〈人〉車　道路

8月の安全運転のポイント

2026年8月号

ここ数年、スーパー台風や記録的な短時間の大雨、異常な高温など、これまでにないような気象現象が増えています。そこで今回は、異常気象への備え方や高温時に特に注意が必要な熱中症への対策などについてまとめました。

異常気象への対応

台風や豪雨時には、道路上で次のような危険が発生するおそれがあります。

・川沿いの道路：河川の氾濫
・海岸沿いの道路：高潮や高波
・山間部の道路：土砂崩れ
・アンダーパスなどの低い道路：冠水・水没

走行中にこのような危険に巻き込まれると、命に関わるおそれがあります。日ごろから走行ルートに危険な箇所がないかを把握しておくとともに、下段の「警戒レベル一覧表」で「警戒レベル３」が発表されたときは、できる限り運転は控えましょう。

また自分の居住地域に避難指示が出された場合を想定して、指定の避難場所までの安全な走行ルートを検討しておきましょう。

なお、「線状降水帯」（長さ50～300km程度、幅20～50km程度にわたって、線状に強い雨が降る地域）の発生に関する情報が出された地域には，長時間に渡って大雨が降り続くおそれがあるため、決して近づかないようにしましょう。

警戒レベル一覧表

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	行動を促す情報
5	災害発生又は切迫	命の危険　直ちに安全確保！	緊急安全確保※1
		＜警戒レベル４までに必ず避難！＞	
4	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示（注）
3	災害のおそれあり	危険な場所からの高齢者等の避難※2	高齢者等避難
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・土砂災害・氾濫・高潮注意報（気象庁）
1	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報（気象庁）

※１　市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル５は必ず発令されるものではない
※２　警戒レベル３は、高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり危険を感じたら自主的に避難するタイミングである
（注）　避難指示は、令和３年の災対法改正以前の避難勧告のタイミングで発令する
（警戒レベル１～５の色は、「避難情報に関するガイドライン」（令和８年３月 内閣府）において定められています。）

（2026年7月20日時点で施行されている法令に基づき制作しています。）

MS&AD 三井住友海上

熱中症が疑われるときは運転を控える

「熱中症」とは、高温多湿な環境下において、体内の水分や塩分(ナトリウム等)バランスが崩れる、体温の調整機能が破綻する等して、発症する障害の総称です。（出典：厚生労働省「労働安全衛生規則の一部を改正する省令の施行等について」）

熱中症になると、軽症であっても、めまいや立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛などの症状が現れることがあります。こうした症状が現れた状態で運転をすることは、非常に危険です。少しでも熱中症が疑われるときは、無理をせず運転を控えましょう。

また、運転中に熱中症が疑われる症状が現れた場合は、ただちに駐車場などの安全な場所に車を止め、シートベルトを外して楽な姿勢をとりましょう。そのうえで、水分を補給し、冷たいペットボトルを首に当てるなどして体を冷やし、症状の回復を待つことが大切です。こうした事態に備え、夏季は短距離の運転であっても、冷たい水を携行するようにしましょう。

こどもを車内に残さない

政府広報オンラインでは、『こどもは体に熱がこもりやすく、体温調節機能が未発達です。そのため、車内にとり残されたこどもが熱中症にかかるケースが発生しています。たとえ数分であっても、車内にこどもを残すようなことは、絶対にしないでください』と注意を呼びかけています。（出典：政府広報オンライン「熱中症特別警戒アラートとは？発表時の対策と熱中症予防のポイント」）

睡眠不足を防止する

真夏は、夜になっても高温状態が続き、寝苦しさから睡眠不足に陥りやすくなります。睡眠不足は漫然運転の大きな要因となるため、十分な睡眠を確保することが、安全運転には欠かせません。

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」（令和６年２月　健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会）では、適正な睡眠時間を確保するとともに、睡眠休養感を高めるための方策として、成人に対しては次の事項を推奨しています。

・適正な睡眠時間には個人差があるが、６時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。
・食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。
・睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。

（2026年7月20日時点で施行されている法令に基づき制作しています。）

「お問い合わせ先」

株式会社ハース　〒305-0021 茨城県つくば市古来1451 五頭ビル2D

TEL:029-863-0883　FAX:029-863-0887

※イラストの二次利用はご遠慮願います　〔制作〕ＭＳ＆ＡＤインターリスク総研株式会社　リスクマネジメント第二部　モビリティリスクマネジメントグループ