インターリスクニュース

〈人〉車　道路

10月の安全運転のポイント

2026年10月号

薄暮時間帯から夜間にかけては視認性が急に悪化し、周囲の状況を確認しにくくなります。そのため、危険の見落としや発見の遅れが生じ、昼間と比べて死亡事故が発生しやすくなります。特に10月から12月は薄暮時間帯の事故が多く発生しています。そこで今回は、薄暮時間帯から夜間にかけての事故防止のポイントをまとめました。

薄暮時間帯の事故防止のポイント

薄暮時間帯の死亡事故

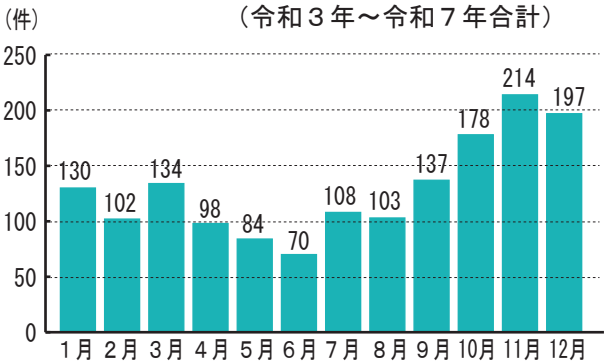
薄暮時間帯とは、日の入り時刻の前後１時間を指し、死亡事故が多く発生する時間帯です。

警察庁が令和３年から令和７年までの５年間における交通死亡事故の発生状況を分析した結果、薄暮時間帯の死亡事故について、次のことが明らかになりました。

- 月別では、10月から12月にかけて最も多く発生していること（図１）。
- 当事者別では、「自動車対歩行者」の事故が最も多く、５割を占めていること（図２）。
- 「自動車対歩行者」の事故類型別では、横断中が８割以上を占め、横断場所の内訳では、横断歩道以外での発生が約７割を占めていること。

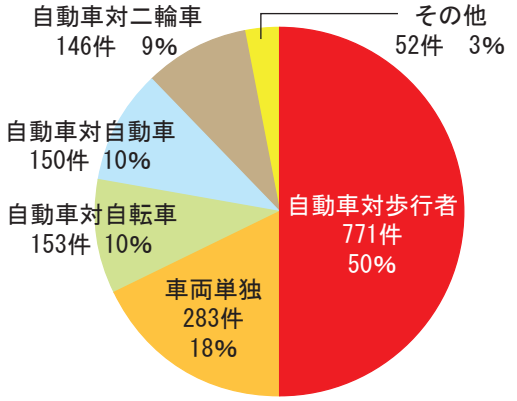
（出典：警察庁「薄暮時間帯における交通事故防止」）。

図１　薄暮時間帯における月別死亡事故件数
（令和３年～令和７年合計）



※月別死亡事故件数の数値は、政府広報オンライン「夕暮れ時に歩行者が死亡する交通事故が多発！この時間帯の交通事故を防ぐには？」に基いています。

図２　薄暮時間帯における当事者別死亡事故件数
（令和３年～令和７年合計）

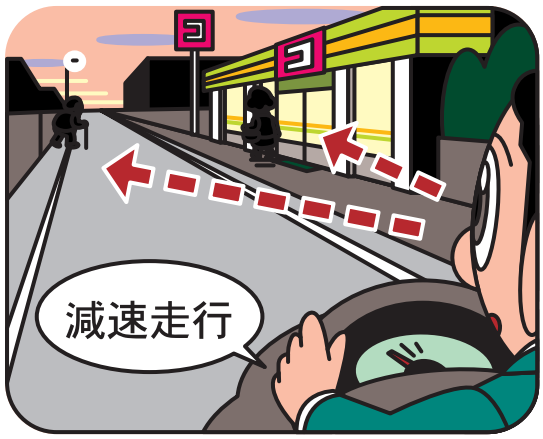


薄暮時間帯はヘッドライトを早めに点灯

薄暮時間帯は、周囲が次第に見えにくくなるため、車や歩行者などお互いを発見することが遅れやすく、相手との距離や速度がわかりにくくなります。日が暮れて薄暗くなってからではなく、薄暗くなる前に早めのヘッドライトを点灯し、自車の存在を確実に周囲に知らせるようにしましょう。

コンビニエンスストアなどの付近は要注意

10月から12月の薄暮時間時は、買い物や帰宅などで交通量や人の動きが増える時間帯と重なりやすく、死亡事故が多く発生する要因の一つと考えられます。特に人の出入りが多いコンビニエンスストアやスーパーマーケットなどの付近では、急に道路を横断してくる歩行者や自転車が少なくありません。このため道路の両側の歩道等によく目を配り、速度を十分に落として走行しましょう。



（2026年9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　あいおいニッセイ同和損保

夜間の事故防止のポイント

夜間は昼間に比べて死亡事故が発生しやすい

令和7年における昼夜別の死亡事故件数をみると、昼間は1,305件、夜間は1,190件と昼間が多くなっていますが、交通事故件数（昼間：210,652件　夜間：76,371件）1,000件当たりの死亡事故件数をみると、昼間の約6.2件に対して夜間は約15.6件で、約2.5倍も夜間が多く、夜間は昼間に比べて死亡事故が発生しやすいことが分かります（出典：警察庁「令和７年の交通事故の発生状況」等）。

夜間に死亡事故が発生しやすい大きな要因の一つとして、夜間は暗いために歩行者や自転車、障害物などの発見が遅れることがあげられます。したがって、視認性を十分に確保し、危険を早めに発見することが夜間事故防止の重要なポイントとなります。

ヘッドライトはハイビームが基本

夜間の視認性確保に不可欠なヘッドライトの照射範囲は、ハイビーム（上向き）で100メートル、ロービーム（下向き）で40メートルです。ハイビームの場合はロービームの場合よりも２倍以上遠くから歩行者を発見することができます。したがって、危険を早めに発見するためには、ハイビームで走行するのが基本です。

ただし、次の場合は、ロービームに切り替える必要があります。

・対向車と行き違うとき
・他の車の直後を走行しているとき
・交通量の多い市街地の道路などを走行するとき

ヘッドライトが照射されない部分に注意

交差点の右左折時は、横断歩道にヘッドライトが照射されない部分が生じます。そのため自車と同じ方向に進行してきた歩行者や自転車の発見が遅れやすいので注意が必要です（図３）。

また、カーブではヘッドライトの照射方向が進行方向から外れるため、曲がり切るまでは速度を十分に落としましょう（図４）。

対向車のヘッドライトによるげん惑に注意

対向車のヘッドライトを直視すると、何も見えなくなる「げん惑」が起こり、回復まで数秒かかることがあります。対向車のヘッドライトがまぶしいと感じるときは、げん惑を防ぐため、視線をやや左前方に移しましょう。

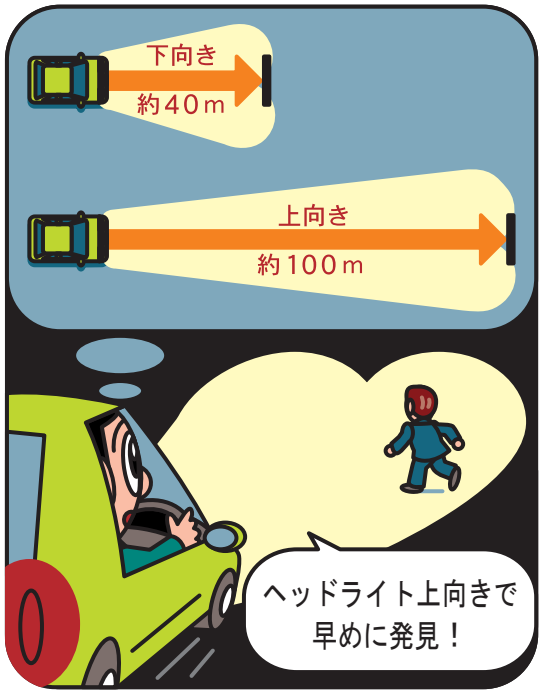


図３

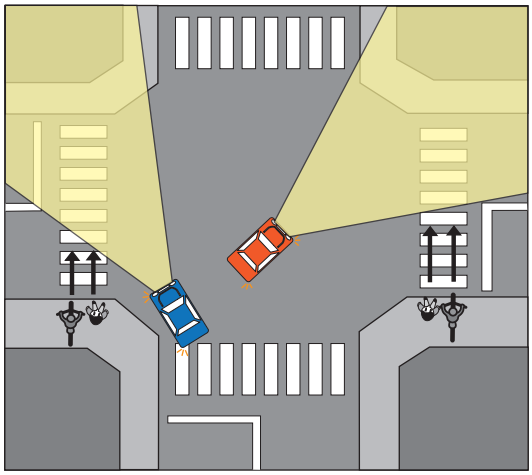
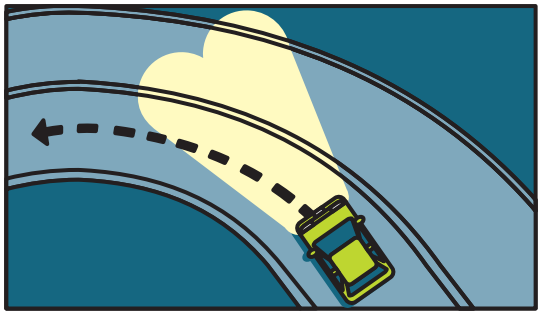


図４



（2026年9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」

※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