

・年末年始版・

渋滞ピーク時の
日付と時間がひと目でわかる！

渋滞予報ガイド

令和7年12月26日(金)～令和8年1月4日(日)



安全運転を心がけて快適なドライブを!!

あなたに、ベスト・ウェイ。



目次

年末年始

令和7年12月26日(金)



令和8年1月4日(日)

12月26日(金)

上下両方面 1

27日(土)

上下両方面 3

28日(日)

上下両方面 5

29日(月)

上下両方面 7

30日(火)

上下両方面 9

31日(水)

上下両方面 11

1月1日(木)

上下両方面 13

2日(金)

上り方面 15

2日(金)

下り方面 17

3日(土)

上り方面 19

3日(土)

下り方面 21

4日(日)

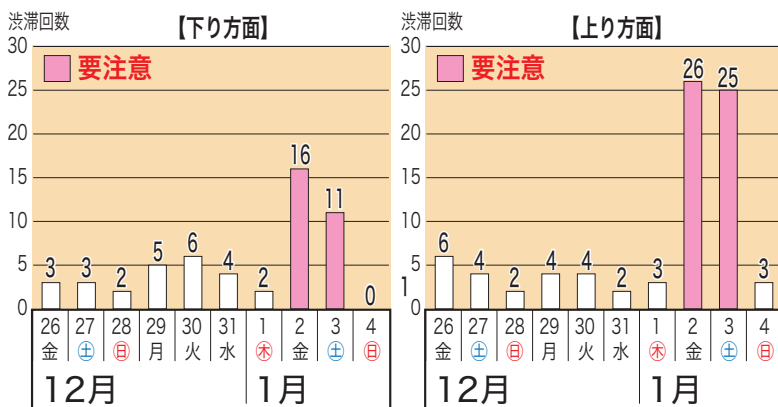
上下両方面 23

令和7年12月26日(金)

～令和8年1月4日(日)

北海道・北東北エリア .. 25

年末年始期間(10km以上)の渋滞発生傾向を 次のように見込んでいます。



※下り方面・上り方面の詳細については、P1をご参照ください。

渋滞予報ガイドの見かた



9日 下り 矢板北PA付近(E4東北道)

渋滞発生予測時間: 4時～15時



予測渋滞長: 最大40km

渋滞通過時間: 最大約1時間40分

最大渋滞長は40kmで、最大渋滞長時に通過に要する時間が約1時間40分となります。

最大渋滞長10km以上20km未満を橙色の矢印、最大渋滞長20km以上30km未満を赤色の矢印、最大渋滞長30km以上を紫色の矢印で表示しています。

渋滞の発生を見込んでいる時間帯を渋滞長毎に色付けて表示しています。

凡例

◆渋滞長

- 最大渋滞長30km以上 (Purple arrow)
- 最大渋滞長20km以上30km未満 (Red arrow)
- 最大渋滞長10km以上20km未満 (Orange arrow)

◆渋滞発生時間帯

- 渋滞長30km以上 (Purple bar)
- 渋滞長20km以上30km未満 (Red bar)
- 渋滞長10km以上20km未満 (Orange bar)
- 渋滞長10km未満 (Blue bar)

マナーティからのお知らせ



お客さまに「知ってほしいルール」や「気づいてほしいマナー」を、毎日マナーティがお知らせします。

第2回 ハイウェイめし 甲子園

あなたの投票で、2代目ハイウェイめし王者が決まる!

決勝戦 2026/1/15(木)～3/15(日)

高速道路上で「人」がはねられる事故が多発しています。

高速道路における緊急時の対処法

もし、事故・故障が発生したら・・・



事故や故障でやむを得ず停車した場合、高速道路上でむやみに歩き回らないでください。高速道路は一般道とは違います！同じ感覚での行動は絶対におやめください。



後続車の運転手が気づいているとは限りません。ハザードランプ・発炎筒・停止表示器材で後続車に対する安全措置をとってください。



運転手も同乗者も全員、通行車両に注意しながらガードレールの外など、避難できる場所かどうか確認のうえ、安全な場所に避難してください。移動の際は、足元にも十分注意してください。車内や車の前後での待機はとても危険です！後続車に追突され、命を落とす事故も発生しています。



110 番・非常電話・道路緊急ダイヤル（#9910）で状況を通報してください。



NEXCO 東日本
マナーアップキャラクター
マナーディ

非常電話とは…

- どこにあるの？
非常電話は、本線上(1kmおき)、トンネル内(200mおき)、インターチェンジ、SA、PA、バスストップ、非常駐車帯に設置されています。
- どんな時に使うの？
事故・故障などの非常事態発生時に使用してください。
- どこにつながるの？
受話器を取るだけでNEXCOの道路管制センターにつながります。事故や故障の状況・負傷の有無などを伝えてください。

会話の不自由な方がお使いになるには

故障・事故・救急・火災の状況を表示したボタンが設置されている非常電話では、あてはまるボタンを押してください。

※ボタンがないタイプでも受話器を上げただけでおおよその位置がわかりますのでご安心ください。会話などが困難な場合は、受話器を叩くなどの合図で緊急事態の発生をお知らせください。



携帯電話



道路緊急ダイヤルとは…

- どんな時に使うの？
落下物・人や自転車等の立ち入り・路肩の崩壊・路面の穴ぼこなど、車両の通行に支障となる道路の異状、緊急事態を発見した時に使用します。

全国の高速道路・国土交通省が管理する国道が対象。
24時間、無料で利用できます。
自動音声ガイダンスにしたがって道路名を選択してください。

道路交通法により運転中の携帯電話等の使用は禁止されています。携帯電話等による通報は必ず同乗者の方からかけていただくか、休憩施設など安全な場所に移動・停車しておかけください。高速道路は事故・故障でやむを得ず走行ができなくなった場合しか駐車できません。

携帯電話
スマートフォン
固定電話(NTT)
などから
#9910
をダイヤル

2025年

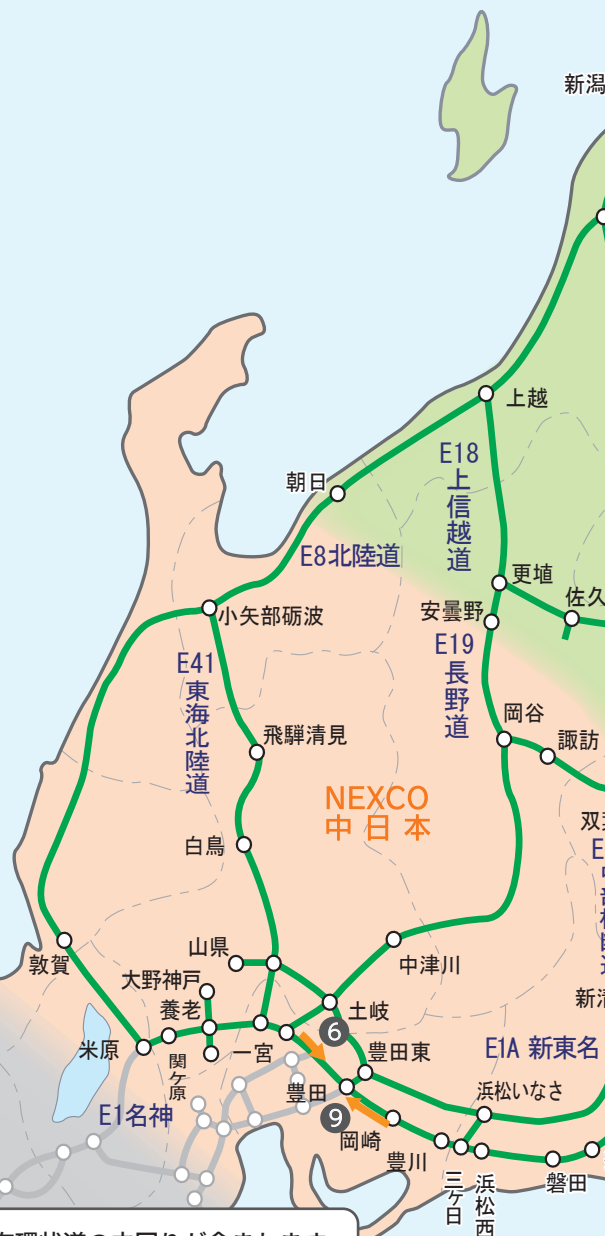
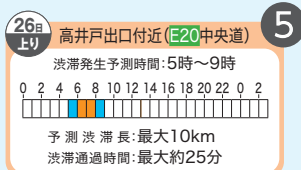
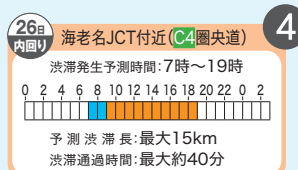
12月26日(金)

上り
下り※最大渋滞長が**10km**以上と予測した渋滞を表示しています。

《今日のマナーティ》わがまま路肩停止



みんなのハイウェイに、みんなのマナーを。



下り方面: 外環道・圏央道の外回り、北関東道の東行き、東海環状道の内回りが含まれます。

上り方面: 外環道・圏央道の内回り、北関東道の西行き、東海環状道の外回りが含まれます。



凡 例

- ◆渋滞長
 - 最大渋滞長30km以上
 - 最大渋滞長20km以上30km未満
 - 最大渋滞長10km以上20km未満
- ◆渋滞発生時間帯

0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	0	2
[Color-coded bars representing congestion duration]													

 - 渋滞長30km以上
 - 渋滞長20km以上30km未満
 - 渋滞長10km以上20km未満
 - 渋滞長10km未満

IC(インターチェンジ)、JCT(ジャンクション)
 SA(サービスエリア)、PA(パーキングエリア)
 TN(トンネル)、BS(バーストップ)
 SIC(スマートインターチェンジ)

26日 下り 綾瀬スマートIC付近(E1東名) 7

渋滞発生予測時間: 6時~21時

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 0 2

予測渋滞長: 最大20km
 渋滞通過時間: 最大約50分

26日 外回り 相模原IC付近(C4圏央道) 8

渋滞発生予測時間: 15時~18時

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 0 2

予測渋滞長: 最大10km
 渋滞通過時間: 最大約25分

26日 下り 豊田JCT付近(E1東名) 9

渋滞発生予測時間: 15時~19時

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 0 2

予測渋滞長: 最大10km
 渋滞通過時間: 最大約25分

SAPA マニエ

SUGO! 牛たんハンバーグ ロコモ風

宮城県

牛たん入りハンバーグをハワイアンなロコモスタイルで。カレーソースとの相性抜群!

菅生 PA ④
 フードコート
 営業時間 24時間
 提供時間 11:00 ~ 20:00

1,480円 (税込)

※販売時間は異なる場合がございますので、ご了承ください。

※最新の道路交通情報や、
 最大10km未満の渋滞予測等の詳細情報は、
 NEXCO東日本のウェブサイトをご覧ください。

2025年

12月27日(土)

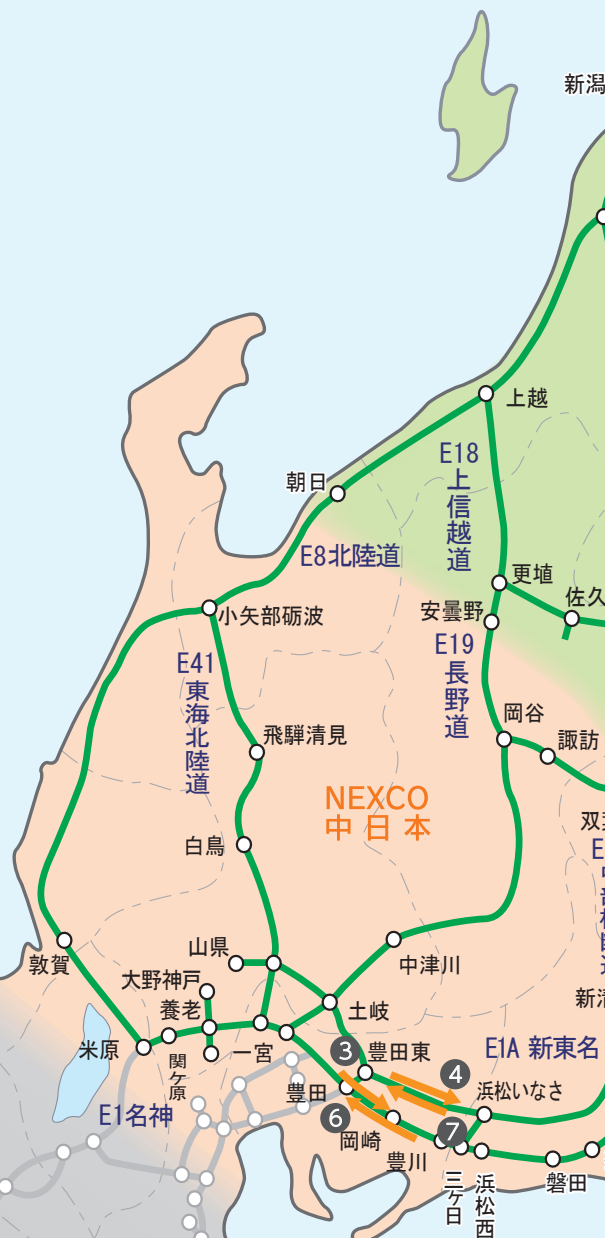
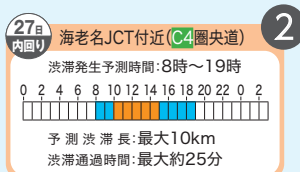
上り
下り

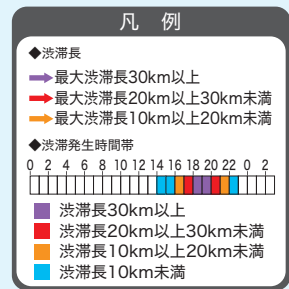
※最大渋滞長が10km以上と予測した渋滞を表示しています。

《今日のマナーティ》ずっと追越車線



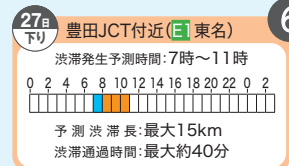
みんなのハイウェイに、みんなのマナーを。





IC(インターチェンジ)、JCT(ジャンクション)
SA(サービスエリア)、PA(パーキングエリア)
TN(トンネル)、BS(バスストップ)
SIC(スマートインターチェンジ)

27日
土
上り
下り



SAPA
メニュー

海鮮ミックスフライ定食



福島県

地元漁港より買い付けを行った海鮮を、店内でパン粉を付け、揚げたてを熱々でご提供する四倉 PA こだわりの逸品。仕入れにより日々内容が変わります。

四倉 PA ①⑦
フードコート

営業時間 【上り線】7:00~20:00
【下り線】6:30~19:30
提供時間 【上り線】11:00~20:00
【下り線】10:00~19:30

※販売時間は異なる場合がございますので、ご了承ください。

1,480円
(税込)

※最新の道路交通情報や、
最大10km未満の渋滞予測等の詳細情報は、
NEXCO東日本のウェブサイトをご覧ください。

<https://www.drivetrffic.jp/>

ドラとら

検索



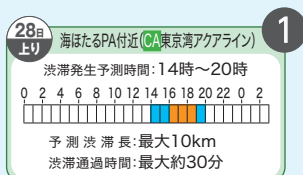
2025年

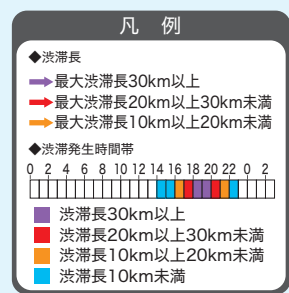
12月28日(日)



※最大渋滞長が10km以上と予測した渋滞を表示しています。

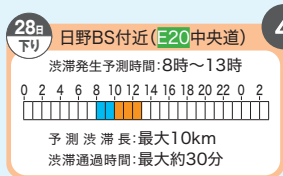
《今日のマナーティ》オラオラあおり運転





IC(インターチェンジ)、JCT(ジャンクション)
SA(サービスエリア)、PA(パーキングエリア)
TN(トンネル)、BS(バスストップ)
SIC(スマートインターチェンジ)

28日
上り
下り



みちのく清流どりのかしわ天定食
~西わらび入りタルタルソースを添えて~



岩手県

大ボリュームのかしわ天は秘伝のたれに漬け込んで
柔らかくジューシーな味わい。西わらびを入れた自
家製のタルタルソースをたっぷり絡めてお召し上
がり下さい。

北上金ヶ崎 PA ①②

フードコート

営業時間 7:30~19:30

※販売時間は異なる場合がございますので、ご了承ください。

1,200円
(税込)

※最新の道路交通情報や、
最大10km未満の渋滞予測等の詳細情報は、
NEXCO東日本のウェブサイトをご覧ください。

<https://www.drivetrffic.jp/>

ドラとら

検索



2025年

12月29日(月)

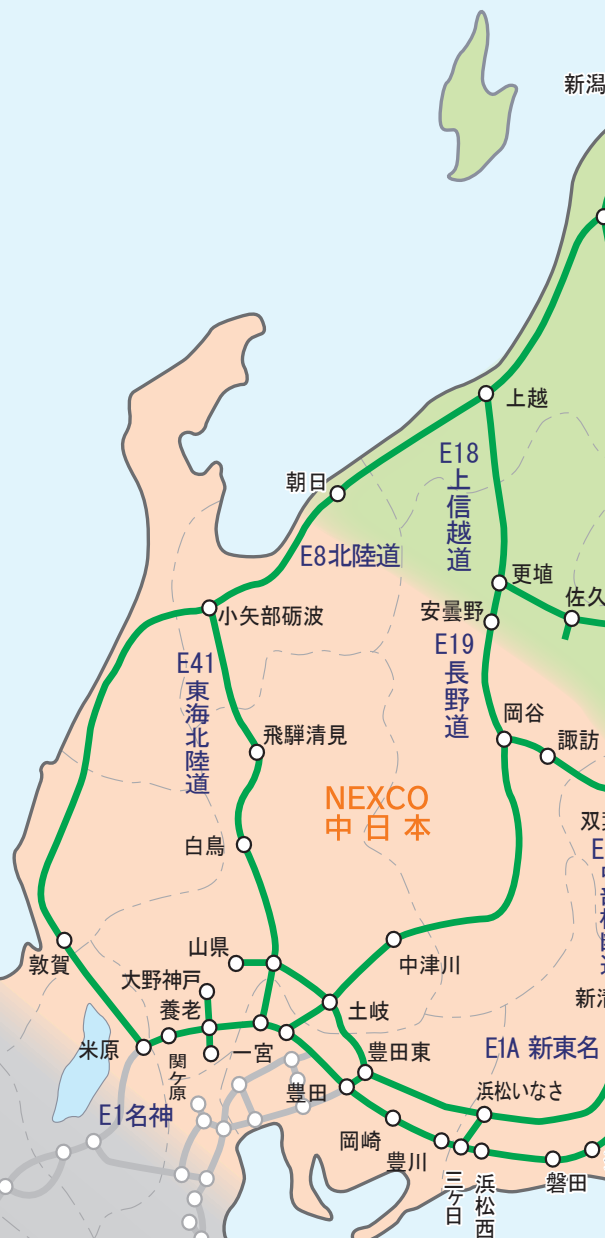
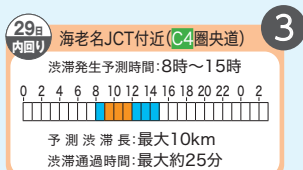
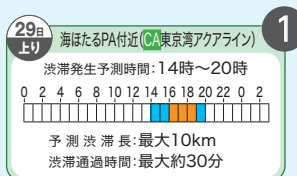
上り
下り

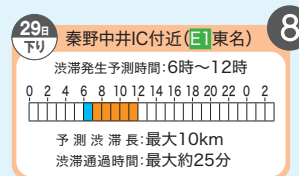
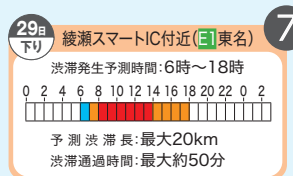
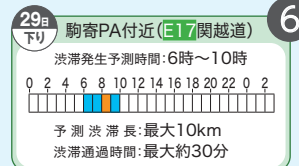
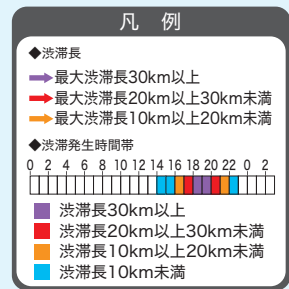
※最大渋滞長が**10km**以上と予測した渋滞を表示しています。

《今日のマナーティ》雪まきちらしドライブ



みんなのハイウェイに、みんなのマナーを。





彩の国地鶏タマシャモと
ゴールデンボークの白湯つけめん



埼玉県

地鶏タマシャモの自家製チャーシューと、とろりと仕上げたサイボクのゴールデンボークを使用した角煮がのった旨味たっぷりのさっぱり系白湯つけめんです。

1,500円
(税込)

高坂 SA ⑤
 道なか食堂げんき
 営業時間 24時間

※販売時間は異なる場合がございますので、ご了承ください。

※最新の道路交通情報や、
 最大10km未満の渋滞予測等の詳細情報は、
 NEXCO東日本のウェブサイトをご覧ください。

<https://www.drivetrffic.jp/>

ドラとら 検索



上り
下り

12月30日(火)

《今日のマナーティ》じぶんかって路肩走行

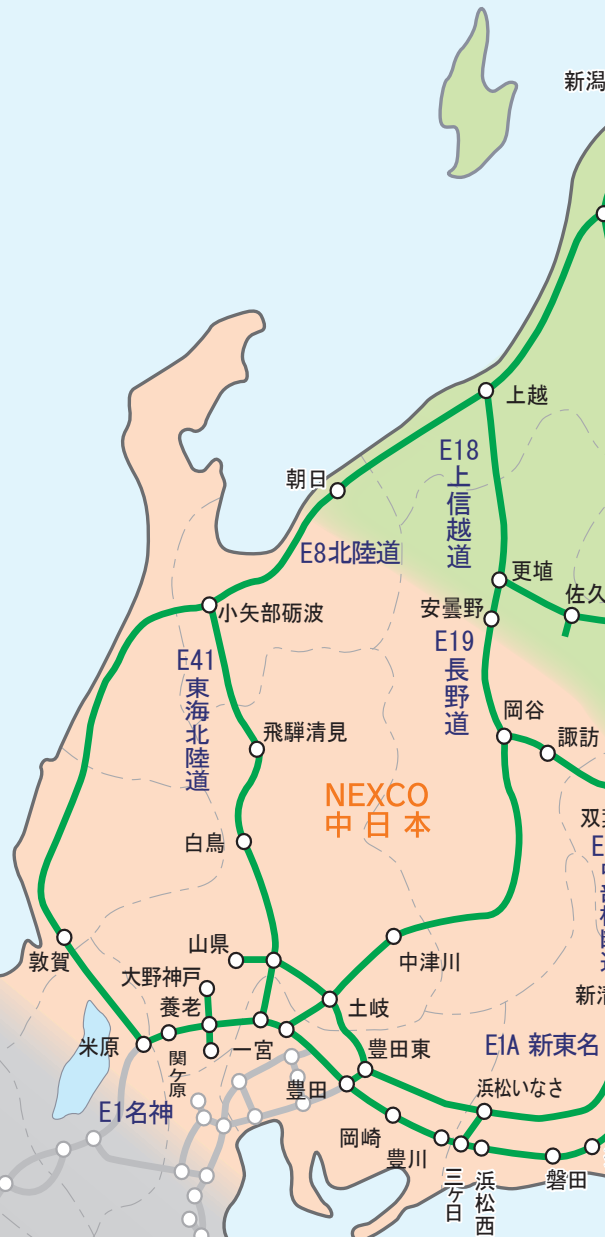
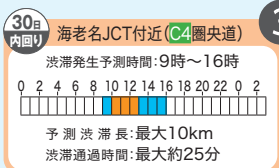


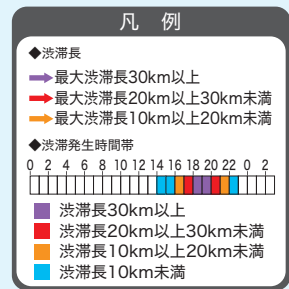
30分
以上

綾瀬スマートIC付近 (E1 東名)

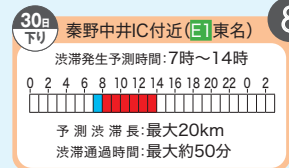
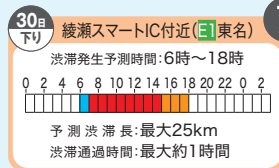
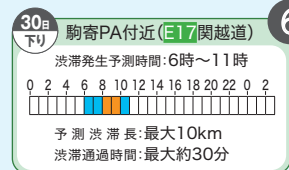
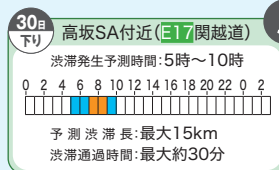
渋滞発生予測時間: 14時～21時

予測渋滞長: 最大15km
 渋滞通過時間: 最大約40分





IC(インターチェンジ)、JCT(ジャンクション)
SA(サービスエリア)、PA(パーキングエリア)
TN(トンネル)、BS(バーストップ)
SIC(スマートインターチェンジ)



SA・PA
メニュー

彩の国黒豚 豚白湯つけうどん



埼玉県

つけ汁は豚白湯にマー油・希少な「彩の国黒豚」を使用し、うどんはつけ汁にも負けない極太地粉うどん。

三芳 PA ⑩
麺工房

営業時間 24時間(10:30 ~ 20:30)

※販売時間は異なる場合がございますので、ご了承ください。

1,350円
(税込)

※最新の道路交通情報や、
最大10km未満の渋滞予測等の詳細情報は、
NEXCO東日本のウェブサイトをご覧ください。

<https://www.drivetrffic.jp/>

ドラとら

検索



2025年

12月31日(水)

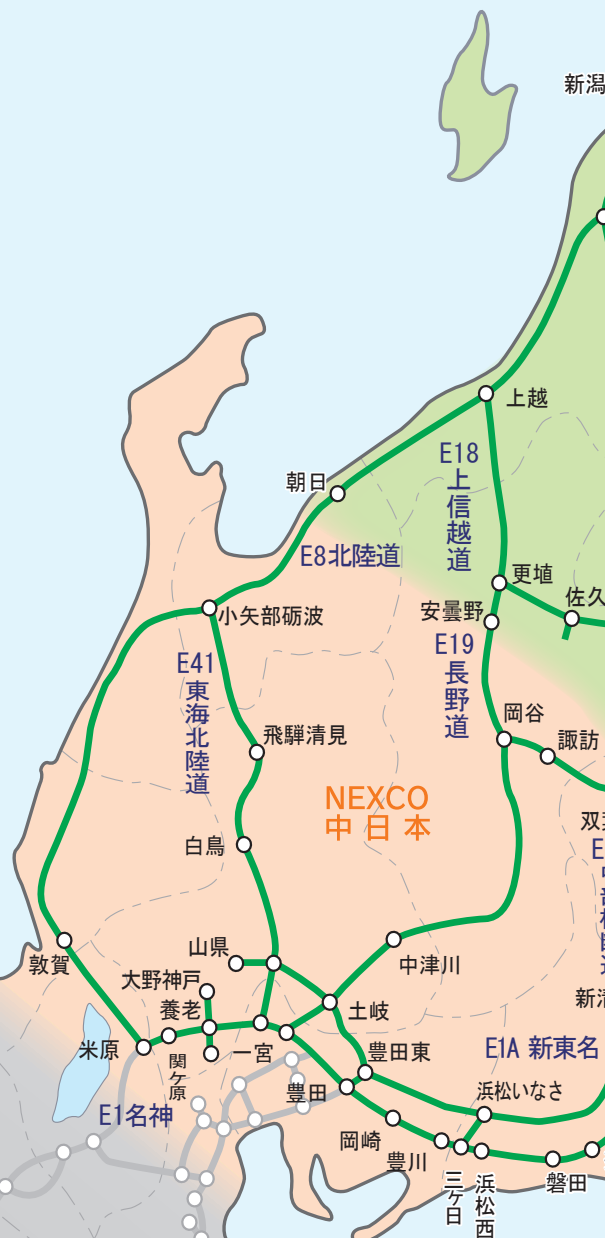


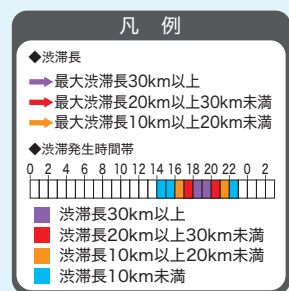
※最大渋滞長が**10km**以上と予測した渋滞を表示しています。

《今日のマナーティ》迷惑ハイビーム



みんなのハイウェイに、みんなのマナーを。





31日 上り 下り

SA・PA
メニュー

～味彩とちぎ～那須豚 青源みそカツ丼



栃木県

創業四百年の老舗蔵「青源」特製みそダレが那須豚カツにベストマッチ。さらに名産ネギと御養卵がしゃっきり食感とまろやかなコクをプラスします。

那須高原 SA ④
 那須キッチン
 営業時間 11:00 ~ 20:45

1,280円
 (税込)

※販売時間は異なる場合がございますので、ご了承ください。

※最新の道路交通情報や、
 最大10km未満の渋滞予測等の詳細情報は、
 NEXCO東日本のウェブサイトをご覧ください。

<https://www.drivetrffic.jp/>

ドラとら 検索



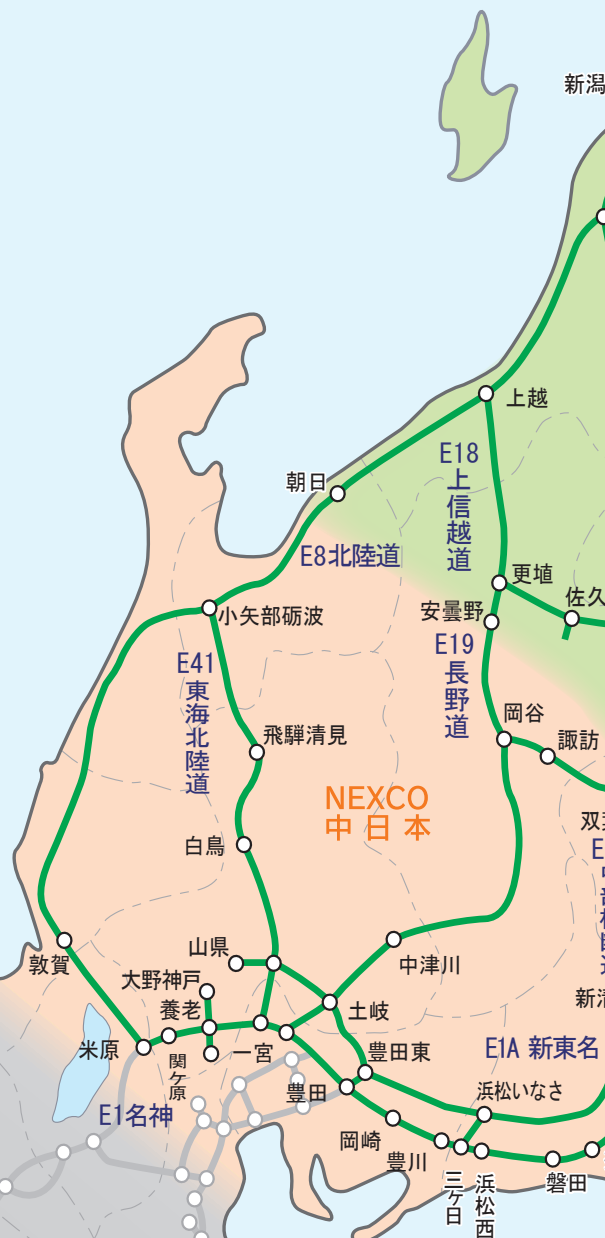
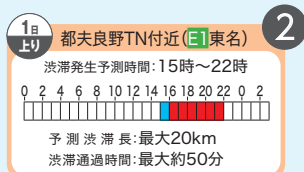
1月1日(木)

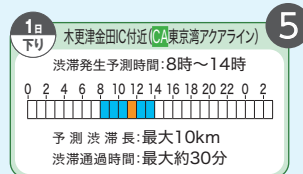
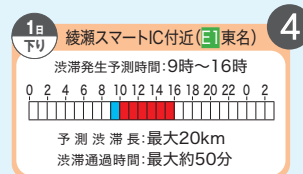
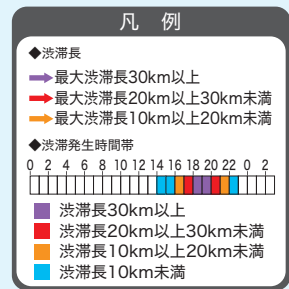
上り
下り※最大渋滞長が**10km**以上と予測した渋滞を表示しています。

《今日のマナーティ》うっかり無灯火



みんなのハイウェイに、みんなのマナーを。





1日(金) 上り下り

SA・PA メニュー

群馬銘柄鶏南蛮そば

群馬県

香ばしく煮た群馬銘柄鶏と長ネギの旨みと甘みが
 つゆに合わり、より一層箸が進むこと間違いなし。

横川 SA 下り 福々庵
 営業時間 11:00 ~ 20:00
 ※販売時間は異なる場合がございますので、ご了承ください。

1,300円 (税込)

※最新の道路交通情報や、
 最大10km未満の渋滞予測等の詳細情報は、
 NEXCO東日本のウェブサイトをご覧ください。

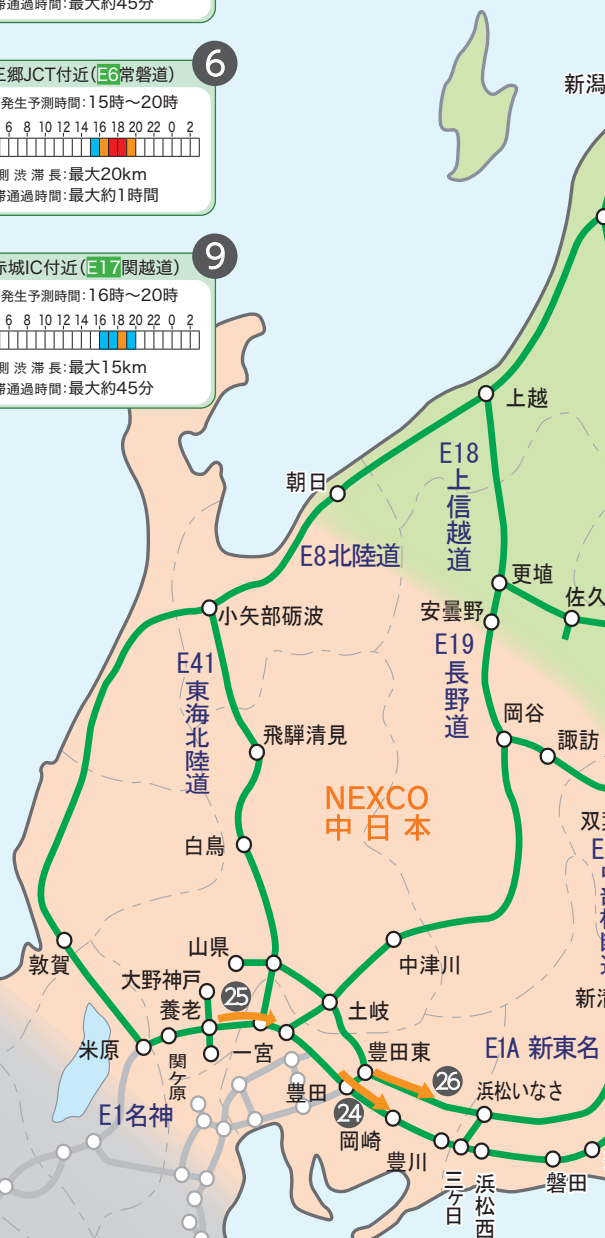
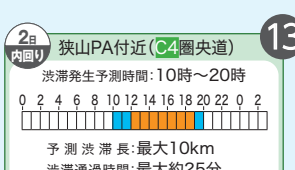
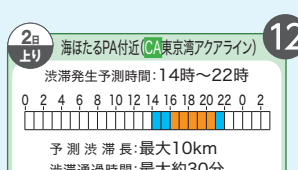
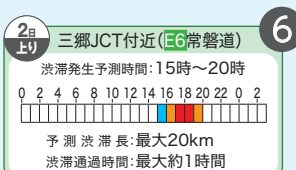
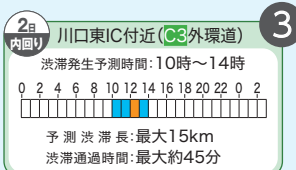
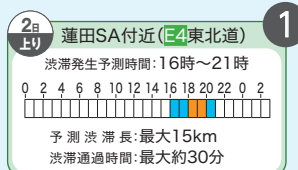
<https://www.drivetrffic.jp/>

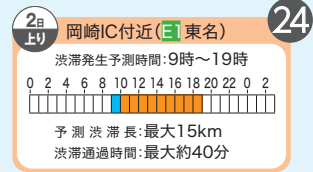
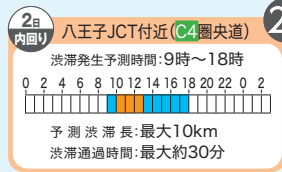
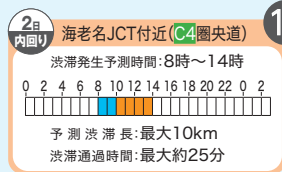
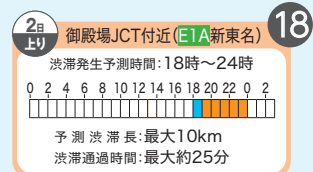
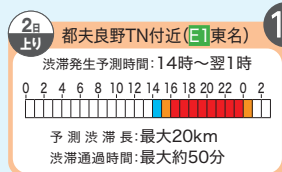
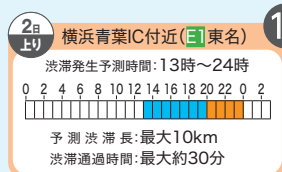
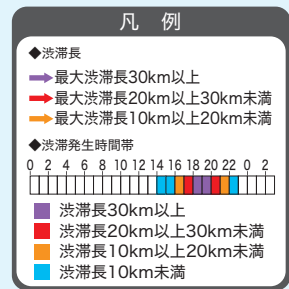
ドラとら 検索



1月2日(金)

上り

※最大渋滞長が**10km**以上と予測した渋滞を表示しています。



※最新の道路交通情報や、
 最大10km未満の渋滞予測等の詳細情報は、
 NEXCO東日本のウェブサイトをご覧ください。

<https://www.drivetrffic.jp/>

ドラとら

検索



1月2日(金)

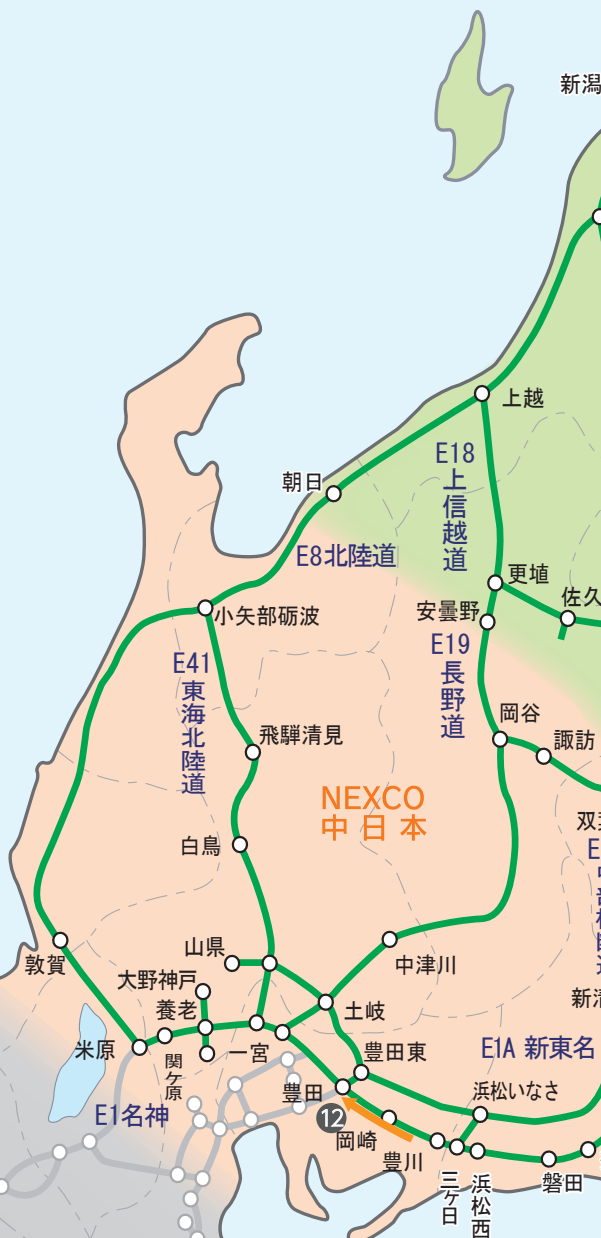
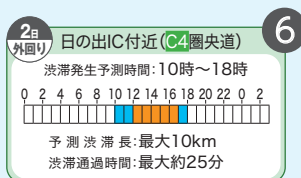
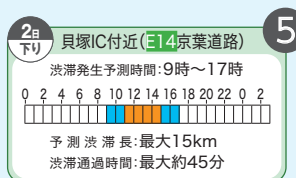
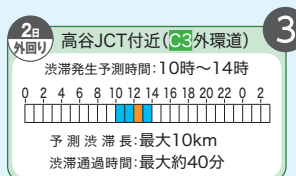
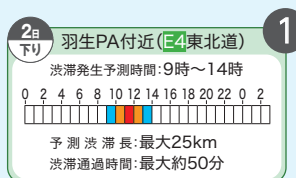
下り

※最大渋滞長が10km以上と予測した渋滞を表示しています。

《今日のマナーティ》燃料ノーチェック



みんなのハイウェイに、みんなのマナーを。





凡 例

- ◆渋滞長
- 最大渋滞長30km以上
- 最大渋滞長20km以上30km未満
- 最大渋滞長10km以上20km未満
- ◆渋滞発生時間帯
- 0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 0 2
- 渋滞長30km以上
- 渋滞長20km以上30km未満
- 渋滞長10km以上20km未満
- 渋滞長10km未満

IC(インターチェンジ)、JCT(ジャンクション)
SA(サービスエリア)、PA(パーキングエリア)
TN(トンネル)、BS(バーストップ)
SIC(スマートインターチェンジ)

2日 下り 7 綾瀬スマートIC付近(E1東名)

渋滞発生予測時間: 7時~17時

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 0 2

予測渋滞長: 最大25km
渋滞通過時間: 最大約1時間

2日 下り 8 御殿場IC付近(E1東名)

渋滞発生予測時間: 8時~18時

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 0 2

予測渋滞長: 最大10km
渋滞通過時間: 最大約25分

2日 下り 9 日野BS付近(E20中央道)

渋滞発生予測時間: 8時~15時

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 0 2

予測渋滞長: 最大20km
渋滞通過時間: 最大約1時間

2日 下り 10 相模湖IC付近(E20中央道)

渋滞発生予測時間: 8時~13時

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 0 2

予測渋滞長: 最大10km
渋滞通過時間: 最大約30分

2日 外回り 11 八王子JCT付近(C4圏央道)

渋滞発生予測時間: 9時~14時

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 0 2

予測渋滞長: 最大15km
渋滞通過時間: 最大約45分

2日 下り 12 豊田JCT付近(E1東名)

渋滞発生予測時間: 9時~14時

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 0 2

予測渋滞長: 最大15km
渋滞通過時間: 最大約40分

渋滞発生予測時間: 15時~19時

予測渋滞長: 最大15km
渋滞通過時間: 最大約40分

2日 下り 13 木更津金田IC付近(CAアクアライン)

○首都高湾岸線(西行き)大井JCT付近まで延伸
渋滞発生予測時間: 7時~18時
0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 0 2
予測渋滞長: 最大27km
渋滞通過時間: 最大約3時間45分

○首都高湾岸線(東行き)大黒JCT付近まで延伸
渋滞発生予測時間: 8時~18時
0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 0 2
予測渋滞長: 最大24km
渋滞通過時間: 最大約1時間20分

○首都高川崎線(上り)川崎浮島JCT付近まで延伸
渋滞発生予測時間: 8時~18時
0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 0 2
予測渋滞長: 最大17km
渋滞通過時間: 最大約1時間15分

渋滞長 5km未満 5km以上10km未満 10km以上

※最新の道路交通情報や、
最大10km未満の渋滞予測等の詳細情報は、
NEXCO東日本のウェブサイトをご覧ください。

<https://www.drivetrffic.jp/>

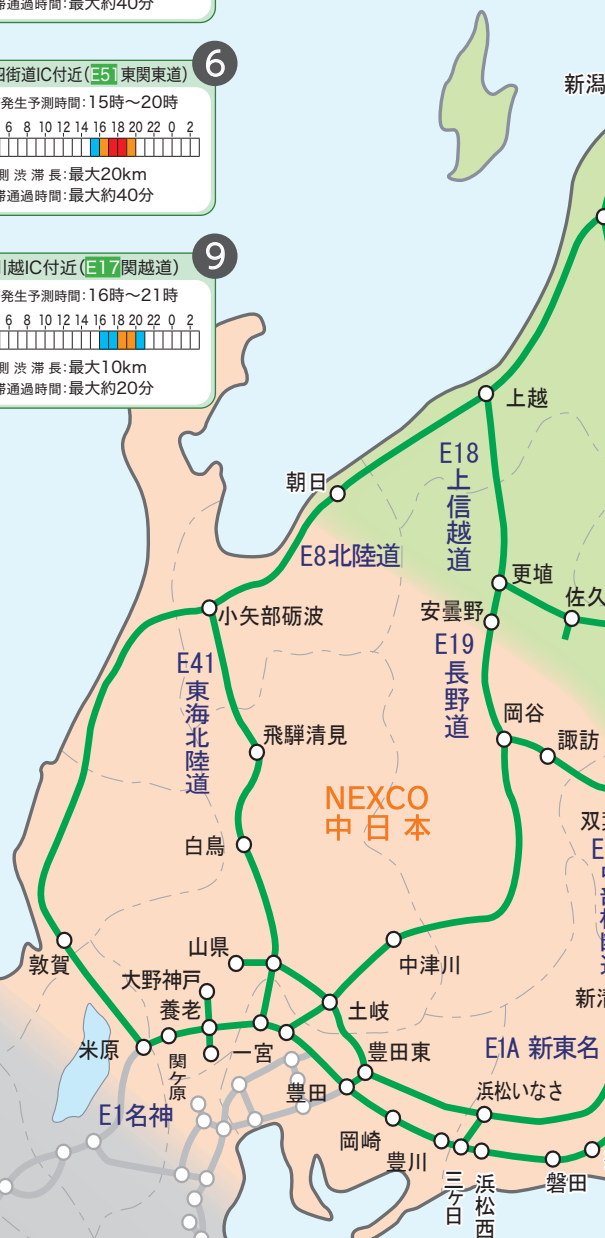
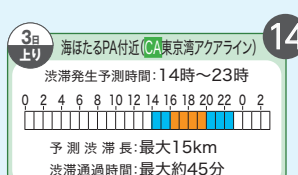
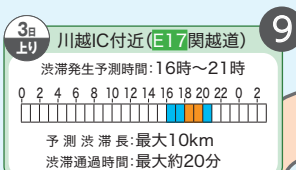
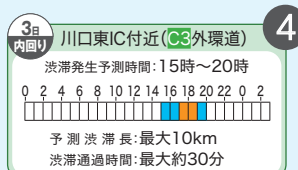
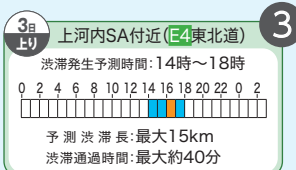
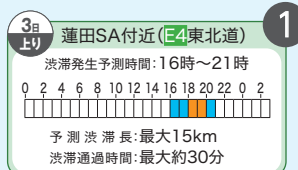
ドラとら 検索

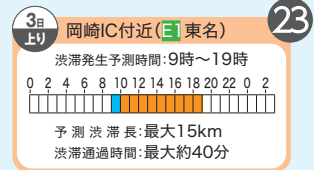
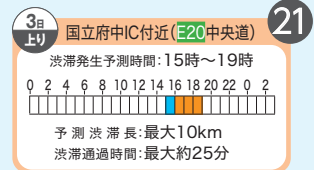
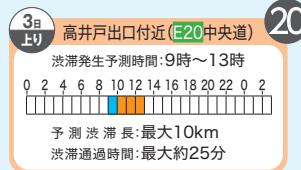
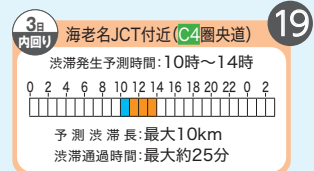
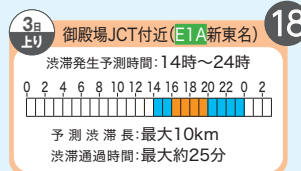
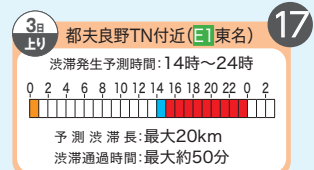
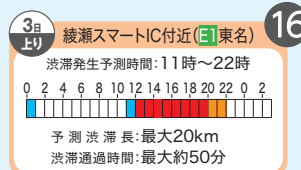
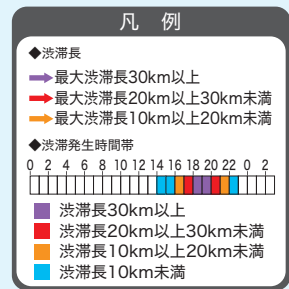


2日 下り

1月3日(土)

上り

※最大渋滞長が**10km**以上と予測した渋滞を表示しています。



※最新の道路交通情報や、
 最大10km未満の渋滞予測等の詳細情報は、
 NEXCO東日本のウェブサイトをご覧ください。

<https://www.drivetrffic.jp/>

ドラとら

検索



2026年

1月3日(土)

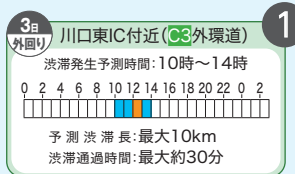
下り

※最大渋滞長が10km以上と予測した渋滞を表示しています。

《今日のマナーティ》逆サイド追い越し



みんなのハイウェイに、みんなのマナーを。



信州味噌®たれ炙りチャーシュー膳



長野県

高速のよりみちでしか出会えない、“信州のうまみ。”
信州産豚ロースに味噌くくるみだれが絡み、長野県産
コシヒカリと甘酢仕立ての野菜が香り立つ、上品な
信州の味わい。

東部湯の丸 SA ①
フードコート
営業時間 24 時間

1,500円
(税込)

※販売時間は異なる場合がございますので、ご了承ください。





凡 例

- ◆渋滞長
- 最大渋滞長30km以上
- 最大渋滞長20km以上30km未満
- 最大渋滞長10km以上20km未満
- ◆渋滞発生時間帯
- 0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 0 2
- 渋滞長30km以上
- 渋滞長20km以上30km未満
- 渋滞長10km以上20km未満
- 渋滞長10km未満

IC(インターチェンジ)、JCT(ジャンクション)
SA(サービスエリア)、PA(パーキングエリア)
TN(トンネル)、BS(バーストップ)
SIC(スマートインターチェンジ)

3日外回り 相模原愛川IC付近(C4圏央道) 4

渋滞発生予測時間: 15時~19時

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 0 2

予測渋滞長: 最大10km
渋滞通過時間: 最大約25分

3日下り 綾瀬スマートIC付近(E1東名) 5

渋滞発生予測時間: 9時~16時

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 0 2

予測渋滞長: 最大25km
渋滞通過時間: 最大約1時間

3日下り 御殿場IC付近(E1東名) 6

渋滞発生予測時間: 8時~18時

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 0 2

予測渋滞長: 最大15km
渋滞通過時間: 最大約40分

3日下り 府中BS付近(E20中央道) 7

渋滞発生予測時間: 9時~14時

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 0 2

予測渋滞長: 最大10km
渋滞通過時間: 最大約30分

3日下り 岡崎IC付近(E1東名) 8

渋滞発生予測時間: 15時~19時

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 0 2

予測渋滞長: 最大15km
渋滞通過時間: 最大約40分

3日下り 木更津金田IC付近(CAアクアライン) 9

○首都高湾岸線(西行き) 空港中央入口付近まで延伸
渋滞発生予測時間: 8時~17時
0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 0 2
予測渋滞長: 最大21km
渋滞通過時間: 最大約2時間50分

○首都高湾岸線(東行き) 川崎浮島JCT付近まで延伸
渋滞発生予測時間: 8時~17時
0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 0 2
予測渋滞長: 最大16km
渋滞通過時間: 最大約1時間15分

○首都高川崎線(上り) 川崎浮島JCT付近まで延伸
渋滞発生予測時間: 8時~17時
0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 0 2
予測渋滞長: 最大16km
渋滞通過時間: 最大約1時間5分

渋滞長 5km未満 5km以上10km未満 10km以上

※最新の道路交通情報や、
最大10km未満の渋滞予測等の詳細情報は、
NEXCO東日本のウェブサイトをご覧ください。

<https://www.drivetrffic.jp/>
ドラとら 検索



3日(土) 下り

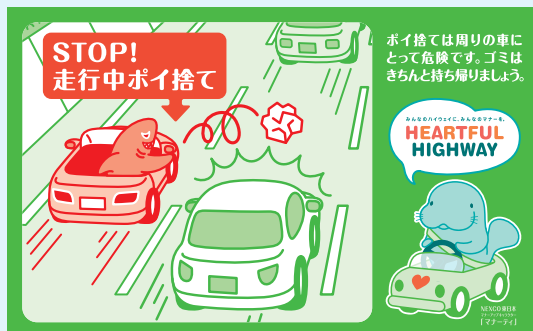
2026年

1月4日(日)

上り
下り

※最大渋滞長が10km以上と予測した渋滞を表示しています。

《今日のマナーティ》走行中ポイ捨て



みんなのハイウェイに、みんなのマナーを。

SA・PA
メニュー

夢の茨城旅行〜お守りはmikittyのサイン〜
THANK YOU SO MUCH cholo



茨城県

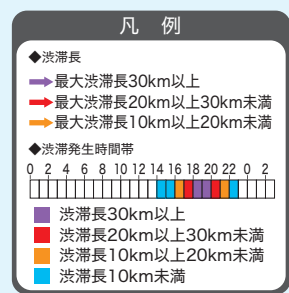
つくば美豚ローストポーク丼をひつまぶし風に仕上げ、3種の味変も楽しめます。茨城産の野菜やしらすサラダ、デザートなどてんこ盛りです。

友部 SA ⊕
どんぶり専科 珠玉の蔵
営業時間 11:00 ~ 21:00

※販売時間は異なる場合がございますので、ご了承ください。

1,500円
(税込)





IC(インターチェンジ)、JCT(ジャンクション)
SA(サービスエリア)、PA(パーキングエリア)
TN(トンネル)、BS(バーストップ)
SIC(スマートインターチェンジ)



房総の御馳走よくばり三昧



千葉県

千葉県の有名なご当地料理をミニ丼で再現。漁師の伝統的な調理法や昔から食べられている食材を使用しています！

1,500円
(税込)

市原 SA ⑦
定食のまる大
営業時間 10:00 ~ 20:00

※販売時間は異なる場合がございますので、ご了承ください。

4日 上り 下り

※最新の道路交通情報や、
最大10km未満の渋滞予測等の詳細情報は、
NEXCO東日本のウェブサイトをご覧ください。

<https://www.drivetrffic.jp/>

ドラとら

検索



12月 26日(金) ~ 1月 4日(日)



※最大渋滞長が**10km**以上と予測した渋滞を表示しています。



《今日のマナーティ》いつまでもアイドリング



みんなのハイウェイに、みんなのマナーを。

北海道・北東北エリアについては、
この期間、**10km**以上の渋滞予測
はありません。



笹豚スープカレー



北海道

スープカレーに輪厚店人気の笹豚をトッピング。隠し味に笹豚ニンニクラードを使用した、ここだけの逸品。

輪厚 PA ⑤

きた de グリル

営業時間 4～11月 8:00～20:00
12～3月 9:00～19:00

※販売時間は異なる場合がございますので、ご了承ください。

1,380円
(税込)

※最新の道路交通情報や、
最大10km未満の渋滞予測等の詳細情報は、
NEXCO東日本のウェブサイトをご覧ください。

<https://www.drivetraffic.jp/>

ドラとら

検索



無くそう

逆走



高速道路は
一方通行!

逆走は、 命にかかわる危険行為です。



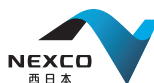
逆走は2日に1回以上発生している身近な問題。

逆走事故の死に至る確率は、

高速道路での事故全体に比べ約38倍にも及びます。

自ら命を落とさないために、他人の命を奪わないために

逆走防止策&対応策を身につけましょう。



その車線変更が 後続車のお家を

遠ざけているかも！

渋滞時は、どの車線を走行しても時間が変わりません！



自分勝手な車線変更は 到着時間を遅らせます

渋滞の時は、どの車線を走行しても目的地に到着する時間はほとんど変わらないという分析結果があります。先を急ぐように小刻みな車線変更をすると、事故の発生を誘発します。事故によって車線数が制限されると渋滞はさらに悪化し、目的地への到着がますます遅れることになります。



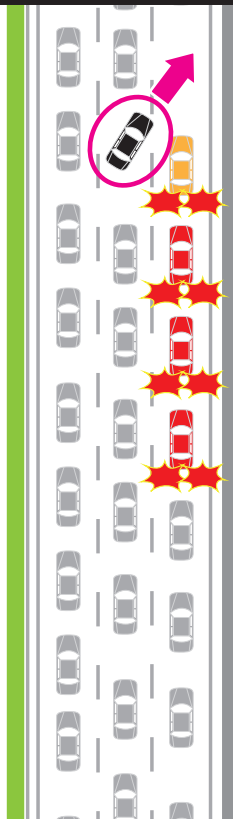
先を急ぐ車線変更をしても到着時間に大差はなく渋滞を悪化させるだけです！



なぜ？

渋滞を悪化
させるのか

むやみな車線変更や割り込みが後続車両へ
不要なブレーキを引き起こし
流れをさらに悪くするから



① 一瞬だけ流れたように見えた隣の車線へ割り込みすると

ブレーキ

② 割り込まれた後続車は
ブレーキを踏んで減速して

停止！

停止！

③ その減速が波のように後方へ
伝わることで、車両の流れが
さらに悪化します。

停止！

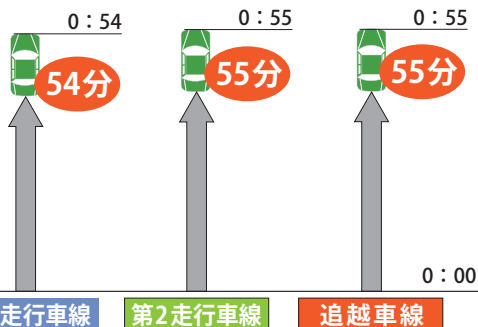
後方へ連鎖

④ これが後方の車両へ連鎖することで、
事故発生の危険性も誘発されること
になります。

⑤ このように必要以上の車線変更が行われると、渋滞や
事故をさらに悪化させてしまいます。

どの車線でも時間は同じ

E17 関越道(上り)「鶴ヶ島IC ← 本庄児玉IC」の例(令和5年)



渋滞中は、どの車線を走行しても目的地に到着する時間
はほとんど変わらないという分析結果が出ています。



隣の車線の方が早く進んでいるように見
えても大差はありません。仮に渋滞中に
10台の車に追い抜かれたとしても、**到着
時間の差はたったの30秒と僅か！**(※)

※所要時間は、車両感知器データを用いて交通集中による渋滞
発生日における車線別平均速度の算出結果によるもの。
(事故等の交通障害の影響を受けた日を除く)

今以上に渋滞を悪化させないために

渋滞中は適正な車間距離を保つことでブレーキを踏む
回数が減り、さらなる渋滞の悪化を防げます。

安全な車間距離の目安は「2秒以上」とされています。

また、近年普及が進んでいる ACC (車間距離制御装置)
を**渋滞時**に使用する際は、「**車間：短め(Sモード)**」
設定で速やかな追従にご協力をお願いします。



2秒の車間距離は、起点となる目標物を前の車両が通過してから
自分の車両が通過するまでの時間を計測することで確認できます。

AI 渋滞予測

AI渋滞予測とは、当日お昼時点の人口統計に基づき、14時以降の交通需要や所要時間を予測するものです。その日の天候やイベントなどによる人の動きを考慮できるため、高精度な予測が可能となっています。



14時以降の渋滞予測を毎日13時に発表！

お昼時に確認して、午後の計画を立てるのに、ひと役買います。

「**ドラぷら**」で好評配信中！

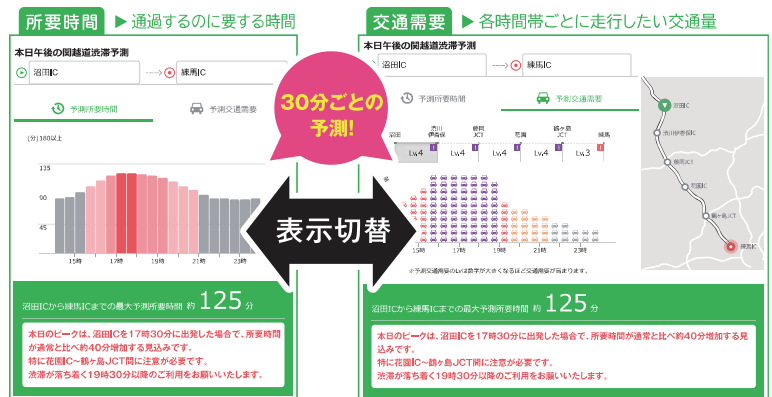
NEXCO東日本 お客さま向けWEBサイト



E17 関越自動車道

CA 東京湾アクアライン

New E14 京葉道路・館山道



※画像は関越道の渋滞予測イメージです。※東京湾アクアラインは始点終点の選択はありません。

渋滞対策は、ご利用いただくお客さまとの掛け算です
ご理解・ご協力をお願いいたします

24時間、365日、お客さまの声を聞かせています。
NEXCO東日本 お客さまセンター
0570-024-024
または 03-5308-2424

高速道路に関する情報は「**ドラぷら**」で
www.driveplaza.com/
ドラぷら 検索

あなたに、ベスト・ウェイ。
NEXCO 東日本



第2回 “よりみち” しても食べたい地元めしの熱い戦い ハイウェイめし 甲子園

おかげさまでNEXCO東日本は20周年

ハイウェイめし アンパサダー
ほっしー (熊本県)



20周年
記念

食べて応援! プレゼントがもらえる!

詳しくは
コチラ



エントリーメニューを食べて応援しよう

道・県予選 2025 10/1(水) → 11/30(日)



14メニューが**決勝戦**に進出!



注文すると
もれなくお買い物券

GIFT 200円



食べて評価 合計300名様
その場で
1,000円分の
デジタルギフト

決勝戦 2026 1/15(水) → 3/15(日)



2代目ハイウェイめし王者が決定!



注文すると
もれなくお買い物券

GIFT 200円



食べて評価 合計155名様
抽選で
豪華賞品

※2025.12/1(月)～2026.1/14(水)の期間は配布しておりません

※全てのエントリーメニューが対象です

ハイウェイウォーカー公式Xでも応援

抽選で 豪華賞品プレゼント!

＼ご当地キャラも応援!／



北海道観光PR
キャラクター
ギョーレン



岩わんこきょうだい
岩手県



仙台・宮城観光
PRキャラクター
むすび丸



福島県観光
PRキャラクター
ももりん



© 新潟県
トツキツキ



ねば〜る君
©Office 710/MIRAI
茨城県



とちまるくん
© 栃木県



ぐんまちゃん
©群馬県丸まんちゃん



新野郎
©キャラクター「アルプス」
©長野県アルクマ



地玉熊マスコット
「コバトン」「さいたまっち」



チーバくん
千葉県庁 東A3111-1号



かながわキョウロウ
888



© 神奈川県



— 命を守る心がけ —

冬道のノーマルタイヤ 絶対NG!

早めの冬用タイヤ交換が
あなたと大切な人を守ります。

冬の高速道路情報は
WEBでチェック!





原付(125cc以下)や自転車で ナビアプリを利用する際の注意点



原付(125cc以下)のガイド設定

高速道路を使わない経路案内を設定してください



※画面イメージはGoogleマップを引用



自転車のガイド設定

自転車モードを設定してください



NEXCO 東日本 マナーアップキャラクター
『マナーティ』

24時間、365日、お客様の声をお聞かせしています。
NEXCO 東日本 お客様センター
0570-024-024
または 03-5308-2424

高速道路に関する情報は「ドラぷら」で
www.driveplaza.com/

ドラぷら 検索

あなたに、ベストウェイ。





なぜ？
使えなくなるの？

新・旧セキュリティ規格の確認方法

①車載器管理番号19桁の左詰の数字

「1」:新セキュリティ
「0」:旧セキュリティ



詳しくは、ITSサービス高度化機構のWEBサイトをご覧ください

