

だい しょう
第 1 章

うんでんしゃ きほん
トラック運転者の基本

1 人々の生活や仕事を支えるトラック

1. 1 トラックの役割

みなさんは今、日本でトラック運転者になるための勉強を始めたところだと

おもいます。では、日本では、トラックはどれだけ活躍しているのでしょうか。

トラックは、身近な食料品や衣料・雑貨をはじめ、工業製品や部品、建設

資材のほか、石油やガスなどの液体や気体も運びます。また、巨大な橋やプラン

ト設備など、特殊な物も運びます。宅配便やコンビニの荷物を運んでいるのもト

ラックです。鉄道、船、飛行機による輸送も行われていますが、駅、港、空港

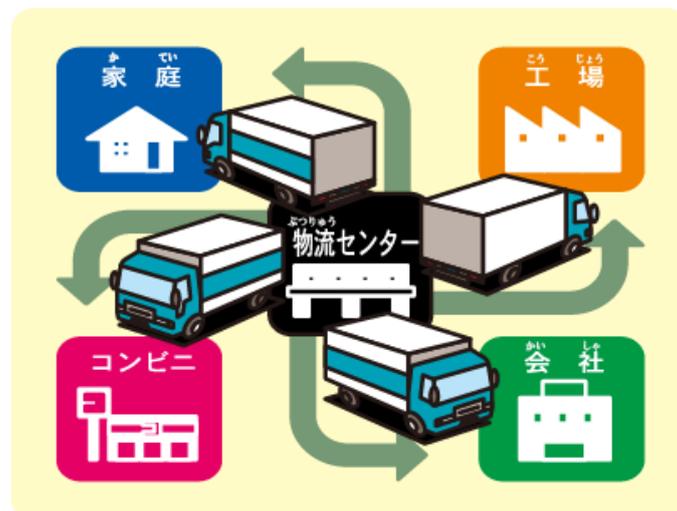
の先の輸送はトラックが運んでいます。

このように、日本では、トラックが国内貨物の9割以上を運んでおり、人々の

生活や仕事を支えています。

トラック運転者は、まさにエッセンシャルワーカー社会生活を支えるために

欠かせることのできない仕事についている人) だといえます。



1. 2 もしもトラック輸送が止まったら

トラック輸送は、人々が仕事をしたり、生活をしたりするためにとても大切です。もしも日本中のトラック輸送が止まったら、商品や部品、薬などが運べなくなり、日本中のお店や工場、病院などで仕事ができなくなってしまいます。

日本でも、2011年の東日本大震災の直後には、燃料不足により多くのトラックが走ることができなくなり、しばらくの間、コンビニなどで商品を買えなくなりました。

ヨーロッパやアジアなどでは、ストライキでトラックがときどき止まります。あるとき、スペインではストライキでタンクローリーが止まり、燃料スタンドにガソリンを運べなかったためガソリンが不足しました。そのため市民が買い物や病院に行けないなどの困った事態が起こりました。

トラックが物を運ばなければ、同じことが工場の生産活動をはじめ市場や建設現場などでも起こる可能性があります。

このように、トラック輸送が、経済活動や生活のためにとても大切であることを、運転者のみなさんも知っておいてください。

1. 3 ^{うんてんめんきょ} 運転免許のしくみと ^{じぎょうよう} 事業用トラックと ^{じかよう} 自家用トラックの ^{ちが} 違い

◆ ^{うんてんめんきょ} 運転免許のしくみ

トラックを ^{うんてん} 運転するためには、そのトラックの ^{おお} 大きさに ^{おう} 応じた ^{うんてんめんきょ} 運転免許が

^{ひつよう} 必要です。 ^{うんてんめんきょ} 運転免許の種類に ^{しゅるい} 応じて ^{おう} 運転できる ^{うんてん} 車は ^{くるま} 次の ^{つき} とおりです。

| | |
|---------------------------------------|---|
| ^{めんきょ} 免許の種類 ^{しゅるい} | ^{うんてん} 運転できる ^{じどうしゃ} 自動車 |
| ^{おおがためんきょ} 大型免許 | ^{おおがたじどうしゃ} 大型自動車、 ^{ちゅうがたじどうしゃ} 中型自動車、 ^{じゅんちゅうがたじどうしゃ} 準中型自動車、 ^{ふつうじどうしゃ} 普通自動車、 ^{こがたとくしゅじどうしゃ} 小型特殊自動車 |
| ^{ちゅうがためんきょ} 中型免許 | ^{ちゅうがたじどうしゃ} 中型自動車、 ^{じゅんちゅうがたじどうしゃ} 準中型自動車、 ^{ふつうじどうしゃ} 普通自動車、 ^{こがたとくしゅ} 小型特殊 ^{じどうしゃ} 自動車 |
| ^{じゅんちゅうがためんきょ} 準中型免許 | ^{じゅんちゅうがたじどうしゃ} 準中型自動車、 ^{ふつうじどうしゃ} 普通自動車、 ^{こがたとくしゅじどうしゃ} 小型特殊自動車 |
| ^{ふつうめんきょ} 普通免許 | ^{ふつうじどうしゃ} 普通自動車、 ^{こがたとくしゅじどうしゃ} 小型特殊自動車 |

◆ ^{じぎょうよう} 事業用トラックと ^{じかよう} 自家用トラックの ^{ちが} 違い

^{にほん} 日本には、「^{じぎょうよう} 事業用トラック」と「^{じかよう} 自家用トラック」の ^{しゅるい} 2種類 ^の トラックが ^あ あります。

「^{じぎょうよう} 事業用トラック」は、^{こくどうつうだいじん} 国土交通大臣から ^{えいぎょう} 営業を ^{きよか} 許可された ^{うんそう} トラック運送

^{じぎょうしゃ} 事業者（^{うんそうがいしゃ} 運送会社）の ^{にほん} トラックです。日本では、^{きゃくさま} お客様から ^{ゆうしょう} 有償（^{かね} お金をもら

って) でお客様きやくさまの荷物にもつを運ぶはこことができるのは、事業用トラックじぎょうようだけです。

事業用トラックじぎょうようのナンバープレートは「緑地みどりぢに白しろい文字もじ」であり、「緑ナンバーみどり」

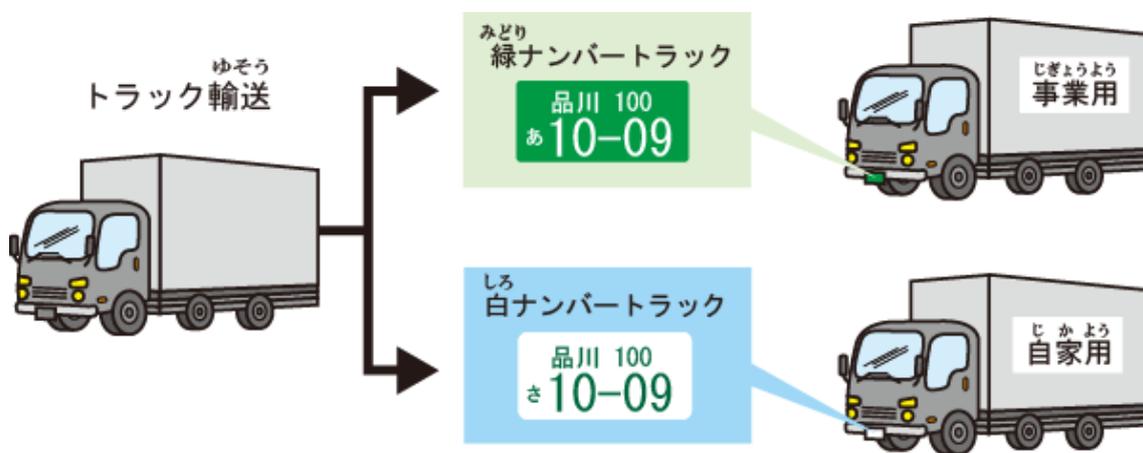
などとも呼よばれています。

「自家用トラックじかよう」は、会社かいしゃやお店みせ、個人こじんが、自分じぶんの荷物にもつを運ぶはこためのトラック

です。自家用トラックじかようは、有償ゆうしょうでお客様きやくさまの荷物にもつを運ぶはこことはできません。

自家用トラックじかようのナンバープレートは「白地しろぢに緑みどりの文字もじ」であり、「白ナンバーしろ」

とも呼よばれています。



2 トラック事故の社会的影響

2. 1 社会的に影響の大きいトラック事故

荷物^{にもつ}を安全・安心・確実^{あんぜん あんしん かくじつ}に輸送^{ゆそう}していくためには、いつも安全^{あんぜん}を最優先^{さいゆうせん}させなければいけません。

とくに交通事故^{こうつうじこ}は、人の命^{ひと いのち}を奪^{うば}ったり傷^{きず}つけたりするだけでなく、会社^{かいしゃ}の経営^{けいえい}にも影響^{えいきょう}を与^{あた}えます。

他の車^{た くるま}に比べて車体^{くら}が大きく重いトラック^{しゃたい おお おも}は、いったん事故^{じこ}を起こすと、

重大事故^{じゅうだいじこ}につながります。そのため、被害者^{ひがいしゃ}だけでなく、その家族^{かぞく}の生活^{せいかつ}にも

影響^{えいきょう}します。

また、トラック運送業^{うんそうぎょうかい}界^{しゃかい}や社会^{しゃかい}全体^{ぜんたい}にも大きな損失^{おんしん}を与^{あた}えます。ひとりのト

ラック運転者^{うんでんしゃ}の事故^{じこ}によって、多くの運送会社^{おお うんそうがいしゃ}のトラック運転者^{うんでんしゃ}が影響^{えいきょう}を受け

るということを忘れてはいけません。

事業用トラック^{じぎょうよう}の運転者^{うんでんしゃ}は、一般^{いっぱん}の運転者^{うんでんしゃ}とはまったく違う「プロ運転者^{ちが うんでんしゃ}」で

す。職業^{しよくぎょう}としてトラック^{うんでん}を運転^{うんでん}しているというプロ意識^{いしき}と、絶対^{ぜったい}に事故^{じこ}を起こ

してはいけないという強い信念^{つよ しんねん}を持ちましょう。



2. 2 追突事故の発生状況

事業用トラックの交通事故のうち、およそ半分が追突事故です。

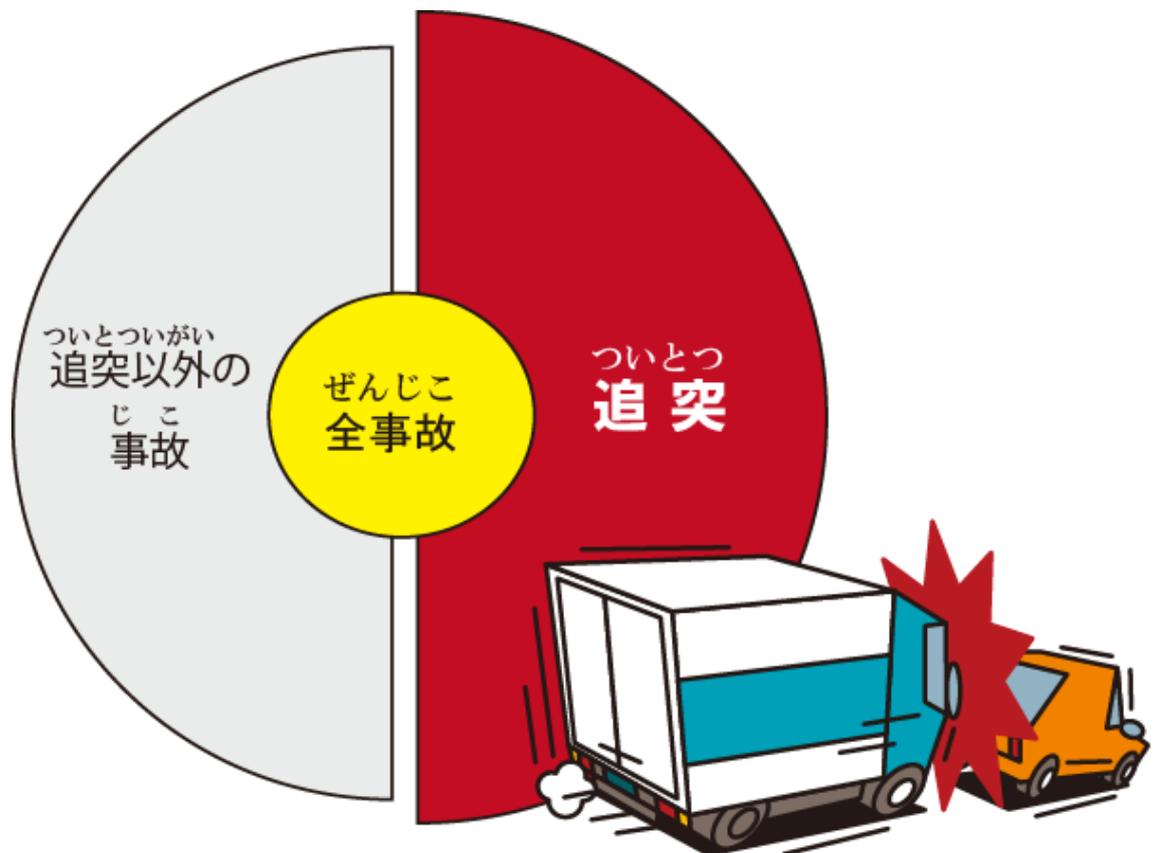
追突事故の多くは、漫然運転（十分な注意をしないで運転すること）や脇見

運転によるものですが、その中には居眠り運転や過労運転なども含まれていま

す。また、一般道路では渋滞している車に遅い速度で追突するケースが多く、

高速道路では、渋滞の最後に停止している車に速い速度で追突するケースが

目立っています。



2. 3 交差点事故の発生状況

事業用トラックの交通事故のうち、交差点での歩行者や自転車との死亡事故が、全体の3割近くを占め、交差点左折時では自転車との事故、右折時では歩行者との事故が多くを占めています。



2. 4 健康起因事故の防止

健康起因事故とは、運転者の疾病(病気)により、車の運転を続けることができなくなったものをいいます。

長時間の運転をするトラック運転者にとって、健康であることはたいへん

重要な条件です。体調が悪いと注意力や集中力などが低下して、事故につながります。

また、高血圧や糖尿病、肥満などの生活習慣病は、そのままにしておく

運転中に脳卒中や心臓発作などを起こして重大事故につながります。

定期健康診断を必ず受けるとともに、日頃から十分な睡眠をとる、適度な

運動をする、飲み過ぎないなどの体調管理をしっかり行って、健康起因事故の

防止に努めましょう。



2. 5 安全管理機器（デジタコとドラレコ）の活用

交通事故をなくすために、さまざまな安全管理機器が活用されています。

このうち、デジタル式運行記録計（デジタコ）は、車の運行にかかる速度や時間などを記録する装置です。機種によっては、急制動、急発進、燃料消費量などの走行データを記録することができます。

また、記録を詳しく分析することで、安全運転やエコドライブの指導が容易となります。

ドライブレコーダ（ドラレコ）は、走行中の映像を記録する装置です。急ブレーキや衝突などの衝撃を受けると、その前後の映像を記録します。機種によっては映像をいつも記録しておくことも可能です。

【デジタル式運行記録計】



【ドライブレコーダ】



3 トラック運転者としての心構え

3. 1 社内でのあいさつ

ひとのかかわりは、あいさつからはじまります。社内での良い人間関係をつくるためには、次のことに気をつけましょう。

- ・ 笑顔であいさつする
- ・ 明るい声であいさつする
- ・ あいさつするときは、相手の目を見る
- ・ 自分からあいさつをする



3. 2 社外でのあいさつ

お客様がトラック運転者に望んでいることとして、荷物の丁寧な扱いや時間を守ることに加えて、服装・身なり、言葉づかいや態度などのマナーがあげられます。

トラック運転者は会社を代表する顔ですから、しっかりあいさつできなければ、会社のイメージが悪くなります。このことをよく理解して、お客様には笑顔で明るくあいさつしましょう。



3. 3 身だしなみ

身だしなみとは、人に不快感を与えない服装やふるまいなどをいいます。

身だしなみには、その人の人柄や仕事に対する心構えなどがあらわれます。

身だしなみが悪いと、お客様に悪い印象を与えたり、不安感を与えます。これ

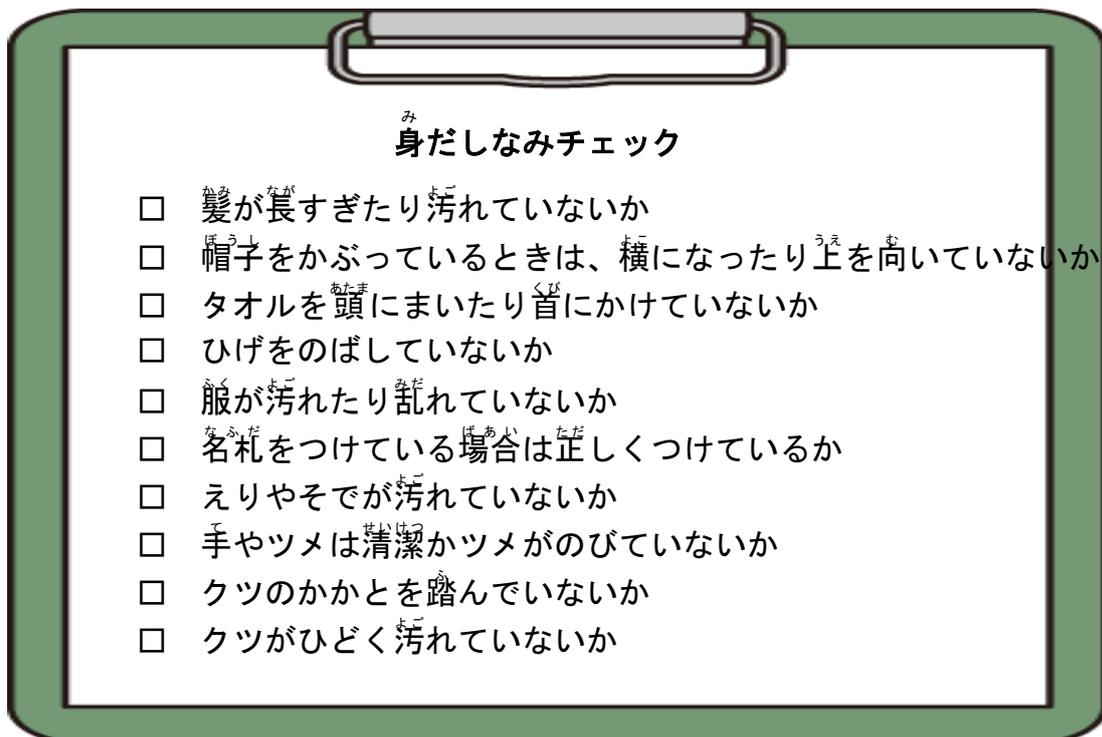
は、トラック運転者本人だけでなく、会社としても大きなマイナスとなりますか

ら、いつも清潔感のあるきちんとした身だしなみを心がけましょう。

また、きちんとしていた服装が運転中に乱れてくることがあります。休憩の

ときなどには、服装が乱れていないか、名札は正しくつけているか、手や爪が汚れていないかなどをチェックしましょう。

主なチェック項目については、下のイラストを参考にしてください。



3. 4 職場での心構え

◆ 協調性をもつ

会社は人と人の集まりですから、そこで働いているすべての人が協調性をもつことが大切です。

運転の仕事はトラック運転者がおこないますが、会社全体の仕事は、全員がおこなうものであり、チームワークで進めていくものです。

会社の中での自分の役割を自覚し、みんなと協調して仕事を進め、責任を果たしていくことで、会社の発展や成長、従業員の幸福が生まれるのです。

◆ コミュニケーションをとる

運転という仕事は、会社の外でおこなう単独の仕事です。だからこそ、点呼時など会社にいる数少ない時間に、管理者や他のトラック運転者とのコミュニケーションをとることが大切です。コミュニケーションをとることで、人間関係がよくなれば、相談ごとにも気軽に言えるようになり、ストレスも軽くなって仕事の能率もアップします。



3. 5 言葉づかいの基本

◆言葉づかいは人間関係の基本

言葉づかいは人間関係の基本です。話をする相手に応じて正しい使い方ができると人間関係も良好になります。

また、相手に対して正しく伝えることが大切です。早く話したり、声が小さい、言葉の最後がはっきりしないなどは、相手に正しく伝わらないおそれがありますから、注意しましょう。

◆お客様に対する言葉づかい

お客様に好感をもたれる言葉づかいは、明るさを第一に、誠実な言葉づかいをするということです。

それにより、多少言葉づかいを間違えたとしても、お客様に理解されやすくなります。

そのためには、とくに次の点を心がけましょう。

- ・明るく話す
- ・相手の顔を見て話す
- ・はっきり話す
- ・あいまいな表現を使わない



3. 6 ^{くるま} ^{せいりせいとん} 車の整理整頓

◆ ^{たいせつ} 4 Sの大切さ

4 Sとは「^{せいり}整理 (Seiri)」「^{せいとん}整頓 (Seiton)」「^{せいそう}清掃 (Seisou)」「^{せいけつ}清潔 (Seiketu)」

のそれぞれの頭文字の「S」をとったものです。4 Sを^{じっこう}実行することは、^{わきみうんてん}脇見運転

の^{ほうし}防止や^{しかい}視界の^{たも}保つことで、^{じこほうし}事故防止にもつながります。

◆ ^{せいり} 整理

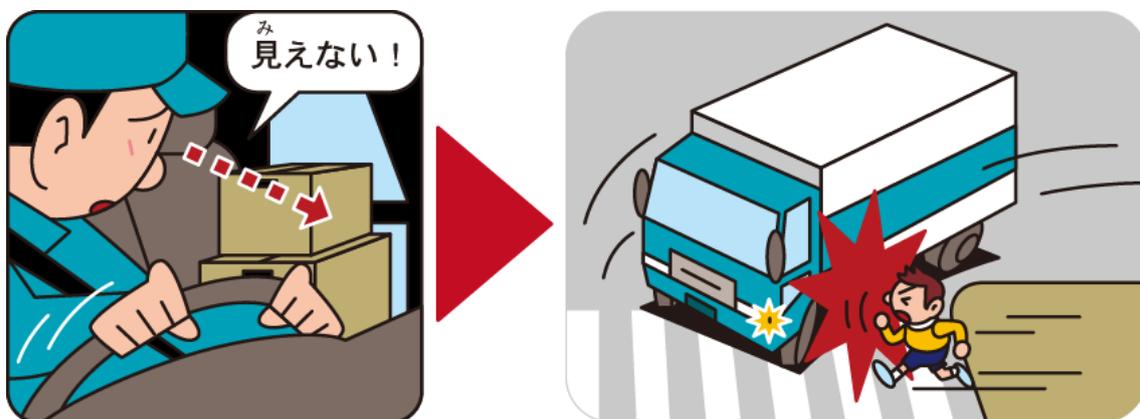
「^{せいり}整理」とは、「^{みだ}乱れた^{じょうたい}状態にあるものを^{ととの}整えることであり、^{ひつよう}必要なものとそ

うでないものを^{くべつ}区別し、^{ひつよう}必要ないものを^{しょぶん}処分すること」です。

たとえば、^{じょしゆせきがわ}助手席側の^{あんぜんまどふきん}ドアの^{でんびよう}安全窓付近に^{ちず}伝票や地図、ヘルメット、ダンボー

^{ばこ}箱などを^お置いていると、^{ほこうしゃ}歩行者などを見落とす^{みお}おそれがあります。このような

ことが^お起こらないように^{もの}いらぬ物を^{かたづ}片付けておくようにしましょう。



◆ 整頓

「整頓」は「必要なものを使いやすい場所にきちんと置くこと」です。

整頓するときは、運転の妨げにならない置き場所や置き方をよく考えましょう。たとえば、書類などをダッシュボードに置くと、運転中に書類がフロントガラスに映って、視界を悪くさせます。

また、書類などに気をとられ、脇見運転になるおそれもありますから注意しましょう。



◆ 清掃

「清掃」とは、「車内をきれいにして、使いやすいようにしておくこと」です。

たとえば、空缶が床に落ちていた場合、それがブレーキペダルにはさまってしまうと、ブレーキが踏めず、重大な事故につながることもあります。

また、出発するときに車内が散らかっていると、それを片付けるのにも手間がかかり、時間の無駄づかいになります。運転の仕事が終わったときは、車内を清掃する

習慣をつけておきましょう。



◆ ^{せいけつ}清潔

「^{せいけつ}清潔」とは、「^{せいり}整理、^{せいとん}整頓、^{せいそう}清掃」を保つ活動の事です。

^{せいり}整理・^{せいとん}整頓・^{せいそう}清掃がおこなわれていないと、^{くるま}車を大切にする^{たいせつ}気持ちが薄れて、

^{うんてん}運転も^{らんぼう}乱暴になりがちです。

^{せいり}整理・^{せいとん}整頓・^{せいそう}清掃が行われていれば、^{うんてんしゃ}プロ運転者としての^{いしき}意識や、^{はし}走る^{こうこくとう}広告塔

(^{かいしゃ}会社の^{なまえ}名前が^か書かれた^{はし}トラックは、^{かいしゃ}走りながら^{せんでん}会社を^{こうこく}宣伝する^{やくわり}広告の役割をは

たしています。)としての^{いしき}意識も^{つよ}強まりますから、^よマナーの^{あんぜん}良い^{うんてん}安全な^{うんてん}運転につ
ながります。



3. 7 トラックを^{うんてん}運転する^{うんてんしゃ}運転者のみなさんへ

◆トラックの^{とくせい}特性に応じた^{おう}運転^{うんてんぎのう}技能の^{しゅうとく}習得

トラック^{うんてんしゃ}運転者の^{しごと}仕事の^{たいはん}大半は^{うんてん}運転ですから、トラックを^{うんてん}運転する^{うんてんしゃ}運転者の

みなさんは、しっかりと^{うんてんぎのう}運転技能を^{まな}学ぶ^{ひつよう}必要があります。

とくにトラックは、^た他の^{くるま}車とは^{ちが}違う^{とくせい}特性がありますから、それらをよく^{りかい}理解

して、トラックの^{とくせい}特性に応じた^{おう}運転^{うんてんぎのう}技能を^み身につける^{ひつよう}必要があります。

◆^な慣れた^{ころ}頃に^お落とし^{あな}穴がある

運転^{うんてん}に^な慣れない^なときは^{きんちようかん}緊張感^もを持って^{うんてん}運転していても、^な慣れてくると

^{きんちようかん}緊張感^{うす}が^{ゆだん}薄れ、^う油断^{あんぜん}が^{きほんどうさ}生まれやすくなります。そのため^{あんぜん}安全のための^{きほんどうさ}基本動作

をしなかつたり、やるべきことをやらなくなつたりします。それが^{じこ}事故につながります。

運転^{うんてん}を^{はじ}始めた^{ころ}頃の^{きんちようかん}緊張感^{しんちよう}や^{わす}慎重さを^{わす}忘れないようにしましょう。

4 ^{あんぜんうんてん きほん} 安全運転の基本

4. 1 ^{にちじょう きゅうじつ けんこうかんり} 日常・休日の健康管理

◆ ^{けんこうかんり たいせつ} 健康管理の大切さ

^{まいにちうんてん しごと うんてんしゃ しんしん よ じょうたい たも}
毎日運転の仕事をするトラック運転者にとって、心身をいつも良い状態に保

^{たいせつ}
つことが大切です。

^{うんてん さぎょう つぎ とくちょう}
運転という作業は、次のような特徴があるからです。

① ^{おこな}ひとりで行わなければなりません。

② ^{なが じかんおこな}長い時間行わなければなりません。

③ ^{ひじょう みじか じかん はんたん ひつよう きんきゆう}とっさの（非常に短い時間で）判断が必要となるときや、緊急のときなど

^{れいせい てきせつ はんたん ひつよう}
に、冷静で適切な判断をすることが必要となります。

④ ^{うんてんちゆう うんてんせき すわ つづ うご すく しせい か}運転中は運転席に座り続け、動くことが少なく、姿勢を変えることができな

^{じょうたい つづ}
い状態が続きます。

^{たいちよう わる じょうたい うんてん しごと さぎょう てきせつ}
体調の悪い状態で運転の仕事につけば、これらの作業を適切におこなうこ

^{じ こ けんこう たも あんぜんうんてん か}
とができず、事故につながります。健康を保つことは安全運転に欠かせない

^{じょうけん}
条件です。

◆日常生活や休日の注意点

深夜や早朝の出発、宿泊を伴う運行などトラック運転者は生活が不規則

になりがちですので、日常生活においては、とくに次のことを心がけましょう。

- ①十分な睡眠をとる。
- ②バランスの良い食事をとる。
- ③やすらぎの場を持つ。
- ④翌日に疲れが残らないくらいの運動をする。
- ⑤気分の転換ができる趣味を持つ。
- ⑥気持ちにゆとりを持つ。

休日はしっかりと休養をとり、軽い運動や趣味などで、心もからだもリフレッシュさせましょう。



4. 2 飲酒運転をなくす

◆飲酒運転は犯罪

飲酒運転は重大事故につながる悪質で危険な犯罪行為です。そのため罰則も

重く、事故を起こさない場合でも懲役や罰金、運転免許の取消しや停止などの

処分を受けます。

飲酒運転で人身事故(人を死亡さ

せたり負傷させた事故)を起こした

場合には、刑務所に入れられること

も少なくありません。どのような

場合でも、飲酒運転は絶対にはいけません。



◆飲酒した翌日でもお酒の影響が残っていれば罰せられる

飲酒した翌日でもお酒の影響が残っていれば(これを「二日酔い」とい

す。),「飲酒運転」となり罰せられます。お酒を飲んだ後に睡眠をとったから、

数時間が経過しているから、「飲酒運転」にはならないとは決していえません。

少しでもお酒の影響が残っているときは運転してはいけません。

4. 3 最高速度（制限速度）を守る

◆高速自動車国道ではトラックの種別で最高速度が違う

最高速度には「法定速度」と「規制速度」があります。

法定速度とは、標識や標示によって速度が指定されていない場合の法令で定

められた最高速度をいいます。一般道路の場合、トラックの最高速度は時速60キ

ロです。高速自動車国道の場合は、トラックの種類によって異なり、時速100キ

ロ、時速90キロ、時速80キロの3つに区分されます。中型トラックの場合は

車両総重量（荷物を最大に載せたときのその車の重さ）・最大積載量（その

車に載せられる荷物の最大の重さ）によって最高速度が異なりますから注意し

ましょう。

【高速自動車国道の最高速度】

| 自動車の種類 | | 最高速度 |
|---------|-----------------------|----------|
| 大型トラック | | 90 km/h |
| 中型トラック | 車両総重量8トン未満、最大積載量5トン未満 | 100 km/h |
| | 上以外のトラック | 90 km/h |
| 準中型トラック | | 100 km/h |
| 普通トラック | | 100 km/h |
| トレーラ | | 80 km/h |

◆**規制速度とは**

規制速度とは、標識や標示により指定された最高速度をいいます。一般道路

の場合、時速40キロや時速30キロに規制されているところが多くあります。高速

自動車国道についても、雨や雪、強風などのときには速度が規制されますから、

速度の標識や標示によく注意して走行しましょう。

◆**自動車専用道路の最高速度は一般道路と同じ**

高速自動車国道と自動車専用道路を合わせて「高速道路」といいますが、高速

自動車国道と自動車専用道路では最高速度が違います。

自動車専用道路の最高速度は一般道路と同じであり、標識や標示により速度が

指定されていない場合の最高速度は時速60キロです。高速自動車国道と同じ

感覚で速度を出すと、速度違反になるおそれがありますから注意しましょう。



4. 4 交差点の通行

◆安全の確認と合図

進路変更、転回、後退などをしようとするときは、あらかじめバックミラーな

どで安全を確かめてから合図をしなければなりません。

左折・右折をする場合の合図は、左折・右折をする地点（交差点）の30メー

トル手前の地点でしなければなりません。

◆交差点の右折時・左折時は徐行

自動車は、道路の中央（中央線があるときは、その中央線）から左の部分

を通行しなければなりません。

交差点では、他の車、横断する歩行者や自転車などによく注意して、できる

かぎり安全な速度と方法で走行する必要があります。とくに事故の起こりやす

い右折時・左折時は徐行（ただちに停止できる速度で進行すること。）が義務づけ

られていますから、横断歩道の手前で余裕をもって停止できるよう十分に速度

を落とし進行しましょう。

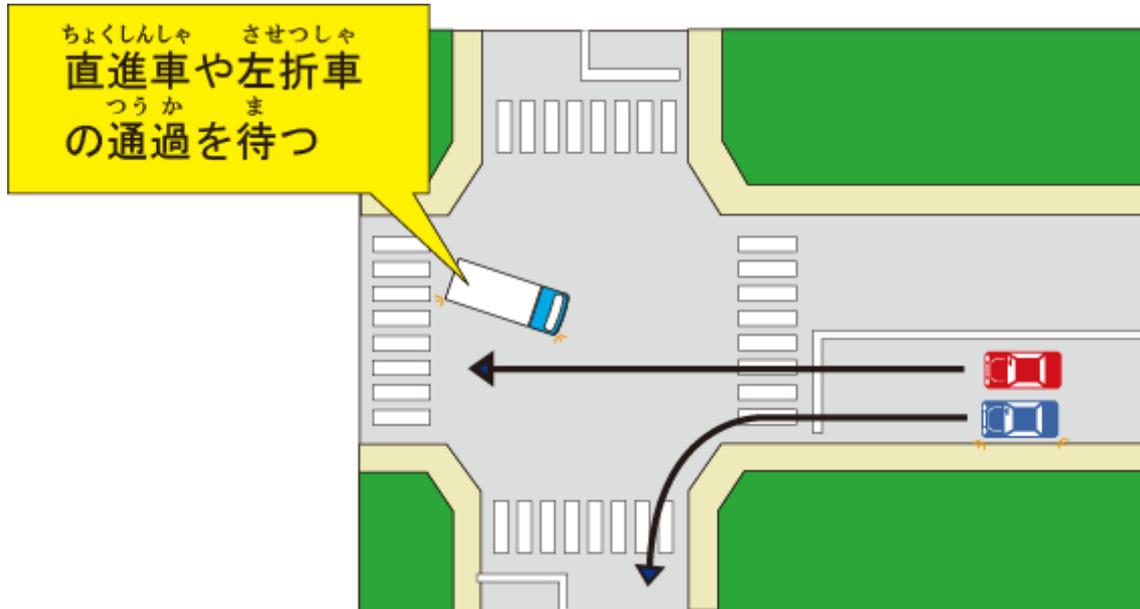
◆右折車より直進車や左折車が優先

交差点では、右折する車よりも直進する車や左折する車のほうが優先さ

れます。たとえ自分のほうが先に交差点に入っている場合でも、直進車や左折車の

しんこう さまた ちよくしんしゃ させつしゃ つうか ま あんぜん かくにん
進行を妨げてはいけません。直進車や左折車の通過を待って、安全が確認でき

うせつ
てから右折するようにしましょう。



◆ しんごうき こうさてん つうこう
信号機のない交差点の通行

しんごうき こうさてん つぎ てん ちゆうい
信号機のない交差点では、とくに次の点に注意しましょう。

・ こうさ どうろ ゆうせんだうろ ばあい あき みちはば ひろ ばあい じょうこう
交差する道路が優先道路である場合や明らかに道幅が広い場合は、徐行して

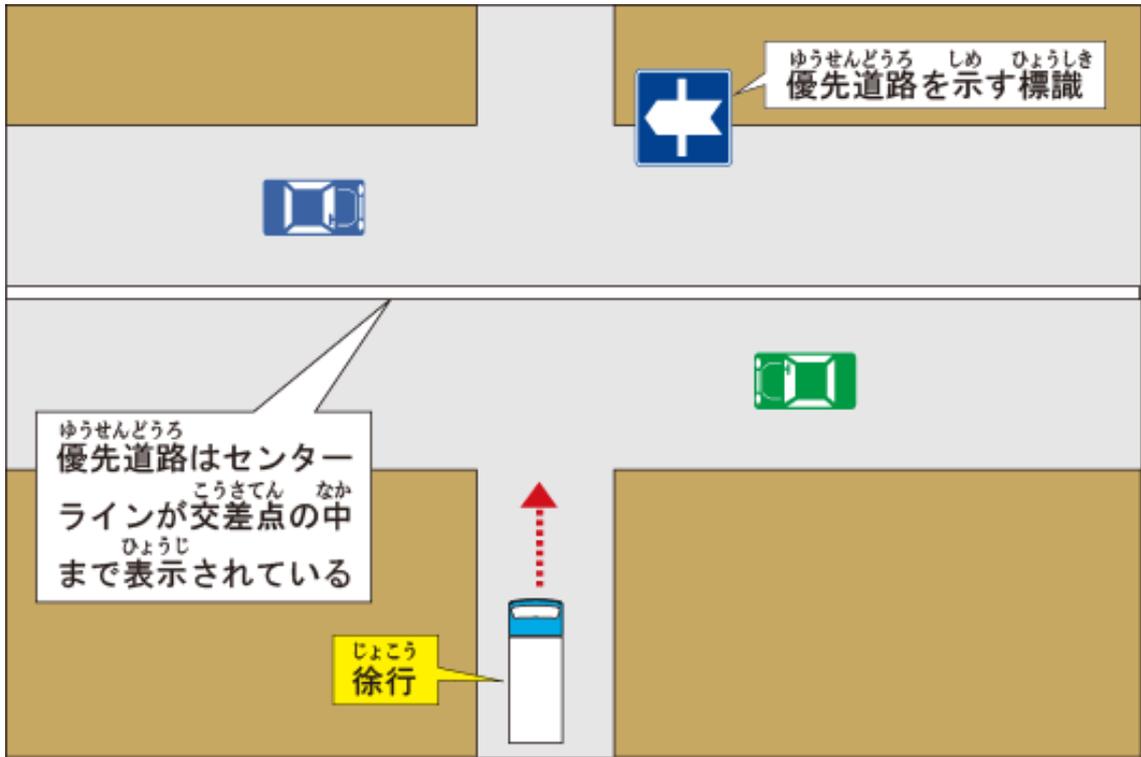
こうさ どうろがわ くるま つうこう さまた
交差道路側の車の通行を妨げないようにします。

・ みちはば おな どうろ こうさてん さほう くるま ゆうせん
道幅が同じような道路の交差点では、左方からくる車のほうが優先されます

から、さほう くるま せつきん つうこう さまた
左方から車が接近しているときはその通行を妨げないようにします。

※ みちはば おな こうさてん ばあい じしゃ こうさ どうろ みちはば ひろ
道幅が同じような交差点の場合、自車のほうが交差する道路よりも道幅が広

く み ちゆうい
く見えることがありますから注意しましょう。



4. 5 車間距離の保持

◆前車が急停止しても追突しない車間距離をとる

トラック事故の特徴は追突が多いということです。追突事故を防止するため

には、車間距離（前を走る車との距離）を十分に取ることがポイントです。

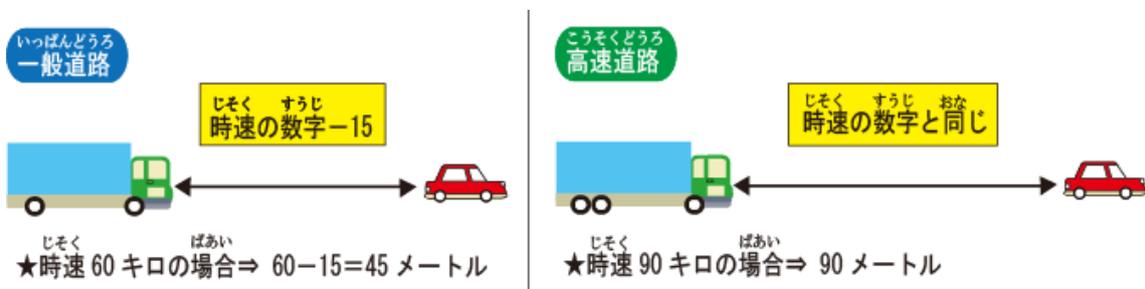
十分な車間距離をとってれば、前の車の急な減速や停止にも対応できます。

十分な車間距離の目安として、一般道路では、速度計の数字から15を引いた

数字以上（速度計の数字が50であれば、50メートル-15メートル=35メートル

以上）、高速道路では速度計の数字をメートルに置き換えた数字以上（速度計の

数字が100であれば、100メートル以上）と覚えておきましょう。



◆意識して車間距離をとる

トラックは運転席が高いために路面がよく見えます。そのためトラック運転

者は車間距離が実際よりも長いように感じやすく、車間距離を短くしてしまう

ことが多いので、意識して十分な車間距離をとるようにしましょう。

4. 6 スマートフォンなどの使用運転の禁止

◆スマートフォン等の使用運転の危険性

走行中にスマートフォンや携帯電話などを操作したり画面を注視すると、停止した前車に気づくのが遅れて追突するなどの事故につながります。

そのため走行中のスマートフォンなどの操作や画面の注視は禁止されています。

違反した場合には重い処罰がおこなわれます。交通事故を起こした場合は、

懲役または罰金刑を受けます。



◆使用は安全な場所での停止時に行う

走行中に、スマートフォンなどを使用しなければならないときは、必ず駐車場などの安全な場所に車を止めてから操作します。道路の左端に停止

しての使用は、後続車に追突される危険があるだけでなく、車体の大きなトラッ

クは他の交通の妨げになり渋滞などを招くおそれもありますから避けましょう。

なお、走行中に着信音が鳴るだけでも、それに気をとられて前方への注意が欠けることがあります。走行中は電源を切っておくか、マナーモードやドライブモードにしておきましょう。

4. 7 歩行者などの保護

◆安全な間隔をとる

あんぜん かんかく

ほこうしゃ じてんしゃ せつしよく
歩行者や自転車はちょっと接触した

じゅうだい じんしん じこ
だけでも重大な人身事故につながりま

ほこうしゃ じてんしゃ そくほう とお
す。歩行者や自転車の側方を通るときは、

あんぜん かんかく
安全な間隔をあけるか、それができない

ばあい じょこう
場合は徐行しましょう。



あんぜん かんかく ほこうしゃ じてんしゃ きゅう ばあい
安全な間隔については、歩行者や自転車が急にふらついたりした場合でも

あんぜん たも いじょう かんかく ひつよう
安全が保てるよう、1メートル以上の間隔が必要です。

◆横断歩道に接近するときの注意点

おうだんほどう せつきん ちゅういてん

しんごうき おうだんほどう せつきん ばあい つぎ まも
信号機のない横断歩道に接近する場合は、次のことを守りましょう。

① 横断する歩行者や自転車がいないことが明らかなきは、そのまま進むことができます。

② 横断する歩行者や自転車がいるか

ないか明らかでないときは、横断歩道

の手前（停止線がある場合は停止線の

手前）で停止できる速度に落として

進行します。

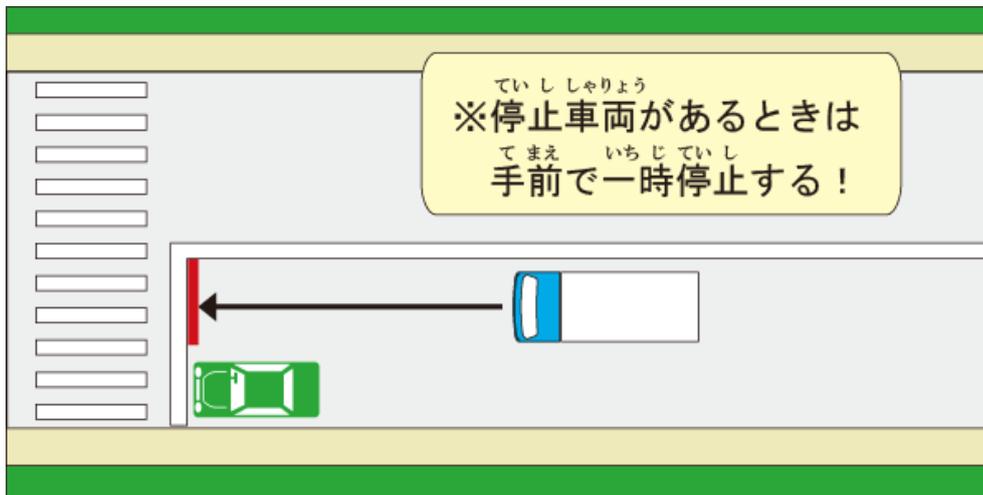


③ 歩行者や自転車が横断していたり、横断しようとしているときは、横断歩道の

手前で一時停止をして、歩行者や自転車の通行を妨げないようにします。

④ 横断歩道の直前に車が停止しているときは、停止車の前方に出る前に一時

停止して、横断歩道の安全確認をします。



※自転車横断帯への接近時も同様です。

◆ 幼児や高齢者などの保護

幼児や高齢者など次に掲げる人が通行しているときは、一時停止か徐行をし

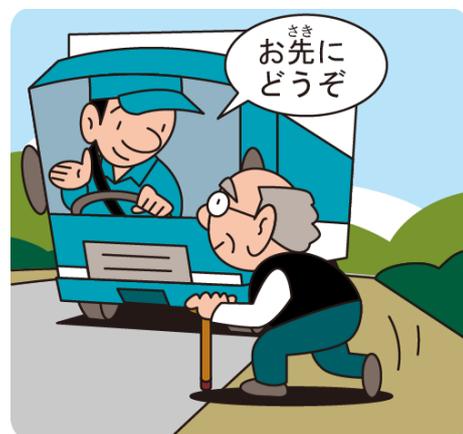
て、その通行を妨げないようにします。

・ 高齢の歩行者

・ 保護者が付き添わない児童や幼児

・ 身体障害者用の車いすに乗った人

・ 身体に障害のある歩行者や通行に支障



のある人（つえをついている人や妊婦など）

・白または黄色のつえを持った目が見えない人

・盲導犬を連れた目が見えない人

・白または黄色のつえを持った耳が聞こえない人や身体に障害のある人

◆自転車の保護

自転車は車の一種であり、原則として車道を通行することとされています。

自転車は、不安定であり、自動車のように運転者の体が守られていません。車道

を通行する自転車の安全に十分に配慮しましょう。

◆歩道を横切るとき

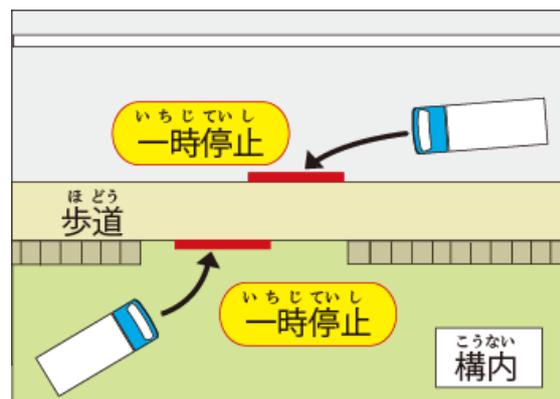
お客様の構内や営業所などに

出入りするために、歩道や路側帯

を横切るときは、歩行者がいない

場合でも手前で一時停止しなければ

なりません。



◆路線バスの保護

道路には多くの路線バス（決まったルートを運行するバス）が走っています。

路線バスは、お客さんを乗せたり降ろしたりするために、道路上の停留所（乗り降りのためにバスが停まる場所）で合図を出して、停車することがよくあります。

バスには多くのお客さんが乗っていますので、バスの安全にも十分な配慮

が必要です。路線バスが停留所から発進するため合図をしたときは、急ブレーキなどで避けることとなる場合を除いて、バスに進路を譲り、バスの発進を妨げないようにします。

4. 8 緊急自動車の優先

救急車などの緊急自動車が接近してきたときには、次のような方法で

緊急自動車に進路を譲り、その通行を妨げないようにしなければいけません。

①交差点やその付近では、交差点を避けて道路の左側に寄って一時停止をします。

②交差点やその付近以外の場所では、道路の左側に寄って進路を譲ります。こ

の場合には一時停止は義務づけられていませんが、状況に応じて一時停止

をして緊急自動車の通行を妨げないようにしましょう。

③一方通行路でも左側に寄って進路を譲るのが原則ですが、左側に寄るとか

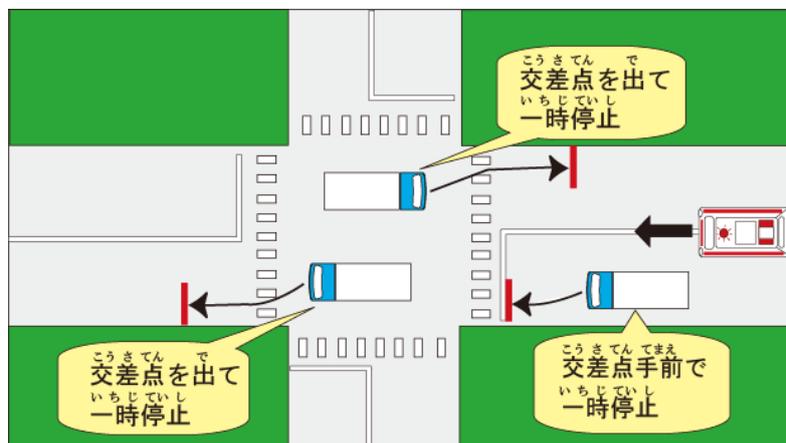
えて緊急自動車の通行の妨げとなるような場合は、右側に寄って進路を

譲ります。

※緊急自動車は、道路の右側部分にはみ出して通行することができます。その

ような場合は対向車線側を走行する車も道路の左側に寄って進路を譲

義務があります。



4. 9 踏切の通行

しゃたい おお ふみきり れっしゃ しょうとつ おお ししやうしゃ だ
車体の大きいトラックが踏切で列車と衝突すれば、多くの死傷者を出す

じゆうだい じ こ いっそう しんちょう うんてん ひつよう
重大事故につながりますから、より一層の慎重な運転が必要です。

◆一時停止と安全確認

ふみきり せつきん げんそく ていしせん ていしせん ちやくぜん ていしせん
踏切に接近したときは減速し、停止線があるときは停止線の直前、停止線が

ふみきり ちやくぜん いちじていし まど あ じぶん め みみ
ないときは踏切の直前で一時停止します。窓を開けるなどして自分の目と耳で

ふみきり さゆう あんぜんかくにん
踏切の左右の安全確認をします。

ぜんしゃ つづ ふみきり つうか ばあい いちじていし あんぜんかくにん ひつよう
※前車に続いて踏切を通過する場合でも、一時停止して安全確認をする必要が
あります。

ふみきり しんごうき せっち あおしんごう いちじていし ふみきり つうか
※踏切に信号機が設置されていて、青信号のときは一時停止せずに踏切を通過

ばあい さゆう あんぜんかくにん
することができますが、この場合でも左右の安全確認はしなければいけません。



◆踏切に進入してはいけない場合

① 警報機が鳴り始めたときや、遮断機が降り始めたり、降りているときは、

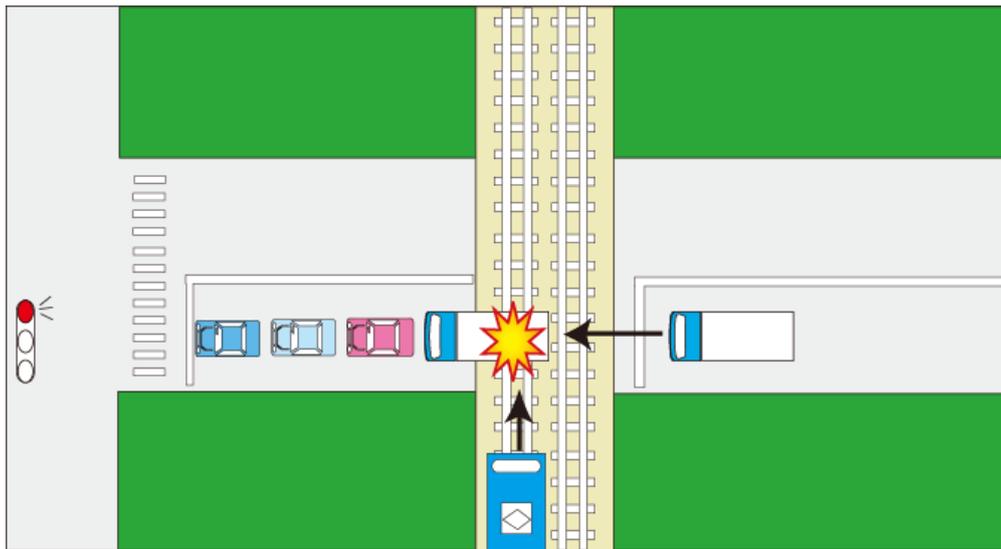
踏切に進入してはいけません。

② 踏切の先の道路が渋滞などにより混雑しているときに踏切に進入すると、

踏切内で動きがとれなくなるおそれがあります。踏切に進入する前には、必

ず踏切の先の道路状況を^{はい}確認し、トラックの^{はい}入れる十分な場所がない場合

には、絶対に踏切に進入してはいけません。



◆踏切の通過方法

① 踏切通過中のエンジンの停止(エンスト)を防止するために、踏切内では、変速

せず発進したときの低速ギアのままで通過します。

② 歩行者や自転車、対向車に注意しながら、落輪しないようやや中央寄りを

走行します。

【踏切内で動きがとれなくなったときの措置】

踏切内で動きがとれなくなったときは、すぐに次の措置をとりましょう。

①警報機のある踏切では、警報機の柱などに取り付けてある非常を知らせるボタンを使います。

②非常を知らせるボタンがない場合には、車に備えている発炎筒などを使用して、できるだけ早く列車にわかるように合図をします。

※発炎筒の使い方がわからないと適切な措置がとれなくなるおそれがありますから、発炎筒の正しい使い方を習得しておきましょう。また、車内の発炎筒が備えつけてある場所も確認しておきましょう。

③発炎筒がなかったり使い切ってしまったときは、煙の出やすいものを燃やすなどして列車に合図をします。



非常を知らせるボタンを使う。



非常を知らせるボタンがない場合

は、発炎筒などを使う。

4. 10 こうそくどうろ そうこう 高速道路の走行

◆ くるま てんけん 車の点検

こうそくどうろ つうこう ばあい ねんりょう れいきやくすい ふそく
高速道路を通行する場合は、燃料、冷却水、エンジンオイルの不足により、

ていし つぎ てんけん ひつよう
停止することのないよう、とくに次の点検をする必要があります。

- ねんりょう りょう じゅうぶん
・ 燃料の量が十分であるか。
- れいきやくすい りょう きてい はんい
・ 冷却水の量が規定の範囲内にあるか。
- かくじつ し
・ ラジエータキャップが確実に締まっているか。
- りょう てきとう
・ エンジンオイルの量が適当であるか。
- は ぐあい てきとう せんしょう
・ ファンベルトの張り具合が適当であるか、また、損傷がないか。
- くうきあつ てきとう
・ タイヤの空気圧が適当であるか。
- みぞ ふか じゅうぶん
・ タイヤの溝の深さが十分であるか。



◆^{つみに てんけん}積荷の点検

^{こうそくそうこう} 高速走行で ^{にもつ お} 荷物を落としてしまうと ^{きけん} たいへん危険です。 ^{こうそくどうろ} 高速道路を ^{つうこう} 通行する

ときは、^{まえ} 前もって ^{にもつ お} 荷物が落ちたり ^と 飛んだりしないように ^{てんけん} 点検し、^{にもつ つ なお} 荷物を積み直す

など ^{ひつよう そち} 必要な措置をとらなければいけません。



◆^{つうこうくぶん} 通行区分の ^{じゆんしゆ} 遵守

・ ^{いちばんみぎがわ} 一番右側の ^{くるまつうこうたい} 車通行帯 (^{おいこししゃせん} 追越車線) は ^{おいこ} 追越しのために ^あ 空けておき、^{そうこうしゃせん} 走行車線の

^{ひだりがわ} やや左側を ^{そうこう} 走行します。

・ ^{トレーラ} は、^{こうそくじどうしゃくどう} 高速自動車国道においては、^{ひょうしき} 標識などで ^{しゃせん} 車線が ^{してい} 指定されている

^{ばあい} 場合などを ^{のぞ} 除いて、^{いちばんひだりがわ} 一番左側の ^{しゃせん} 車線を ^{そうこう} 走行します。

・ ^{トレーラ} は、^{じどうしゃせんようどうろ} 自動車専用道路においては、^{ひょうしき} 標識などで ^{してい} 指定された ^{くかん} 区間につい

ては、^{いちばんひだりがわ} 一番左側の ^{しゃせん} 車線を ^{そうこう} 走行します。

・ ^{ろかた} 路肩や ^{ろそくたい} 路側帯を ^{そうこう} 走行してはいけません。

4. 1.1 坂道・カーブ・トンネルの走行

◆坂道では上りの車が優先

坂道では、上り坂での発進がむずかしいため、狭い道では、下りの車が、上りの車に道を譲りましょう。ただし、近くに待避所（車と車がすれ違うために一時的に道を空けるためのスペース）があるときは、上りの車でも、その待避所に入って待ちましょう。

◆下り坂はブレーキが効かなくなる「フェード現象」に注意

長い下り坂で、フットブレーキを使い

すぎると、ブレーキライニングが過熱し

て摩擦力が低下し、ブレーキがきかなくなる場合があります。これを「フェード現象」といいます。下り坂でこの現象

が発生すると、速度をコントロールする

ことができず、たいへん危険な状態になります。

長い下り坂を走行するときは、低速ギ

アによるエンジブレーキや排気ブレ

ーキなどを活用し、フットブレーキの



しょう すく
使用は少なくしましょう。

また、ギア^ぬ抜け^{へんそくき}（変速機のギアが意図^{いと}せずに^{せんたく}選択された位置から抜けてしまう^{いちぬ}現象^{げんしょう}）などが起こった場合は、ただちにフットブレーキ^おを用いて^{もち}トラックを十分に減速^{じゅうぶん}または停車^{げんそく}させましょう。そのうえで、もういちどギア^いを入れ直^{なお}す必要があります^{ひつよう}。

◆カーブの手前で十分に減速する

カーブで速度^{そくど}を出し過ぎると、スリップ^{だす}してカーブを曲がり切れずに道路外^まに飛び出したり、横転^まする危険^きがあります^{どうろそと}。とくにハンドルを切りながらブレーキ^とをかけると横転^だしやすくなり^{おうてん}ますから、カーブの手前で十分に減速^{きけん}しておきます^き。



また、ハンドルを切り返^きすS字カーブは横転^{かえ}しやすくなり^じますから、ハンドル操作^{おうてん}などを慎重^{そうさ}に行^{しんちょう}う必要^{おこな}があります^{ひつよう}。

◆トンネルでの事故は重大事故につながる

高速道路^{こうそくどうろ}のトンネル内で事故^{ない}が発生^じすれば、多くの車^{はっせい}が巻き込まれる事故^{おお}に^{くるま}つながる^ま。

つながりますから、次のことを守り、慎重な運転を行きましょう。

・高速でトンネルに入ると視力が急激に低下します。また、トンネルの手前で

前車が減速することがありますから、あらかじめ手前で速度を落としておく

とともに、車間距離も十分にとっておきます。

・トンネル内で渋滞が発生していることがあります。トンネルに入る前に

情報板やカーラジオなどで交通状況の把握に努めるとともに、トンネルに

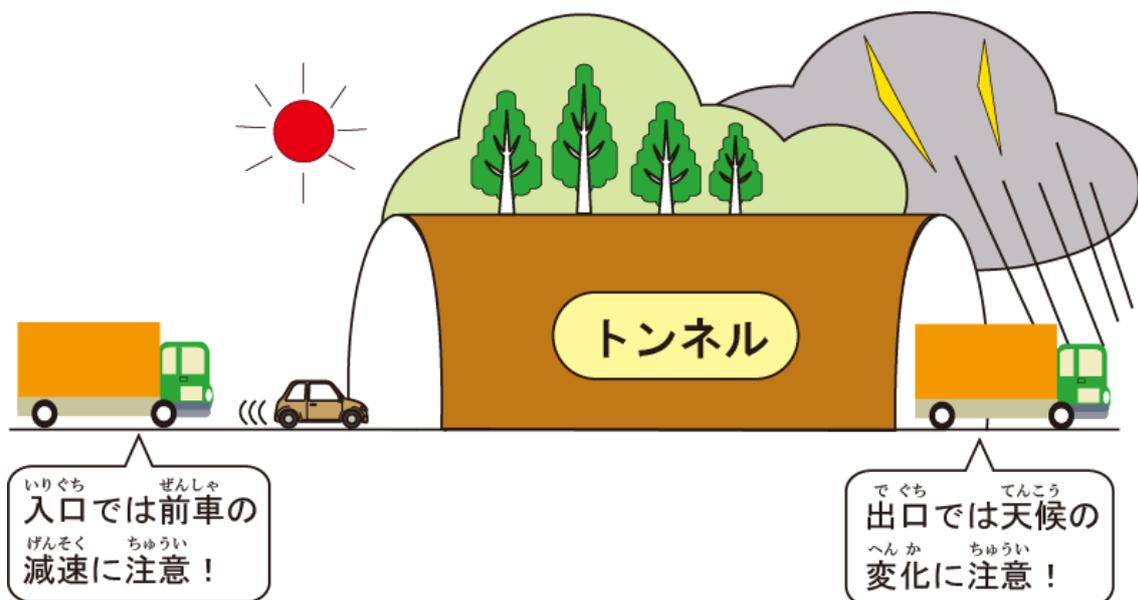
進入するときは前方の状況によく注意します。

・信号機のあるトンネルでは、必ず信号に従います。

・照明設備のあるトンネルでもヘッドライトを点灯します。

・トンネルの入口と出口では天候が変わっていることがあります。出口に接近し

たときは天候や道路状況によく注意しましょう。



4. 12 信号の遵守

◆黄信号は原則停止

黄信号の意味は、停止位置に近づいて

いるために急停止になって後続車に

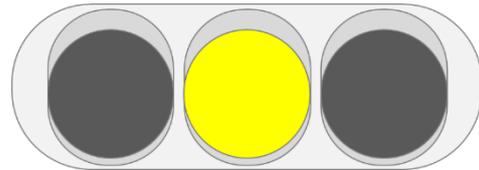
追突されるおそれがある場合などを除

いて、交差点の手前で停止するというこ
とです。

信号が黄色に変わっても、前車は交差点に進入するだろうと考えて、自分も

交差点を通過しようとする、停止した前車に追突することがあります。信号が

黄色に変わったら、早めに減速して交差点の手前で停止しましょう。



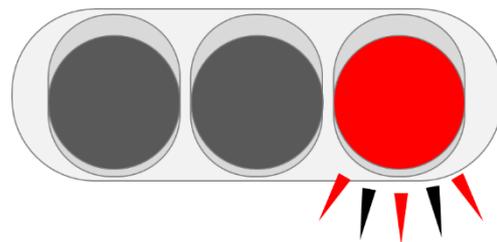
◆赤の点滅信号は一時停止

赤の点滅信号の場合、歩行者は他の

交通に注意して進行することができます

が、車は停止位置で一時停止し、安全

を確認した後でなければ進行できません。
ん。



黄の点滅信号は、歩行者も車も他の交通に注意して進行することができます。

◆^{うせつやじるししんごう}右折矢印信号

^{たいめん}対面する^{しんごう}信号が^{あか}赤でも、^{した}その下に^{あおいろ}青色

^{とうか}の^{うせつやじるししんごう}灯火の^{ひょうじ}右折矢印信号が表示されたとき

は、^{うせつ}右折や^{てんかい}転回をすることができます。

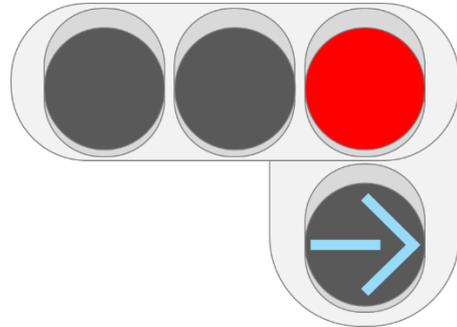
^{うせつやじるししんごう}右折矢印信号が表示されて^{うせつ}右折していく

ときは、^{こうさてん}交差点に^{しんにゆう}進入してくる^{たいこうしゃ}対向車が

いないかどうかを^{かくにん}確認しましょう。

※^{てんかいきんし}転回禁止の^{ひょうじ}標識や^{ひょうじ}標示のある^{こうさてん}交差点では、^{てんかい}転回をすることはできませんから、

^{ひょうじ}標識や^{ひょうじ}標示に^{ちゅうい}注意する^{ひつよう}必要があります。



4. 1.3 道路標識・道路標示の遵守

◆道路標識と道路標示

道路標識とは、交通規制などを示す標示板のことです。とくにトラックとか

かわりの深い主な標識は、次のページに示してあります。

道路標示とは、ペイントや道路鋸などで路面に描かれた線や記号、文字など

をいい、規制標示と指示標示があります。

◆道路標識や道路標示は運転にとって重要な情報源

一般道路における自動車の法定最高速度は時速60キロですが、速度規制標識

や標示によって、時速40キロや30キロに制限されている道路はたくさんありま

す。これは、時速40キロや30キロで走行しなければ危険であるということを伝えて

また、下の図は「横断歩道や自転車横断帯あり」の道路標示ですが、これによ

って、この先に横断歩道や自転車横断帯等があることが前もって把握でき、速度

を落とすなどの安全な運転ができ

ます。

このように道路標識や道路標示は、

危険を知らせてくれる重要な情報源

です。



◆トラックと関わりの深い主な標識

おおがたかもつじどうしゃとうつこうど
【大型貨物自動車等通行止め】



おおがたかもつじどうしゃ とくていちゆうがたかもつじどうしゃ おおがたとくしゅじどうしゃ
大型貨物自動車や特定中型貨物自動車、大型特殊自動車は

つうこう
通行できない。

とくてい さいだいせきさいりょういじょう かもつじどうしゃとうつこうど
【特定の最大積載量以上の貨物自動車等通行止め】



ほじょひょうしき しめ さいだいせきさいりょういじょう かもつじどうしゃ
補助標識に示されている最大積載量以上の貨物自動車と

おおがたとくしゅじどうしゃ つうこう
大型特殊自動車は通行できない。

じゅうりょうせいげん
【重量制限】



くるまそうじゅうりょう ひょうじばん しめ じゅうりょう こ くるま つうこう
車総重量が標示板に示されている重量を超える車は通行
できない。

たか せいげん
【高さ制限】



ちじょう たか ひょうじばん しめ たか こ くるま
地上からの高さが標示板に示されている高さを超える車は
つうこう
通行できない。

とくてい しゆるい くるま つうこうくぶん
【特定の種類の車の通行区分】



かたがわ しやせんいじょう ばあい おおがたかもつじどうしゃなどつうこうくぶん しめ
片側3車線以上の場合の大型貨物自動車等通行区分を示す。

と つ くるま つうこうど
【タイヤチェーンを取り付けていない車は通行止め】



と つ くるま つうこう しめ
タイヤチェーンを取り付けていない車は通行できないことを示す。

ふゆよう ばあい ひつよう
※冬用タイヤの場合でも、タイヤチェーンが必要。

いちじていし
【一時停止】



ひょうしき こうさてん あんぜん おも かなら いちじ
この標識のある交差点では、安全であると思っても、必ず一時

ていし
停止しなければならない。

4. 14 駐車・停車

◆ 「駐車」と「停車」のちがい

くるま と じょうたい あらわ ことば ちゅうしゃ ていしゃ
車が止まっている状態を表す言葉として、「駐車」と「停車」があります。

ちゅうしゃ くるま あいだていし うんてんしゃ くるま はな
駐車とは、車がしばらくの間停止することや、運転者が車から離れていて

すぐに運転できない状態で停止することをいいます。

ていしゃ みじか じかん ていし
停車とは、短い時間の停止をいいます。

ひと の お ふんいない にもつ つみおろ ていし ちゅうしゃ
人の乗り降りや、5分以内の荷物の積卸しのための停止は、駐車ではなく

停車になります。

◆ 駐停車の禁止場所

ちゅうていしゃ きんしばしよ かくにん
駐停車するときには、まず駐車や停車の禁止場所でないかどうかを確認し

なければいけません。駐車が禁止されていない道路でも、駐車する車の右側

に 3.5 メートル以上の余地がない場所での駐車はできません。標識によって

駐車余地が指定されている場合は、その余地がとれない場所での駐車はできません。

ただし、荷物の積卸しを行う場合で、運転者が車を離れないときや、離れて

もすぐに運転できる場合には駐車することができます。

ちゆうていしゃきんしばしよ
【駐停車禁止場所】

- ①「駐停車禁止」の標識や標示のある場所
- ②軌道敷内
- ③坂の頂上付近やこう配の急な坂
- ④トンネル
- ⑤交差点とその端から5メートル以内の場所
- ⑥道路の曲がり角から5メートル以内の場所
- ⑦横断歩道、自転車横断帯とその端から前後に5メートル以内の場所
- ⑧踏切とその端から前後10メートル以内の場所
- ⑨安全地帯の左側とその前後10メートル以内の場所
- ⑩バス、路面電車の停留所の標示板(標示柱)から10メートル以内の場所(運行時間中に限ります。)

ちゆうしゃきんしばしよ
【駐車禁止場所】

- ①標識や標示によって駐車が禁止されている場所
- ②火災報知機から1メートル以内の場所
- ③駐車場、車庫などの自動車用の出入口から3メートル以内の場所
- ④道路工事の区域の端から5メートル以内の場所
- ⑤消防用機械器具の置場、消防用防火水そう、これらの道路に接する出入口か

ら5メートル以内の場所

⑥消火せん、指定消防水利の標識が設けられている位置や消防用防火水そう

の取り入れ口から5メートル以内の場所

◆高速道路での駐停車

高速道路では、危険防止のためや故障など場合を除いて、駐停車が禁止され

ています。高速バスの停留所も、高速バス以外の車は、バスの運行時間外であ

っても駐停車はできません。

◆駐車時には「輪止め」をする

路面が平らなように見えても、実際には傾いている駐車場所が少なくあり

ません。駐車時は、駐車ブレーキを確実にかけるとともに、必ず「輪止め」

をする習慣をつけて、トラックが勝手に動き出すのを防ぎましょう。



◆ 駐 車 ・ 停 車 の ルー ル

歩道や路側帯（歩道のない道路において、歩行者が安全に通行するためのスペースを示す白い線）の有無、路側帯の種類などにより、駐停車のルールが定められています。

・ 人の乗り降りや荷物の積卸しのために停車するとき、できるだけ道路の

左側に沿い、他の交通の妨げにならないようにします。

・ 歩道や路側帯のない道路に駐車ときは、道路の左側に沿い、他の交通の

妨げにならないようにします。

※ 他 の 車 が 通 行 で き な い よ う な 駐 車 を す る と 、 交 通 の 妨 げ と な り ま す か ら

注 意 し ま し ょ う 。

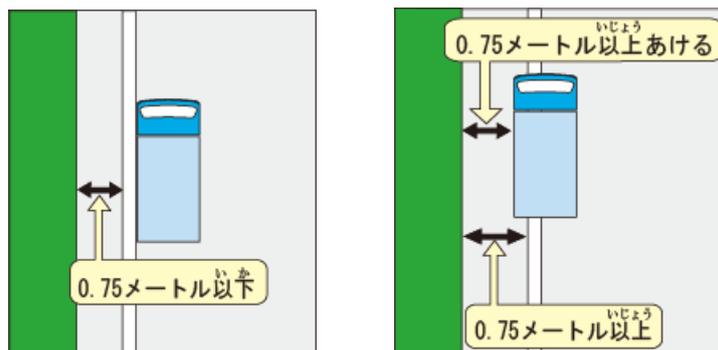
・ 歩道のある道路では車道の左側に沿います。

・ 路側帯のある道路では、路側帯の幅が0.75メートル以下の場合には路側帯に入

ることはできませんから、車道の左端に沿います。路側帯の幅が0.75メー

トルを超える場合には路側帯のなかに入って駐車できますが、左側に0.75メ

ートル以上の余地をあける必要があります。

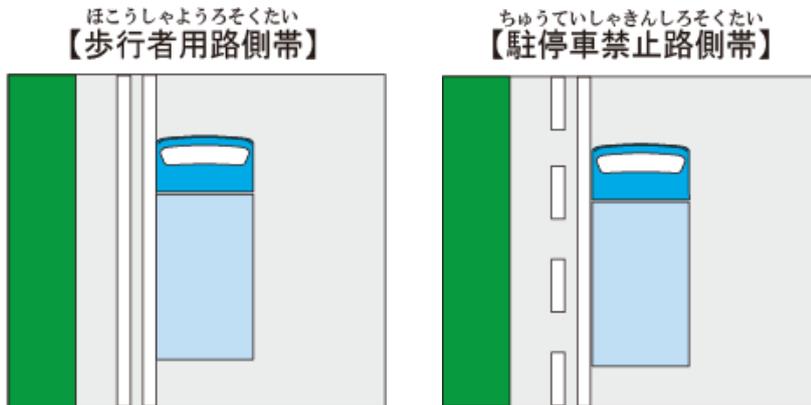


◆ 駐停車できない路側帯

路側帯の幅が 0.75 メートルを超える場合でも、白の 2 本の実線の標示

(歩行者用路側帯) や白の実線と破線の標示 (駐停車禁止路側帯) のある場所

では、路側帯に入ることはできません。



4. 15 夜間の運転

夜間の運転中は、車の外が見えにくくなるおそれがあるため、室内灯 (車

の中を明るくするためのライト) をつけないようにしましょう。



5 運転マナーの基本

5. 1 他の車のお手本となるような安全でマナーの良い運転を心がける

事業用トラックを運転している運転者のみなさんは、他の車のお手本となるような安全でマナーの良い運転を心がけなければいけません。

一般の車からみれば、車体の大きいトラックが近くを走っているだけで怖く感じますから、「幅寄せ」（並んで走行している車に接近すること）や「あおり運転」（他の車の通行を妨害する危険な運転）などは絶対してはいけません。

5. 2 トラックは走る「広告塔」

トラックには、会社やお客様の名前、トレードマークや商品名が大きく書かれています。そのため、トラックは次の3つのイメージを背負って走っています。

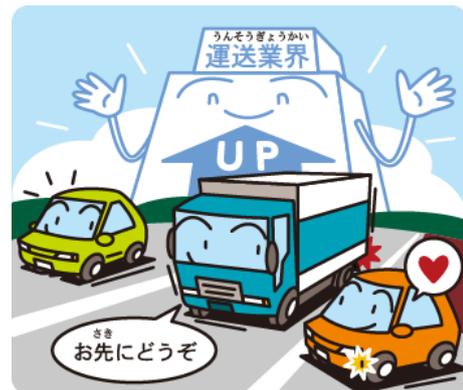
- ・会社のイメージ
- ・お客様のイメージ
- ・トラック運送業界のイメージ

まさに、トラックは「走る広告塔」です。

多くの人々が、こうしたトラックを見ることにより、トラックは宣伝効果の

役割をはたしています。それは、他車や歩行者への気づかい、不安感を与えない

という義務と責任を負っているということでもあります。



トラック運転者は、いつも他の車の運転者のお手本にならなくてはなりません。それだけの誇りを持って、運転マナーを身につけ、実行していくことが大切です。

5. 3 運転マナーの基本は「思いやり」と「譲りあい」

道路は多くの人が行き交う公共の場所です。公共の場所を安全で円滑に利用するための最小限の決まりが「交通ルール」ですが、交通ルールだけでは解決できないケースもあります。

これを解決するのが運転マナーであり、「思いやり」や「譲りあい」です。道路を仕事の場所としているトラック運転者は、「道路を使わせてもらっている」という気持ちを持ち、いつも「相手に譲る」という姿勢で運転しましょう。



5. 4 あいて おも うんてん 相手を思いやる運転を

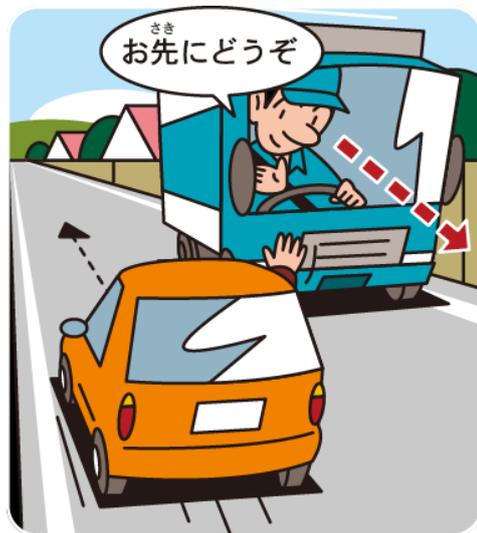
トラックは他車よりも大きく、高い運転席から他の車や歩行者を見下ろすか
たちになるので、トラック運転者は他の人よりも自分のほうが強いという意識
を持ちやすくなります。

また、自分はそんな運転をしているつもりはなくても、他の車からは、おど
したり、嫌がらせをしているととられることもあります。

「強い者は弱い者を助ける」、この原則に立ち、トラック運転者は強いからこ
そ相手の立場を思いやる運転が求められます。

5. 5 せま どうろ ちが あいて しんろ ゆず 狭い道路ですれ違うときは相手に進路を譲る

トラックは車幅が広いので、狭い道路で
対向車が接近しているときに、そのまま
強引に進行すると対向車と接触するおそ
れがあります。このようなときは相手が止
まるだろうとは考えず、自分のほうが
停止して相手に進路を譲るようにしまし
よう。



ひだり よ ていし ほこうしゃ じてんしゃ どうろわき かんばん こうさくぶつ
左に寄って停止するときには、歩行者や自転車、道路脇の看板や工作物など
に接触しないよう十分注意しましょう。

5. 6 ^{くるま そと もの な す} 車の外へ物を投げ捨てない

トラックの窓から紙くずやペットボトル、^{あきかん} 缶などを^{な す}投げ捨てるトラック

^{うんでんしゃ} 運転者がいます。こうした「^すポイ捨て」はたいへんマナーの悪い行為であり、^{ほうれい} 法令

^{きんし} でも禁止されています。

また、^{ちゆうしゃ ていしゃちゆう} 駐車や停車中の「^すポイ捨て」も許されるものではありません。^{そうこうじ} 走行時

^{ちゆうていしゃじ} や駐停車時の「^すポイ捨て」は^{ぜったい} 絶対にしてはいけません。



6 エコドライブの^{じっせん}実践

◆エコドライブの^{こうか}4つの効果

エコドライブとは、^{ねんりょうしょうひりょう}燃料消費量や^{にさんかたんそ}CO₂ (二酸化炭素)の^{はいしゅつりょう}排出量を減らし、

^{ちきゅうおんだんか}地球温暖化の^{ぼうし}防止につながる^{うんでんぎじゅつ}運転技術や^{こころ}心がけをいいます。

エコドライブは、^{つぎ}次の^{こうか}4つの効果をもたらします。

① ^{はいしゅつ}CO₂や^{よくせい}排出ガスの抑制によって、^{かんきょうほぜん}環境保全に^{きよ}寄与する。

② ^{うんでん}ゆとりのある^{こうつうじこ}運転で^{げんしょう}交通事故が減少する。

③ ^{ねんりょうひ}燃料費や^{けいひ}タイヤなどの^{すく}経費を少なくできる。

④ ^{そんもう}エンジンや^{おさ}ブレーキなどの^{おさ}損耗が抑えられ、

^{しゅうぜんひ}修繕費を少なくできる。



つまり、「^{かんきょう}環境」「^{あんぜん}安全」「^{けいえい}経営」のいずれにも^{おお}大きな^{こうか}効果があるということです。

◆エコドライブの8つのポイント

「エコドライブ」のポイントは、^{つぎ}次の^{こうもく}8項目です。

① ^{はっしん}おだやかな^{かそく}発進と加速

② ^{はや}早めのシフトアップ

③ ^{ていそくそうこう}定速走行の^{れいこう}励行

④ ^{かつよう}エンジンプレーキの活用

⑤ ^{けいざいそくど}経済速度の^{じゆんしゆ}遵守

⑥ ^よ予知^{ちうんでん}運転による^{ていし}停止・^{はっしん}発進

⑦ ^{むだ}無駄な^{から}空ぶかしの^{よくせい}抑制

⑧ ^{ひつようさいしょうげん}必要最小限のアイドリング

① おだやかな発進と加速

エコドライブの基本は、必要以上にエンジンの回転数を上げないことです。

トラックはディーゼル車であり、重い荷物を積んでも、低回転域で円滑な発進

や加速をすることができます。できるだけ低回転域を使って、ゆっくり発進・

加速しましょう。

② 早めのシフトアップ

低速ギアのままスピードを上げていくと、エンジンの回転数が高くなり、燃費

も悪くなります。

もし、大型車が5速でなく4速で、中・小型車が4速でなく3速というよう

に、1段低いギアで走行すると、燃費はそれぞれ20~40%も悪くなります。

そのため、シフトアップを早めに行い、できるだけ高速段のギアを使用して

走行しましょう。



③ 定速走行の励行

アクセルとブレーキをひんぱんに踏みかえるような波状運転（加減速運転）は燃費が悪くなります。たとえば、定速走行と時速10キロ前後の波状運転（加減速運転）の違いで、燃費に約10%もの差が出ます。できるだけ速度を一定に保つ定速運転を心がけましょう。

そのためには、先をよく見通して加速・減速を繰り返さないですむように、安全な車間距離を保つことが大切です。

④ エンジンブレーキの活用

ディーゼル車は、走行中にアクセルペダルを離しエンジンブレーキの状態にすると、エンジンに燃料がいなくなるので、燃料は消費されず、車は惰力だけで走行することになります。

このエンジンブレーキの状態での走行を取り入れて走行することが、エコドライブにつながります。

下り坂や信号の手前では、早めにエンジンブレーキを使い、フットブレーキはできるだけ少なくします。

クラッチを切ったり、ギアをニュートラルにして走行すると、アイドリング状態となるうえ、エンジンブレーキもきかない状態になります。ギアをニュートラルにしたり、クラッチを踏み込むのは、停止する直前まで待つようにします。

⑤ 経済速度の遵守

経済速度とは、円滑な交通の流れを乱すことなく、できるだけ低いエンジン

回転数で走ることのできる速度をいいます。

たとえば、周囲の交通状況などから時速50キロが経済速度である場合、時速

60キロに速度を上げると燃料の消費量は10%程度多くなります。

必要のない追越しはせず、速度を出し過ぎないようにしましょう。

⑥ 予知運転による停止・発進

車は一度停止すると、再び発進するとき、上り坂を走行するのと同じくらい

多くの燃料を消費します。

そのため停止・発進を繰り返さないことがエコドライブにつながります。

停止・発進を繰り返さないためには、信号や交通状況の変化など先を読んだ

予知運転をしましょう。



⑦ 不必要な空ぶかしの抑制

空ぶかしとは、エンジンをかけ、ギアをニュートラルに入れたまま、アクセルを踏むことをいいます。トラックは1回空ぶかしをすると、

* 大型車 : 10~12cc

* 中型車 : 5~7cc

* 小型車 : 3~5cc

の燃料を無駄づかいします。

たとえば1リットルの燃料で3キロ走行できる大型トラックが1回の空ぶかしをすると、30~36メートル走行できる燃料を無駄に使ってしまうことになります。

空ぶかしは運転者のクセといわれ、意識しないままペダルを踏んでしまうことがあります。ギアをニュートラルにしたときは、意識して空ぶかしをしないようにしましょう。

⑧ 必要最小限のアイドリング

必要のないアイドリングは燃料を無駄にするばかりではなく、騒音などによる迷惑行為にもなります。荷物の積卸し、荷待ち、休憩、長い踏切待ちなどでしばらく停止するときは、エンジンを切ってアイドリングをストップさせましょう。

また、車から離れるとき、エンジンを止めることを忘れないように、車のキーを腰ヒモに結びつけた「キー抜きロープ」を使う方法もあります。

7 適切な運行経路

7. 1 安全性に配慮した選択

トラックの運行ルートを決めるのは運行管理者の仕事です。運行ルートは、

到着時間、経済運転、気象条件、地理的条件（山間部での上り坂、下り坂、

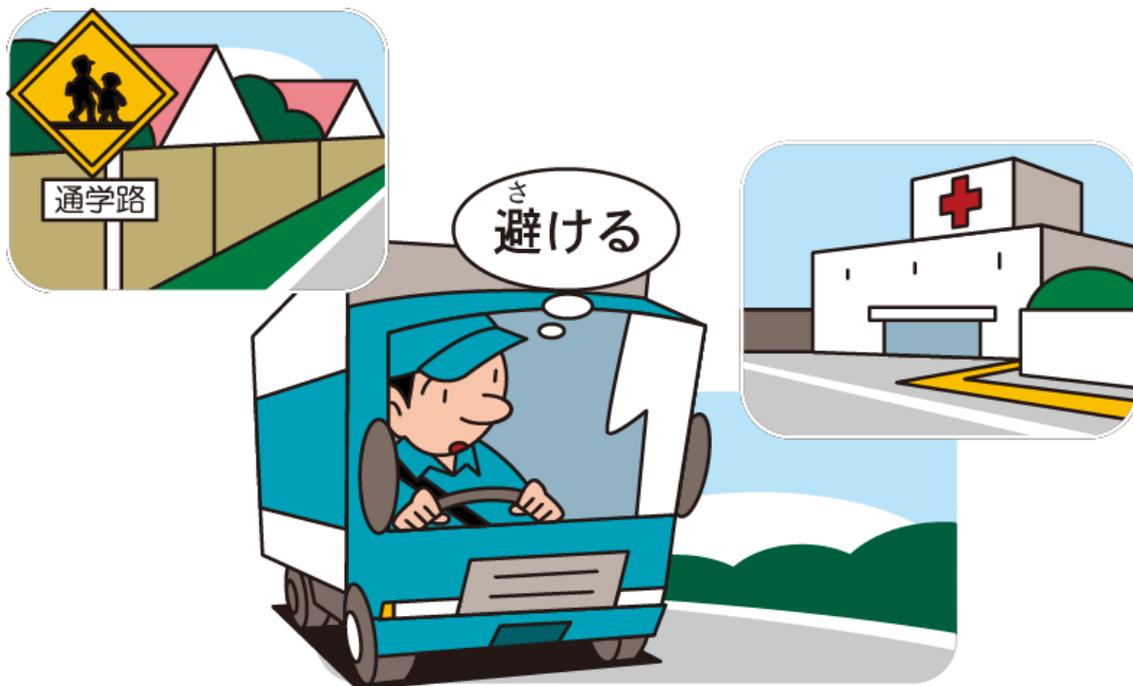
住宅街の狭い道など）などを考慮して決められていますので、運転者は決めら

れた運行経路に従って走行しなければいけません。自分の判断で運行経路を

変更してはいけません。

交通事故の危険性が高い場所を知っておくことも重要です。各都道府県警の

「交通事故発生マップ」や「事故危険箇所検索マップ」などを活用しましょう。



7. 2 経路情報の事前把握

運行経路の道路事情や交通状況、気象状況はいつも変化しますから、事前

にできるだけ情報を集めておくことが大切です。

また、運行経路におけるヒヤリ・ハット(走行中に危険な場面に会い、ヒヤリとしたり、ハットすること)の多い場所や事故の多く起こっている場所をしっかりと知っておきましょう。

◆大雨や大雪などの異常気象時は運行経路に注意する

大雨、大雪、暴風雨、暴風雪、濃霧などの異常気象時は危険な状況が起こり

やすいので、運行経路をチェックするなど、安全を確保するために必要な対策をしましょう。

とくに大雨の場合は、冠水(路面が水で覆われている状態)しやすい道路や、

洪水のおそれのある川沿いの道路を避けます。台風による強風が予想される

場合は、突風の吹きやすい橋の通行を避けます。大雪の場合は、チェーン規制の

有無など、気象状況に応じて運行経路を検討することが大切です。

また、雪道で運転するとき

は、できるだけ先の車が通った

タイヤの跡を選んで走るように
しましょう。

