

# STOP!!

## 居眠り運転

居眠り運転の  
事故が多発  
しています!!

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

