

インターリスクニュース

<人> 車 道路

3月の安全運転のポイント

2026年3月号

さまざまな運転行動のなかで、進路変更や転回、追越しは、事故につながる危険性が高く、できれば避けることが望ましいですが、やむを得ない事情により、これらの運転行動をとらなければならない場合があります。そこで今回は、進路変更時・転回時・追越し時の留意点についてまとめました。



進路変更時の留意点

道路交通法において、「車は、みだりに進路を変更してはいけない」ことが定められています。

「みだりに」とは、「正当な理由がないにもかかわらず」という意味です。例えば、追越し（追越しが禁止されていない場所に限り）のための進路変更は正当な理由として認められますが、単に隣の車線が空いているからという理由での進路変更は認められないと考えられます。

また、進路を変更すると、後方からくる車が急ブレーキや急ハンドルで避けなければならない場合や、図1に示した車両通行帯のある場所での進路変更は禁止されています。

追越しや右左折のために進路変更をする場合は、その3秒前に合図を出し、禁止場所でないことを確認したうえで、バックミラーや目視により後方の安全を確かめてから行いましょう。



転回時の留意点

転回（Uターンとも言います。）は、図2に示した標識や標示のある場所や、歩行者の通行やほかの車などの正常な通行を妨げるおそれがあるときは禁止されています。

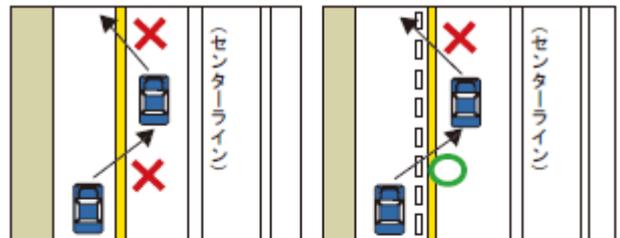
転回する場合は、禁止場所でないことを確認したうえで、前方の車両や歩行者、後方からくる車両の有無などを確かめてから行いましょう。

◆右折矢印信号のある交差点での転回

右折矢印信号では、右折と転回（標識等で禁止されている場合を除きます。）ができます。したがって、交差点で転回をしたいときは、青信号のときに対向車の切れ目を狙って転回するよりも、右折矢印信号に変わるまで待ってから転回するほうが安全です。

ただし、右折矢印信号に変わったからといってすぐに発進するのではなく、対向車やその側方の死角からすり抜けて直進してくる二輪車の有無などをしっかり確認してから発進しましょう。

図1 進路変更禁止のケース



※緊急自動車に進路を譲るときなどは、進路変更をすることができます。

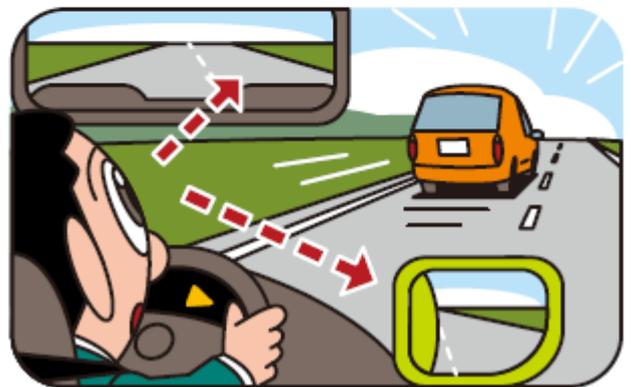
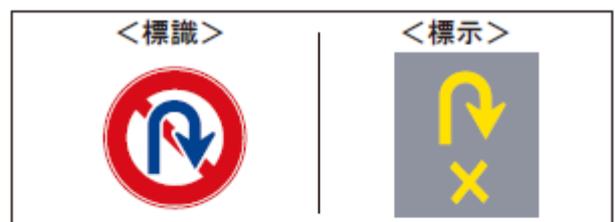


図2 転回禁止を示す標識・標示



(2026年2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。)



追越し時の留意点

◆追越しが禁止されている場所

追越しをする前に、追越し禁止場所でないか確認する必要があります。追越し禁止場所は、下記のとおりです。

- ・ 標識により追越しが禁止されている場所
- ・ 道路のまがり角付近
- ・ 上り坂の頂上付近または勾配の急な下り坂
- ・ トンネル（車両通行帯がある場合を除く）
- ・ 交差点（優先道路を走行している場合を除く）とその手前から30メートルの場所
- ・ 踏切、横断歩道、自転車横断帯とその手前から30メートルの場所

また、「交通の教則」では「カーブでは前の車を追い越してはいけません」と定められています。

なお、前の車がその前の車を追い越そうとしているときや、後方の車が自車を追い越そうとしているときなども禁止されています。

◆追越しの2つのパターン

追越しとは、進路を変えて、進行中の前の車の前方に出ることをいい、図3のAとBの2つのパターンがあります。片側1車線の道路で、対向車線にはみ出して追越しをする場合はAになり、片側2車線以上の道路では、AかBのいずれかになります。

<片側1車線の道路での追越し>

片側1車線の道路では、対向車との衝突という非常に大きなリスクを伴います。追越しには長い距離が必要となるため、対向車がいるときの追越しは避けましょう。

<片側2車線以上の道路での追越し>

片側2車線以上の道路では、後続車との衝突というリスクがあるため、追越しをする前に後方の状況を確認しましょう。

◆安全な追越しの手順

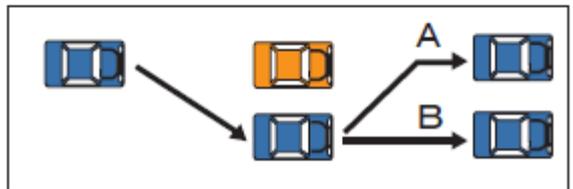
追越しをする場合は、次の手順で行いましょう。

- ① 追越し禁止場所でないかを確認する。
- ② 前方、右側、右後方、対向車線の安全を確認する。
- ③ 右ウインカーを点滅させ、3秒後に最高速度の制限内で加速しながらゆるやかに右に進路変更をする。
- ④ 追越す車両と十分な側方間隔を保ちながら通過する。
- ⑤ 左のウインカーを出して、追い越した車両がルームミラーで見えるくらいの距離まで進んでから、左に進路変更をする。

(2026年2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。)



図3 追越しの2つのパターン



「お問い合わせ先」

ほけんの  ジョット

〒410-1107 静岡県 裾野市 御宿1500
0120-021-900

