

# 安心運転の秘訣

2017年9月  
大阪ガスオートサービス株式会社  
SAFE推進部安心運転訓練センター

## ☆正しい運転姿勢を保って疲労軽減

ドライバーの皆様、残暑が続いていますが、夏の疲れが現れてきていませんか？  
疲労した状態での運転は事故に結び付きやすくなります。  
必要以上にシートの背もたれを倒すと、ハンドル操作時に運転姿勢が崩れ、  
思いのほか疲れが生じやすくなります。

今回の  
ポイント！

### 疲労軽減！！正しい座席位置

**good!**

**方法：**深く座り、  
腰に隙間  
が無い。

**効果：**視界も  
良い。



良い例○

**bad!**

浅く座ると、腰に隙間が  
ある。ブレーキ操作時に  
腰が後ろに移動し腰痛  
の原因になる。



悪い例×

腕がのびきっ  
ている。ハンド  
ルを回す時に  
背もたれから  
背中が離れ、  
姿勢が崩れる。

膝が伸びきっ  
ている。ブレー  
キがしっかり踏  
めない。

## ☆まだまだ注意を！車内の高温度！

- ・高温下では、短時間で体温が上がり、死に至ることがあります。
- ・高齢者も加齢に伴い、体温調節が低下するため、同じように危険です。

対策	車内 (最高温度)	車内 (平均温度)	ダッシュボード (最高温度)
対策なし(黒)	57°C	51°C	79°C
対策なし(白)	52°C	47°C	74°C
サンシェード装着	50°C	45°C	52°C
窓開け(3cm)	45°C	42°C	75°C
エアコン作動	27°C	26°C	61°C

\* JAF調べによる

子供を車内に  
残すのは危険！



★安全運転のテクニックなど日頃の運転で気になることや、カーリースのことは、当社へご相談下さい★  
大阪ガスオートサービス株式会社 法人営業部(リース) / SAFE推進部(安心運転)  
〒554-0051大阪市此花区西島5丁目11番151号  
TEL06-6461-7022(代表) FAX06-6461-6465