

保険の窓口インズウェブ [調査レポート]
居眠り運転についての調査を実施

居眠り運転をしたことのあるドライバーは3割以上

暑さも峠を越し、そろそろ秋の風が吹いてきました。

連休を利用して、ドライブや遠出の計画を立てている方も多いと思いますが、遊んだ帰り道に、疲れとふとした気の緩みから、うっかり居眠り・・・などの経験はありませんか？

2011年9月21日（水）から30日（金）まで、『秋の全国交通安全運動』キャンペーンが実施されます。

楽しいドライブになるように、いま一度、安全運転について考えてみませんか。

今回は、インズウェブユーザーの皆様の運転中の眠気に関するアンケート結果をお知らせします。

※Web上でも表示しています。(<http://www.insweb.co.jp/research/report/vol017.htm>)

◇ 質問1 車の運転中にピンチやヒヤリとした経験はありますか？

<自由回答>

- | | |
|------------------|----------|
| 1.居眠り・漫然走行 | ・・・32.8% |
| 2.トイレに困った | ・・・10.6% |
| 3.他車の急ハンドル・急ブレーキ | ・・・8.5% |
| 4.人・車・動物の飛び出し | ・・・8.4% |
| 5.よそ見運転 | ・・・5.6% |
| 6.天候・自然現象 | ・・・4.9% |
| 7.その他 | ・・・4.8% |

※任意回答・複数回答可のうち上位7回答（回答者 961名）

◇ 質問2 車の運転中に眠くなったらどのように対応しますか？

<設問>

- | | |
|-----------|----------|
| 1.休憩する・寝る | ・・・87.3% |
| 2.飲み物を飲む | ・・・37.7% |
| 3.食べ物を食べる | ・・・25.5% |
| 4.音楽を聴く | ・・・18.3% |
| 5.歌う | ・・・15.8% |
| 6.その他 | ・・・4.3% |

※複数回答可（回答者 1548名）

《調査概要》

調査方法 インズウェブサービス利用後のインターネットによる任意回答
有効回答数 1,548 件
調査期間 2011年7月28日～2011年9月6日

《質問1 調査結果》

◆1.居眠り・漫然走行	…32.8%
◆2.トイレに困った	…10.6%
◆3.他車の急ハンドル・急ブレーキ	…8.5%
◆4.人・車・動物の飛び出し	…8.4%
◆5.よそ見運転	…5.6%
◆6.天候・自然現象	…4.9%
◆7.その他	…4.8%

※任意回答・複数回答可のうち上位7回答（回答者961名）

まず、運転中に遭遇した「ピンチ」や「ヒヤリ」とした体験について伺いました。

この質問で一番多かった回答は、「居眠り」にまつわる体験でした。実に32.8%の方が居眠りや、居眠りにいたらずとも、ボーっとしたまま運転した経験がある、との結果になりました。居眠り運転の経験がある方によると、「気づいたら眠っていて、目の前に車が迫っていた」「いつの間にかセンターラインを越え、なおかつ蛇行運転していた」など、まさに事故と紙一重のヒヤリとする瞬間を体験されているようです。

他にも次のような体験談が寄せられました。

■居眠りにまつわるヒヤリ・ピンチ

- ・ 高速道路で運転中、居眠りをしてしまった。そのことにびっくりして眼が覚めた。つぎのパーキングエリアに入って少しリフレッシュした。高速なんて数年に一度しか乗らないのに……。(東京都・50代・女性)
- ・ 海水浴帰りに、皆さんが眠ってしまい自分もつい、うとうとした瞬間（だと思うが）、目を開けたら、すぐ前に自動車が……。間一髪助かったが。(岡山県・50代・男性)
- ・ 居眠りで高速道路の中央を走っていた。(神奈川県・50代・男性)
- ・ トンネルの中で暗くなり、ついうとうとしてしまった。(山口県・50代・女性)
- ・ 居眠り・・・助手席の友人から「危ない」の一言で衝突回避。(千葉県・30代・男性)
- ・ 睡魔を我慢して数分居眠り運転をし、ちょうどカーブのときに目を覚まし、難を逃れた。(山形県・40代・女性)
- ・ 自分は寝ていないつもりでも同乗の家族に寝ていたと言われた。(千葉県・50代・男性)
- ・ 信号待ちをしている時、居眠り運転の車に後ろから追突された。4台の玉突き事故の先頭車両だった。自分も更に前の車にぶつかってしまうかと思ってヒヤッとした。(神奈川県・40代・男性)

警視庁の「平成22年中の交通事故の発生状況」報告書のデータによると、過労運転、よそ見運転、漫然運転（ぼんやりとしながら運転すること）、覚定走行（目も開いており、居眠りではないが、注意

力が著しく散漫になっている状態)による事故は、実に交通事故発生原因全体の23%を占めています。自動車は、時速30kmで走っていたとすると1秒で約8m、時速40kmなら約11m進む計算になります。居眠りやよそ見運転で目をそらした「一瞬の間」に、どのくらい車が進んでしまっているかを考えると、いかに注意して運転しなければいけないか、ということが分かりますね。

なお、過労運転は、道路交通法第66条で「過労、病気、薬物の影響その他の理由により、正常な運転ができないおそれがある状態で車両等を運転してはならない。」と特に決められています。万が一これに該当した場合は、25点の減点による免許取り消し処分のみならず、「1年以下の懲役、または30万円以下の罰則」を課されるという、重い責任を負うこととなります。ドライバーは疲労に対する十分な自覚と、注意が必要です。

《質問2 調査結果》

◆1.休憩する・寝る	…87.3%
◆2.飲み物を飲む	…37.7%
◆3.食べ物を食べる	…25.5%
◆4.音楽を聴く	…18.3%
◆5.歌う	…15.8%
◆6.その他	…4.3%

※複数回答可 (回答者1548名)

次に、質問1でも経験したことがあるという方の多かった、「眠気」対策について伺いました。最も回答数が多かったのは「休憩する・寝る」というものでした。一番、的確で確実な解決策といえますね。

他には次のような対処方法が寄せられました。

■眠気対策あれこれ

- ・ クールなウエットタオルで顔（特に目の周り）を拭く。(北海道・50代・男性)
- ・ 大方の人に意外と思われませんが、小生は食べるのが一番です。(三重県・60代・男性)
- ・ 窓を開けて風にあたる。眠気を払うガムを食べる。(栃木県・40代・女性)
- ・ たまに、強々打破を飲んで運転している。かなり僕には、効きます。でもどうしてもならない時は、時間とか関係なく仮眠をとります。これが一番効きます。(広島県・30代・男性)
- ・ 経験上、5分仮眠を取るだけで、眠気をある程度回避できる為、必ず仮眠を取るようにしています。(福岡県・40代・男性)
- ・ 可能であれば、カフェイン飲料を購入する。また、同乗者を乗せる必要のある日には、前日に寝不足や疲労を残さない様になっている。また、極力トイレ休憩と合わせてリフレッシュしている。(愛知県・40代・男性)
- ・ コーヒーを飲んだり、すっぱいレモン味の飲料をのんでリフレッシュに努める。(東京都・40代・男性)
- ・ ひとりでもしゃべる。体を動かす。(兵庫県・40代・男性)
- ・ 運転中眠くなった時は飲み物・食べ物を口にして運転し、安全な、駐車出来る所まで行き休憩し、ラジ

オ体操をして体をシャキットさせる。(大阪府・70代・男性)

- ・ 一人で運転することはないので、「無理しないで運転を代わる」が一番です。(神奈川県・30代・男性)
- ・ 車に乗るうえでの心構えがしっかりとあれば、眠くなるということは有り得ないに等しいのではないのでしょうか。特例はあるかもしれませんが、対応策を考える以前にハンドルをにぎることの重大さをわきまえるのが大人として意識の持ち方と考えます。(茨城県・40代・女性)

眠さを誘発する要因のひとつとして、「風景が単調で変化に乏しい」ということがあり、街中の道路よりも高速道路や郊外のまっすぐで単調な道の方が、そして晴れや雨の日よりも曇りの日の方が、より居眠り運転の危険性が高まるということです。

同乗者がいる場合には会話を続けたり、一人で運転の場合はラジオや音楽で気を紛らわせたり、何か楽しいことを考えるなどといったことで、意識をクリアに保つようにすると良いですね。また、近年では睡眠時無呼吸症候群(SAS)が居眠りの原因だった、というケースも報告されているようですので、あまりにも居眠りが頻発するという方は一度、医療機関に相談してみると良いかも知れません。

いずれにしても長時間の運転による疲労はつきものです。居眠り運転防止の対策としても、次のようなことを心がけてみてくださいね。

- ドライブ前には十分に睡眠をとりましょう。
- 最低でも2時間に一度は15分程度の休憩を取りましょう。
- それでももし眠くなってしまったら、我慢せずに運転を代わってもらい、仮眠を取るということを心がけましょう。
- ハンドルを握ることの危険性と安全運転への責任をしっかりと自覚しましょう。

これから年末にかけて、長距離ドライブをする機会が増える方も多いと思いますが、安全運転を心がけて、楽しい時間を過ごしたいものですね。

(参考データ)

○内閣府 「秋の交通安全キャンペーン」

http://www8.cao.go.jp/koutu/keihatsu/undou/h23_aki/yoko.html

○警視庁 統計資料

<http://www.npa.go.jp/toukei/index.htm>

○自動車保険一括見積もりサービス ～簡単5分で自動車保険を見直し～

<PC版> <http://www.insweb.co.jp/>

⇒分かりやすい解説動画はこちら

<http://www.insweb.co.jp/0autoins/01howto/howto.htm>

<携帯版> <http://www.insweb.co.jp/i/auto/mobAuto100.mob>

■調査結果の利用について

調査結果を掲載等される場合には、「保険の窓口インズウェブ調べ」と記載をお願い致します。

■保険の窓口インズウェブについて

「保険の窓口インズウェブ」は、2000年にインズウェブ株式会社（ソフトバンク・ファイナンス株式会社とアメリカのInsWeb, Inc.、米金融会社のMarsh、 & McLennan Capitalによる合弁会社）がサービスを開始した「自動車保険一括見積もりサービス」を中心とした保険比較サイトです。1回の見積もり依頼で複数の保険会社から見積もりが取れる等のサービスの利便性の高さから、現在までに述べ500万人（2011年6月末時点）以上の方に利用されており、インターネットにおける自動車保険比較サイトとして確固たる地位を確立しております。現在の運営会社はSBIホールディングス株式会社となり、自動車保険だけに留まらず、生命保険・バイク保険・ペット保険等の比較サービスも合わせて展開しており、中立的な立場からより一層のサービス向上と利用者拡大に注力しております。

- ・自動車保険一括見積もりサービス 参加会社数：20社
- ・生命保険等一括資料請求サービス 参加会社数：20社

商品数：約55商品

（2011年8月1日現在）

■保険の窓口インズウェブ 運営サイト

自動車保険 <http://www.insweb.co.jp/>

生命保険 <http://life.insweb.co.jp/>

個人年金 <http://life.insweb.co.jp/nenkin/>

学資保険 <http://life.insweb.co.jp/gakushi/>

火災保険 <http://kasai.insweb.co.jp/>

海外旅行保険 <http://www.insweb.co.jp/abroad.htm>

ゴルフ保険 <http://www.insweb.co.jp/golf.htm>

レジャー保険 <http://www.insweb.co.jp/leisure.htm>

バイク保険 <http://bike.insweb.co.jp/>

ペット保険 <http://pet.insweb.co.jp/>

車保険選びのポイント <http://www.insweb.co.jp/cgi-r/auto/point/list/insurance-product/1.html>

保険を語ろう http://life.insweb.co.jp/aa/life/contents/user_voice/

■保険の窓口インズウェブ 運営会社

SBI ホールディングス株式会社 インズウェブ事業部

〒106-6019 東京都港区六本木 1-6-1 泉ガーデンタワー20F

■会社案内

http://www.insweb.co.jp/companyinfo/index_auto.htm

SBI ホールディングス株式会社は保険会社または保険代理店ではありませんので、媒介・募集・販売行為は一切行いません。

■お問い合わせ

○Web 上でのお問い合わせ先

http://www.insweb.co.jp/others/contact_auto.htm

○メールでのお問い合わせ先

insweb_press@sbigroup.co.jp