します。

ハンドルの位置調節やシートの高さ調節ができる車種は、高低も調節しましょう。



## このような姿勢で運転していませんか？

### ハンドルにしがみつくような姿勢

このような運転姿勢は、背中とシート間に隙間ができます。体が固定されず不安定になり、疲れやすく、ハンドル操作がスムーズにできなくなります。またSRSエアバッグに近づきすぎると、作動時に強い衝撃を受けるおそれがあります。



### 寝そべり姿勢

このような運転姿勢は、腕が伸びきった状態での確かなハンドル操作がしにくくなり、ブレーキをしっかり踏みにくくなります。万一の事故のとき、シートベルトの下に身体が滑り込んでしまい、重大な傷害を受けるおそれがあります。



### 4 頭

調節機構つきの場合は、耳の中心とヘッドレストの中心の高さが合うように調節しましょう。

### 5 シートベルト

シートベルトを正しく着用しましょう。(9ページをご参照ください。)

### ■ その他の注意事項

- シートバック(背もたれ)は必要以上に倒さないでください。
- 運転者は正しい運転姿勢がとれる範囲でシートを後ろに下げてください。
- 助手席の方は、インストルメントパネルに近づきすぎないように、シートを後ろに下げてください。

## Safety one point

### ミラーの調節も忘れずに

正しい運転姿勢でシートに座り、シートベルトを着用してからミラーの調節を行いましょう。ルームミラーは、後方視界がミラーの中央にくるように調節すると、後続車の位置が確認しやすくなります。



ドアミラーは、左右後方の道路が映り、そこに自分のクルマの一部が映り込むように調節すると、後続車との距離感がつかみやすくなります。





# 乗車中は、必ずシートベルトを 全員正しく着用しましょう

シートベルトの着用は安全運転の基本です。

シートベルトを正しく着用することで、SRSエアバッグも十分に効果を発揮します。



## シートベルトの正しい着用方法

シートベルト着用の詳細については、取扱説明書をご確認ください。

- 正しい運転姿勢でシートに座ります。
- 腰のベルトを腰骨のできるだけ低い位置にかけます。
- 肩のベルトの高さは首、あご、顔に当たらないように調節します。
- シートベルトにねじれ、たるみがないかを確認します。

## 近くに出かけるときでも 全員がシートベルトを

「面倒だから」、「短い距離だから」と油断は禁物です。運転者はもちろん、同乗者全員がシートベルトを正しく着用するようにしましょう。

## チャイルドシートは後席に 正しく取り付けましょう

お子さまの体格にあったチャイルドシートを使用し、シートベルト固定タイプはシートベルトで後席に確実に固定しましょう。また、ISOFIX 対応車種には、車種限定型 ISOFIX チャイルドシートをおすすめします。取り付け方法は、チャイルドシートに付属の取扱説明書をご確認ください。



## 後席は必ず元の状態に戻して走行を

後席をフルフラットの状態でそのまま人を乗せて走るとシートベルトを正しく着用できず、ブレーキをかけたときなどに思わぬケガにつながるおそれがあります。



\*乳児用シート、幼児用シート、学童用シートを総称して「チャイルドシート」と呼んでいます。

\*Honda 車には Honda 純正のチャイルドシートがおすすめです。大切なお子さまを守るために、あらゆる角度から安全性を検証しています。詳しくは Honda 四輪販売会社へお問い合わせください。

## Safety one point

**助手席にチャイルドシートを  
後ろ向きに取り付けるのは  
やめましょう。**

乳幼児（6歳未満のお子さま）を同乗させるときは、発育の程度に応じた形状のチャイルドシートを使うことが道路交通法で定められています。助手席エアバッグ付きのクルマでは、なるべく後席にチャイルドシートを取り付けましょう。やむを得ず助手席に取り付けるときは、座席をできるだけ後ろまで下げ、必ず前向きに固定しましょう。

後ろ向きチャイルドシートを助手席に取り付け、SRS エアバッグが作動すると、強い衝撃を受け、乳幼児に重大な傷害を与えるおそれがあります。



# 交差点の右左折では、まわりに十分な注意を払いましょう

交差点ではクルマやバイク、自転車、歩行者が飛び出してくるかもしれないとまわりの交通状況を予測しながら速度を落とし、安全を確認しながら走行しましょう。



## 右左折のポイント

### 早めの合図をする

右左折の合図はあらかじめまわりの安全を確かめてから交差点の30m手前で出しましょう。早く合図を出すことは、安全運転にもつながります。

## 右折のポイント

### 対向車の陰にいるバイクを予測する

交差点で右折を始めたとき、対向車の陰からバイクが急に飛び出してくることがあります。対向車の陰にも注意しましょう。

### 歩行者や自転車にも注意する

交差点では、対向車に気をとられがちです。横断歩道を渡ってくる歩行者や自転車にも注意して右折を開始しましょう。

## 左折のポイント

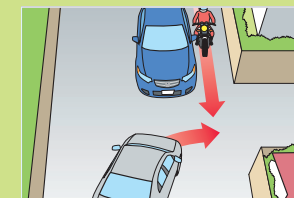
### まき込み事故に注意

左折するときには、左後方から走行してくるバイクや自転車をまき込まないように、できるだけ左側端に寄り徐行しましょう。横断歩道を渡っている歩行者にも注意が必要です。

## Safety one point

### 気をつけたいサンキュー事故

対向車から道を譲られて、よく確かめずに右折したところ、対向車の陰から走ってきたバイクと事故になることがサンキュー事故です。「ありがとう(サンキュー)」の気持ちが、ドライバーの注意力を低下させてしまいます。道を譲られたときでも、安全確認してから右折しましょう。



### 距離の錯覚に注意

バイクはクルマに比べて車体が小さいため実際の距離よりも遠くにいるような錯覚をしてしまうことがあります。電柱や道路の白線、まわりの建物を目安に用いて対象との距離を見極めるようにしましょう。



# カーブや坂道は、速度に十分注意しながら走行しましょう

カーブではその先が見えないため予期せぬ危険が潜んでいます。  
見えている範囲で安全に停止できる速度まで十分に減速して走りましょう。  
カーブや坂道では速度をきちんとコントロールすることが安全運転のポイントです。

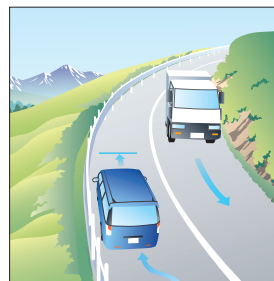
## カーブの手前では十分な減速を

カーブを曲がるときには、速度が高くなるほど遠心力が大きくなり、クルマは車線外にはみ出しやすくなります。  
カーブ手前の直線部分で十分な減速をすることが大切です。



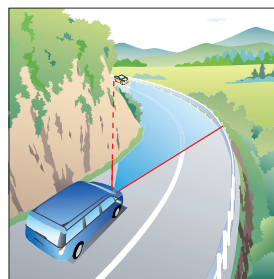
## カーブでの安全運転のポイント

- ①カーブの手前で十分速度を落とす
- ②カーブ内では、できる限り急なブレーキ操作はしない
- ③カーブでは、常に対向車を意識し、追い越してはしない
- ④カーブ内では、原則として一定の速度で走る



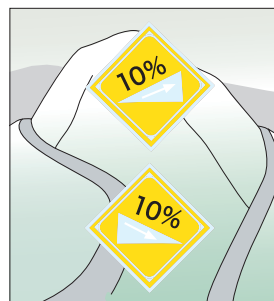
## カーブの走行もキープレフト

すれ違う対向車が道路の中央からはみ出してくることを予測しながら、カーブの走行についてもキープレフトで走りましょう。



## カーブの先を予測して走行

カーブでは、先の状況が見えないので、カーブの先にある障害物や停車車両を予測し、安全に停止できる速度で注意して走りましょう。



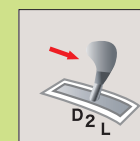
## 上り坂、下り坂は速度に注意

ゆるやかな勾配の坂道では、上り坂では速度が落ち、下り坂では速度が出やすくなるので、速度変化に注意しながら運転しましょう。

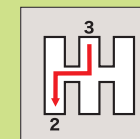
## Safety one point

### 下り坂では エンジンブレーキの使用を

長い下り坂で、フットブレーキを使いすぎると、ブレーキが加熱して、ブレーキ液が沸騰しパイプ内に気泡が発生する「ベーパー・ロック現象」や、熱のためブレーキパッドの摩擦係数が極端に小さくなる「フェード現象」が起きて、ブレーキが効かなくなるおそれがあります。オートマチック車は勾配に合わせてDレンジ以外の低速レンジに、マニュアル車は低速ギアに落とし、エンジンブレーキを使いながら走りましょう。



オートマチック車



マニュアル車

# 高速道路では、まわりのクルマの動きに注意して走りましょう

高速道路では、安全に走るために十分な車間距離をとり、流れに合わせて走ることが大切です。インターチェンジやサービスエリア付近では合流してくるクルマの動きにも注意して走りましょう。

## ■本線走行時のポイント



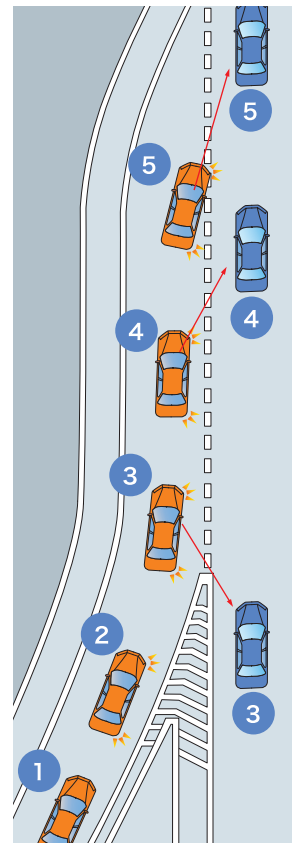
### 合流してくるクルマに注意

本線の一番左の走行車線を走っていて合流地点が近づいてきたら、合流してくるクルマの動きに注意しましょう。後ろのクルマを確認して安全で

あれば、合流地点の手前で追い越し車線に移っておくと安心です。車線変更ができないときは、速度を調節して前のクルマとの車間距離をあげ、

合流してくるクルマの無理な進入に注意しましょう。

## ■合流時のポイント



〈加速車線〉

〈本線〉

- 1 加速車線に先行するクルマがいたら、速度を落として車間距離をあげます。
- 2 加速車線の手前にきたらウインカーを出し、本線のクルマの流れを確認します。
- 3 加速車線を十分に使って加速しながら、ドアミラー(目視)で本線のクルマを確認。どのクルマの後ろに入るか目標を決めます。
- 4 合流点が近づいてきたら、目標のクルマの斜め後方につくように速度を調節します。
- 5 ハンドル操作は緩やかにいき、直接目で後ろのクルマの安全確認をして合流します。

## Safety one point

### ETC を利用するときの注意すること

- ETC カードの有効期限を事前に確認し、カードを車載器に確実に挿入します。
- ETC専用レーンに時速20km以下に減速して進入。前車が停止することがあるので、車間距離をとってゆっくり走行します。
- 開閉バーが開いたことを確認して通過します。
- 防犯上、クルマから離れたときは車載器からETCカードを抜き取り、運転者自らが携帯するようにしましょう。





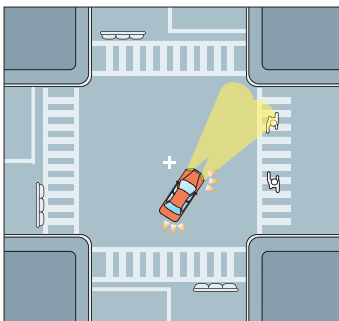
# 夜間の運転は、昼間より 慎重な運転を心がけましょう

夜間走行では、目(視覚)から得られる道路情報は昼間に比べると大幅に減少します。速度を昼間の走行より抑えめに、いつでも安全に停止できる速度で走りましょう。



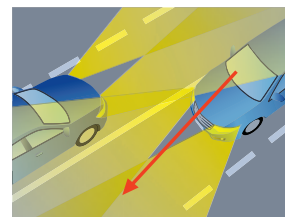
## 見えにくい色の歩行者の服装に注意

夜間は黒やグレーなどの濃色系の服装は非常に見えにくくなります。路肩にライトを消して駐車しているクルマ、無灯火で走る自転車なども同様です。見えにくいと感じたら、まず速度を十分に落として走りましょう。



## ヘッドライトの照射範囲

ヘッドライトは直線的にしか前方を照らせません(AFS<アダプティブ・フロントライティングシステム>装備車を除く)。右左折時など、ヘッドライトの照らす方向が進行方向からずれて一瞬見えにくくなります。ライトの照射範囲外に歩行者や自転車がないか注意しましょう。



## 対向車のライトを直視しない

対向車のライトがまぶしいときは、視点をやや左前方に移して、目がくらまないようにしましょう。対向車とすれ違うときは、ヘッドライトをロービームに切り替えて運転しましょう。



## 蒸発現象とは

夜間、信号のない横断歩道などで対向車とすれ違うとき、お互いのライトの影響により、歩行者や自転車が一瞬見えなくなることがあります。これを蒸発現象と呼びます。対向車が近づいてきたときには速度を十分に落とし、歩行者や自転車がないかを確認しましょう。



## 早めにヘッドライト点灯を

夕暮れどきは早めにヘッドライトを点灯して視界を確保しましょう。また、まわりのクルマや歩行者などに、自分のクルマの存在を知らせることもつながります。

## Safety one point

### ヘッドライトの照射距離

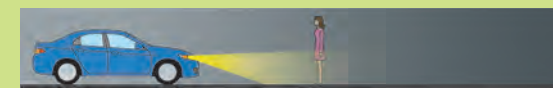
ヘッドライトはハイビーム時で約100m、ロービーム時で約40m前方の障害物を確認できる程度の明るさしかありません。夜間は昼間より速度を落とし、障害物を発見しても安全に停止できる速度で走るようにしましょう。車間距離も十分にとって慎重に走ることが大切です。

ヘッドライトがハイビームの場合



約 100m

ヘッドライトがロービームの場合



約 40m



# 雨の日は、晴れた日よりも速度を落として、 慎重な運転を心がけましょう

雨の日は、視界が悪く、滑りやすい濡れた路面を走行することになります。  
歩行者や自転車の視界も悪くなるので、急な飛び出しなどに備え速度を落とし、  
車間距離を十分にとって慎重に走りましょう。



## 降り始めが滑りやすい 舗装道路に注意しましょう

雨が降り始めると、舗装道路上のほこりや砂が雨水により浮いてきて滑りやすくなります。工事現場の鉄板やマンホール、横断歩道などの白線、電車のレールなども滑りやすくなるので、注意しながら走りましょう。

## 歩行者や自転車に 注意しましょう

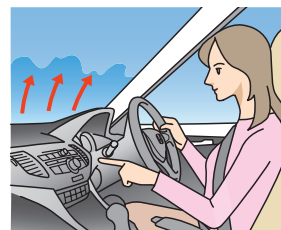
雨の降り始めは歩行者や自転車が先を急ぎ、安全をよく確認しないで車道に飛び出してきたりすることがあります。また、傘をさしている歩行者の視界も悪くなるため、まわりの動きに十分注意しながら走りましょう。



## ヘッドライトの点灯を

雨の日は、昼間でも暗いので早めにヘッドライトを点灯しましょう。ヘッドライトを点灯することによって、視界がよくなるだけでなく、まわりのクルマ

や歩行者に自分のクルマの存在を知らせることができます。まわりに注意を促すことで、安全な運転にもつながります。



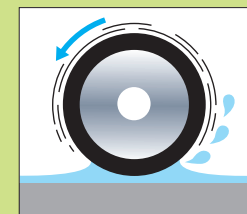
## フロントガラスが曇ったら

雨の日はフロントガラスが曇りやすくなります。曇り止め（デフロスター）を使って効果的に曇りをとりましょう。またフロントガラスを日頃からきれいにしておく、曇りにくく、曇った場合においても早くとりのぞくことができます。

## Safety one point

### ハイドロプレーニング現象

タイヤと路面の間に水の層ができ、水の上を滑走するような状態になるのがハイドロプレーニング現象です。高速度で水の溜まったわだちを走ると、この現象が起こることがあり、ブレーキやハンドルが効きにくくなるおそれがあります。雨の日は晴れた日よりも速度を落として走りましょう。  
空気圧の不足したタイヤや摩耗して溝がなくなったタイヤは、この現象がおきやすくなるので、こまめにタイヤの点検を行いましょう。



# 雪道では急な運転操作と速度を控えましょう

雪が降っているときは視界が悪くなります。雪道や凍結した道路では大変滑りやすく危険です。急発進、急ブレーキ、急ハンドルなど急のつく操作は控えて、路面状況に注意しながら、速度を落とし十分な車間距離をとって走りましょう。



## 視界の悪化に注意

降雪時は前方の視界が悪くなり、ドアミラーやウィンドーにも雪が付いて、側面や後方の視界も悪くなります。晴れているときでも、地面の雪が舞って急に前方が見えづらくなることがあります。右左折するときなど、特にまわりの安全確認を心がけましょう。



## 交差点が近づいたら早めに減速

赤信号の交差点あるいは見通しの悪い交差点に近づいたら早めに減速しましょう。

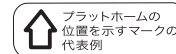


## カーブの手前では十分な減速

雪道では、速度を落して走ることが重要です。速度が高いとスリップするおそれがあります。カーブでは手前の直線で十分に減速し、速度を一定に保ちながらスムーズにカーブを通過しましょう。



プラットホーム



プラットホームの位置を示すマークの代表例

## スタッドレスタイヤは四輪全てに装着

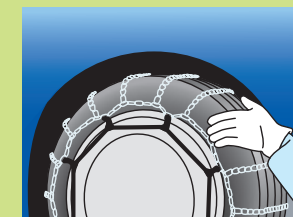
スタッドレスタイヤは必ず四輪全てに装着しましょう。プラットホームが現れたら、冬用タイヤの性能を発揮しないおそれがありますので、早めに交換しましょう。

\*詳細については、装着したタイヤのカatalogまたは、タイヤメーカーのHPでご確認ください。

## Safety one point

### チェーンは安全な場所で装着

雪道や凍結した道路では、必ずタイヤチェーンやスタッドレスタイヤなど、雪道に適したものを使用しましょう。タイヤチェーンには金属チェーンとゴムやプラスチックなどの非金属チェーンがあります。タイヤチェーンの装着は、早めに安全で平坦な場所で行いましょう。装着は駆動輪に行います。FF車なら前輪、FR車なら後輪になります。あらかじめ取扱説明書で駆動輪を確認しておきましょう。



# 凍結しやすい雪道を覚えておきましょう

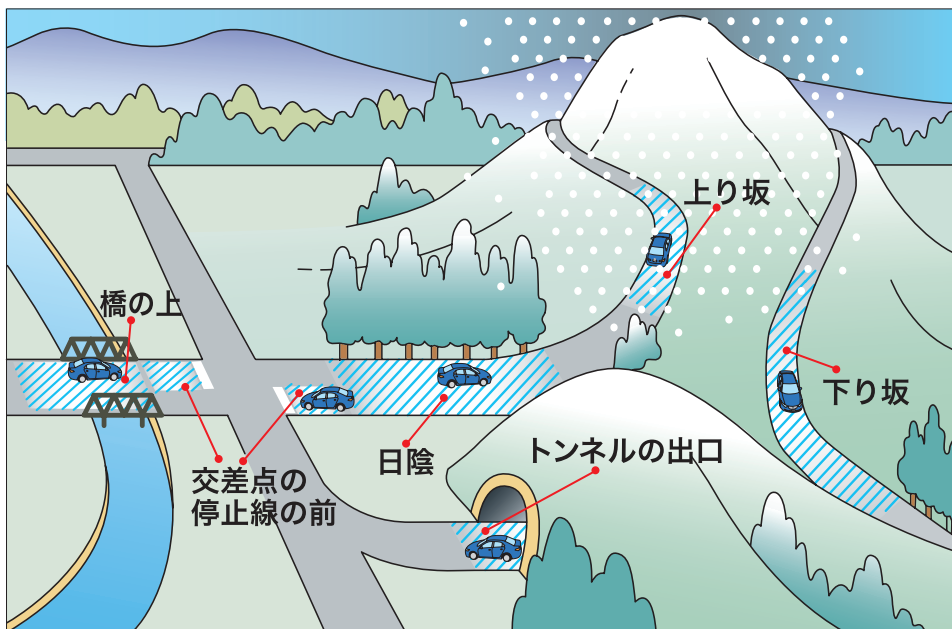
雪道といっても路面状況は気温や雪質によって刻々と変わります。

山間部などでは雪がない道路でも、カーブを曲がると路面に雪が積もっていたり、

凍結していたりすることがあります。

凍結しやすい場所は、十分に注意して慎重に走りましょう。

## ■雪道走行で気をつけたい場所



### 橋の上

風が吹きさらしになる橋の上は、凍結しやすい場所です。

### 交差点手前の停止線部分

発進と停止の繰り返しで、積もった雪が踏み固められて凍結し滑りやすくなっています。

### 日陰

積もった雪が解けずに残り、凍結していることがあります。

### 上り坂

上り坂途中での発進は慎重にしましょう。アクセル操作を誤るとスピンするおそれがあります。

### トンネルの出口

長いトンネルの出口では、入口と気象状況、路面状況が変わっていることがありますので注意しましょう。

### 下り坂

速度は十分に落とし、ブレーキ操作は慎重に行いましょう。特に、前輪にチェーンを装着するFF車の場合、前輪と後輪のグリップ力に差が出るおそれがありますので、注意して走りましょう。

## 雪道はどんな路面状態でも、十分に減速して走ることが原則

雪が積もった路面や、その雪がシャーベット状に変化しさらに凍結した路面になるなど、雪道は刻々と状況が変化します。どんな路面状態でも、ゆっくり慎重に走行することが原則です。



### 圧雪路

積もった雪をクルマのタイヤが踏み固めた路面です。路面上に雪が降り積もった場合は、滑りやすくなります。



### シャーベット状の路面

積もった雪が解けはじめている状態の路面です。水と氷とが入り交じった路面は滑りやすくなります。



### アイスバーン

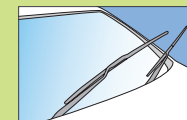
気温の上昇やクルマの通行などで解けた雪が、夜間の冷え込みなどで凍結した滑りやすい路面の1つです。

## Safety one point

### 寒冷地で駐車するときの注意点

寒冷地ではクルマを駐車するときも、ちょっとした気づかいが必要です。いざというとき、困らないように知っておくと便利な駐車場の知恵です。

- **ワイパーは立てておきましょう**  
窓ガラスとワイパーのゴムが凍結してくっついてしまうことを防止するため、ワイパーは立てた状態で駐車します。



- **パーキングブレーキはかけないで輪止めをしましょう**

パーキングブレーキを引いておくと、凍結して戻らなくなることがあります。寒冷地ではパーキングブレーキをかけず、オートマチック車の場合はPレンジに入れて、マニュアル車ではギアをローまたはリバースに入れておきます。さらに必要があれば輪止めをしておくといでしょう。



# 運転時の視野の変化に 注意しましょう

クルマを運転するときは、目から入ってくる情報が最も重要になります。  
高速道路などで速度が高くなるにつれて、運転者の視野は狭くなり、遠くを注視するため近くが見えにくくなります。速度を出しすぎると危険な状況の発見が遅れる場合があります。

低速の視野（イメージ）



高速の視野（イメージ）



## 動体視力は静止視力に比べて低くなる

視力には、動きながら、または動いているものを見る動体視力と、静止したまま静止したものを見る静止視力があります。クルマの運転に必要な動体視

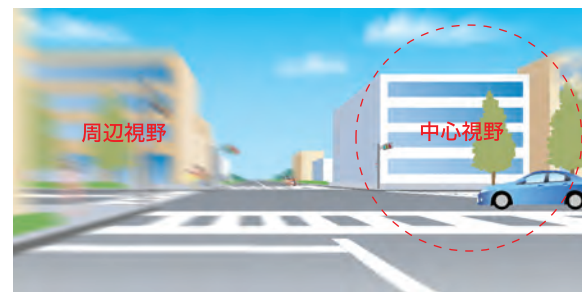
力は、静止視力に比べてかなり低くなります。また、速度が高くなればなるほど、対象を注視する時間が短くなり、見落としや見間違いが多くなります。

高速道路などを高い速度で走る場合には、速度の出しすぎに十分注意しましょう。

正面を見ているときの視野（イメージ）



視線を動かしたときの視野（イメージ）



## 中心視野と周辺視野

視野は中心視野と周辺視野に分けられます。クルマを運転するときに、周辺視野で交通状況の変化をとらえたり、危険を発見することはできませんが、正確にはっきりと見るためには対象を中心視野の中に入れることが必要です。特に交差

点などでは、視線を動かし、中心視野の中でしっかりと安全確認をしましょう。

## Safety one point

### 急な明るさの変化に注意

上映中の薄暗い映画館に入ったとき、すぐにはまわりの様子が見えませんが、しばらくすると見えるようになります。これが暗順応です。明るい所から暗い所に入る場合、目が慣れるまでには、4～5分かかります。逆に暗い所から明るい所に慣れる明順応は通常1～2秒で回復します。トンネルに入るときなどは速度を落とし、車間距離を保つなどの注意が必要です。



# 万一クルマが故障した ときの対処法を覚えておきましょう

クルマが故障や燃料切れなどで走れなくなったときは、他のクルマの通行の妨げにならない安全な場所に駐車しましょう。高速道路の場合、十分に注意し、路肩あるいは路側帯に駐車しましょう。

## ■一般道路



### もしも一般道路で故障したら

クルマが故障した場合、他のクルマの通行の妨げにならない安全な場所に移動しましょう。やむを得ず路上にクルマを止める場合、ハザードランプを点滅、停止表示器材などを後方のクルマが確認できる場所に置き、トランクを開けて駐車していることを後方のクルマに知らせます。そして、道路外の安全な場所で待機し、Honda 四輪販売会社などに救援を依頼しましょう。

\*停止表示には停止表示板や発炎筒などがあります。状況に応じて使い分けましょう。

## ■高速道路



### もしも高速道路で故障したら

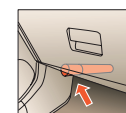
高速道路での故障で、やむを得ず駐車するときは、次の順序で安全にクルマを止め、救援を待ちましょう。

- ① ハザードランプを点滅させて、クルマを路肩、非常駐車帯等の安全な場所に停車させましょう。
- ② 後方の車に十分注意し、他のクルマが確認できる場所に発炎筒や停止表示器材の設置等必要な危険防止措置をとりましょう。
- ③ ガードレールの外など安全な場所に避難します。
- ④ 非常電話や携帯電話で救援を依頼します。

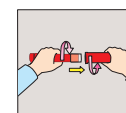
\*高速道路でやむを得ず駐車するときは、停止表示器材を設置することが義務づけられています。

\*高速道路上での修理はできるだけやめましょう。

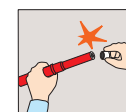
### 発炎筒の使い方 (一例)



格納場所から取り出します。



本体をひねりながら取り出し、逆に差し込みます。



キャップ頭部のすり薬でこすって点火します。



適切な場所に置き、素早く退避しましょう。

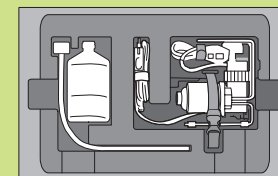
\*点火するとき発炎筒の筒先を人に向けないでください。また、ガソリンなどの燃えやすいものの近くで使用することは厳禁です。  
\*発炎筒本体の使用方法をご確認ください。

## Safety one point

### パンクのときの対処法

取扱説明書で事前に自分のクルマのパンク対処法を確認しておきましょう。車種によっては応急スペアタイヤ(テンパータイヤ)を搭載したものもあります。

接地面にクギやネジなどが刺さった程度であれば、修理は可能です。応急修理が不可能なときは、Honda四輪販売会社などにご連絡ください。





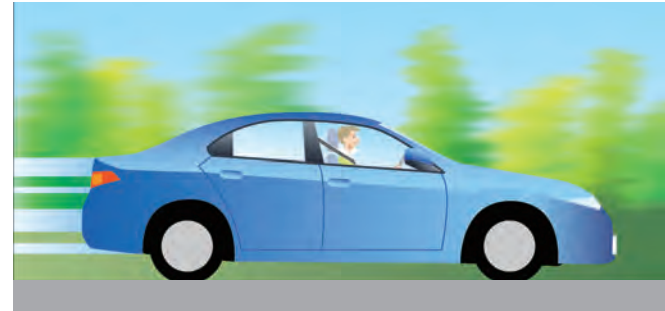
# エコドライブは安全運転にもつながります

クルマから排出される二酸化炭素は地球温暖化の原因の一つです。  
燃費を向上させるエコドライブは二酸化炭素の排出量を低減させるだけでなく、  
安全運転にもつながります。



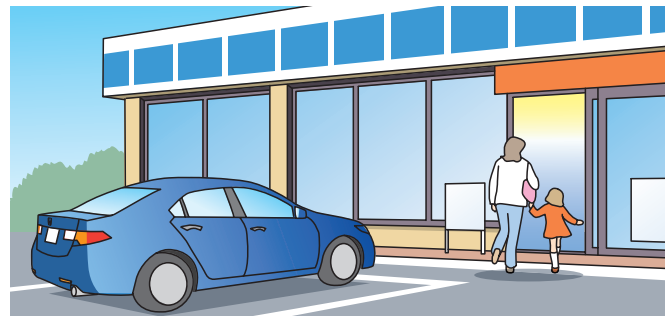
## 日頃から不要な荷物は 積まずに走行

必要のない荷物やルーフキャリアは降ろしましょう。クルマの重量と空気抵抗が減ることによって燃費が向上します。



## 加減速の少ない走行

まわりの交通状況に合わせて、できるだけ一定速度で運転すると、燃費が向上するとともに車間距離をとることもなり、前方の交通状況の変化に対応しやすくなります。エコドライブは安全運転にもつながります。



## 駐車時は エンジンをストップ

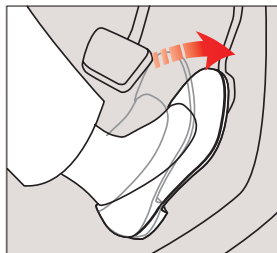
必要のないアイドリングを続けることは、燃料のムダづかいです。荷物の積み降ろしや買いもの、待ち合わせなどで駐車しているときはエンジンは必ず止めましょう。

## やさしいアクセル・早めの ブレーキ

アクセルをゆっくり踏み込んで緩やかに発進すると燃費が向上します。オートマチック車はクリーブ現象<sup>\*</sup>を利用して発進し、ブレーキは早めにかけることでアクセルオフとなり、燃費向上につながります。

やさしい運転は安全運転にもつながります。

<sup>\*</sup> クリーブ現象  
オートマチック車でアイドリング時や、セレクトレバーがD（ドライブレンジ）・R（リバースレンジ）など、走行できる位置にあるとき、アクセルペダルを踏まなくてもクルマがゆっくり動くことをいいます。



## ECO one point

暖機運転は不要

最近のクルマは、寒冷地など特別な場合を除いて冬でも暖機運転は不要です。クルマに乗りエンジンをかけたら無駄な暖機運転はせず、ゆっくり走りながらエンジンを暖めるようにしましょう。



# 万一事故が起きたときに 知っておきたいこと

万一交通事故が起きたとき、負傷者の救助など義務として行わなければならないことがあります。いざというとき何をすればよいのか知っておきましょう。救急用品を備えたり、応急救護の講習に参加して知識を身につけておくことをおすすめします。

## 【事故が発生したときには】

### 1 安全な場所にクルマを停止

- ・ハザードランプを点灯し、後ろのクルマに事故を知らせましょう。

### 2 負傷者の保護(2次事故の防止)

- ・周囲の安全が確認できる場所を確保しましょう。

### 3 119番・110番に通報

### 4 感染対策

- ・血液にふれることによって、ウィルス等に感染する恐れがあります。感染を防ぐために、使い捨ての手袋などをあらかじめ用意しておきましょう。

### 5 応急救護処置

- ・運転者は、負傷者の応急救護を行う必要があります。止血法や心肺蘇生法、AEDの使用方法については、あらかじめ知識を身につけておくことをおすすめします。

※万一の事故に備え、クルマを運転するときは、救急用品を備えておきましょう。



## 【Hondaドライビング・スクールのご案内】

クルマの楽しさや魅力をもっと感じていただくため、実技を主体としたスクールを開催しています。

Honda四輪販売会社、各交通教育センターのホームページ、または本田技研工業株式会社安全運転普及本部ホームページにてお申込みいただけます。

<http://www.honda.co.jp/safetyinfo/index.html> [Hondaの交通安全](#) [検索](#)

## HDS Honda Driving School クルマのスクール

運転を楽しくレベルアップ!

HDSとは ?



HDS (Honda ドライビング・スクール) は、日頃の安全運転に役立つ知識や技術を楽しく身につけていただく参加体験型のスクールです。運転に自信がない方には、インストラクターが基本からいねいにアドバイスし、不安を解消します。もっと運転を楽しみたい方も、Hondaの先進設備で危険場面を安全に体験する運転のトレーニングが行えます。

セーフティスクールのご予約 [Hondaのスクールはインターネットから予約ができます](#)



予約開始日を過ぎたら、24時間いつでもOK  
予約の空き状況の確認、希望のコースの予約が可能です  
トレーニング車両の車種指定や、送迎指定も同時にできます

お問い合わせは、全国7ヶ所のHonda交通教育センターで承ります。

- ▶ アクティブセーフティトレーニングパークもてぎ  
〒321-3597 栃木県芳賀郡茂木町松山120-1  
TEL 0285-64-0100 FAX 0285-64-0101  
<http://www.twinring.jp/astp/>
- ▶ 交通教育センターレインボー和光  
〒351-0111 埼玉県和光市新倉5-27-1  
TEL 048-461-1101 FAX 048-461-1104  
<http://www.rms.co.jp/>
- ▶ 交通教育センターレインボー埼玉  
〒350-0141 埼玉県比企郡川島町出丸下郷53-1  
TEL 049-297-4111 FAX 049-297-6273  
<http://www.tec-r.com/>
- ▶ 交通教育センターレインボー浜名湖  
〒431-1305 静岡県浜松市北区細江町気賀5200-5  
TEL 053-527-1131 FAX 053-527-2232  
<http://www.tec-r.com/hamanako/>
- ▶ 鈴鹿サーキット交通教育センター  
〒510-0295 三重県鈴鹿市稲生町7992  
TEL 059-378-0387 FAX 059-378-1471  
<http://www.suzukacircuit.jp/stec/>
- ▶ 交通教育センターレインボー福岡  
〒811-0121 福岡県糟屋郡新宮町美咲1-5-53  
TEL 092-963-1421 FAX 092-963-1424  
<http://www.rmsf.jp/>
- ▶ 交通教育センターレインボー熊本  
〒869-1231 熊本県菊池郡大津町平川11500  
TEL 096-293-1370 FAX 096-293-1371  
<http://www.hsr.jp/>



本田技研工業株式会社  
安全運転普及本部

スピードはひかえめに、シートベルトを正しくしめて安全運転。  
お子様にはチャイルドシートを。

- 見る、見られる、いい運転
- やめよう、マフラーなどの不正改造
- いつでも、どこでも、絶対しない空ぶかし
- 信号のない交差点では、一時停止と左右確認

本田技研工業株式会社 お客様相談センター

全国共通フリーダイヤル  **0120-112010**

受付時間 9:00～12:00 13:00～17:00

〒351-0188 埼玉県和光市本町8丁目1番



発行／本田技研工業株式会社  
安全運転普及本部

〒107-8556 東京都港区南青山2丁目1番1号

全国のHonda四輪販売会社では、“セーフティコーディネーター”が安全運転をお伝えします。  
安全運転・メンテナンスのご相談はお気軽におたずねください。