

・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

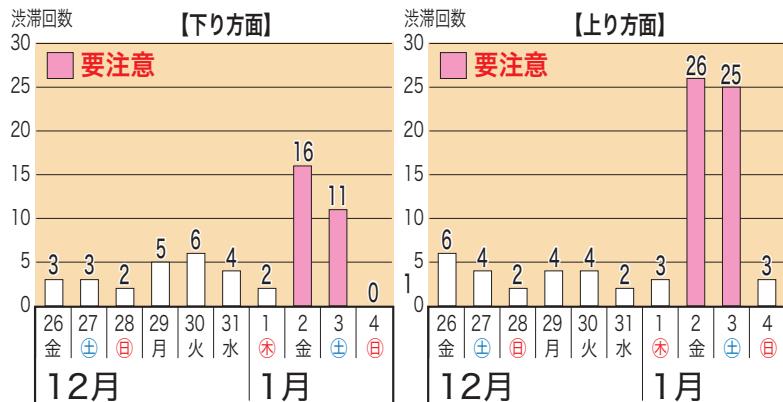
3日(土)  
上り方面 ..... 19

3日(土)  
下り方面 ..... 21

4日(日)  
上下両方面 ..... 23

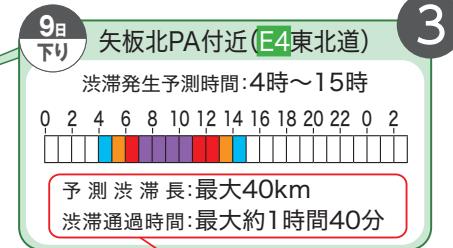
令和7年12月26日(金)  
～令和8年1月4日(日)  
北海道・北東北エリア 25

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。

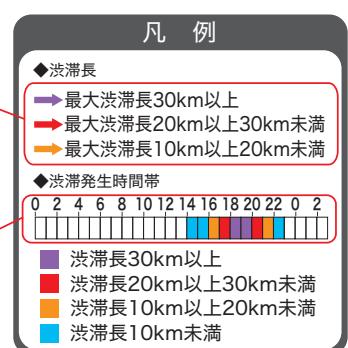
## 渋滞予報ガイドの見かた



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未満をオレンジ色の矢印、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して表示しています。



### マナーティからのお知らせ



お客様に「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。



# 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、高速道路上を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。



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。



NEXCO東日本  
マーティップキャラクター  
マーティ



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。



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。

### 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？

受話器を取りだして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・負傷者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よその位置がわかりますので安心ください。会話をどうが困難な場合は、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。



### 道路緊急ダイヤルとは…

#### ●どんな時に使うの？

落石・人や自転車等の立ち入り・路肩の崩壊・路面の穴ぼこなど、車両の進行に支障となる道路の現状・緊急事態を発見した時に使用します。



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

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ください。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停車できません。

2025年

12月26日(金)



※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



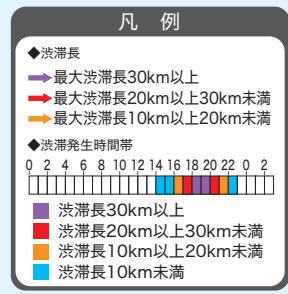
みんなのハイウェイに、みんなのマナーを。



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。

26  
日(金)  
上り  
下り



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)



※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



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。



27  
日  
土  
上り  
下り



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(バスストップ)  
SIC(スマートインターチェンジ)

27日  
下り  
綾瀬スマートIC付近(E1東名)  
渋滞発生予測時間:6時~19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

27日  
下り  
豊田JCT付近(E1東名)  
渋滞発生予測時間:7時~11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

27日  
下り  
岡崎東IC付近(E1A新東名)  
渋滞発生予測時間:7時~11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

**SA・PA  
メモ**

**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、揚げたてを熟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 フードコート 1,480円(税込)

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。

※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覗ください。

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

ドラとら

検索



2025年

12月28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》オラオラあおり運転



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
→最大渋滞長10km未満	最大渋滞長10km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30km以上
■ 渋滞長20km以上30km未満	渋滞長20km以上30km未満
■ 渋滞長10km以上20km未満	渋滞長10km以上20km未満
■ 渋滞長10km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(バスストップ)  
SIC(スマートインターチェンジ)

28  
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.drivetraffic.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。





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												

I(C(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)

29  
上り  
下り  
日  
月

- 29日 下り 高坂SA付近(E17関越道) 5 滞渋発生予測時間: 5時~9時  
予測渋滞長: 最大10km  
渋滞通過時間: 最大約20分
- 29日 下り 駒寄PA付近(E17関越道) 6 滞渋発生予測時間: 6時~10時  
予測渋滞長: 最大10km  
渋滞通過時間: 最大約30分
- 29日 下り 綾瀬スマートIC付近(E1東名) 7 滞渋発生予測時間: 6時~18時  
予測渋滞長: 最大20km  
渋滞通過時間: 最大約50分
- 29日 下り 秦野中井IC付近(E1東名) 8 滞渋発生予測時間: 6時~12時  
予測渋滞長: 最大10km  
渋滞通過時間: 最大約25分
- 29日 下り 日野BS付近(E20中央道) 9 滞渋発生予測時間: 8時~13時  
予測渋滞長: 最大10km  
渋滞通過時間: 最大約30分



※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覗ください。

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

ドラとら

検索



2025年

12月30日(火)



※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》じぶんかって路肩走行



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(バスストップ) SIC(スマートインターチェンジ)										

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)

- 30日 下り ⑤ 高坂SA付近 (E17 関越道) 滞渋発生予測時間: 5時～10時  
予測 滞渉長: 最大15km 滞渉通過時間: 最大約30分
- 30日 下り ⑥ 駒寄PA付近 (E17 関越道) 滞渋発生予測時間: 6時～11時  
予測 滞渉長: 最大10km 滞渉通過時間: 最大約30分
- 30日 下り ⑦ 綾瀬スマートIC付近 (E1 東名) 滞渋発生予測時間: 6時～18時  
予測 滞渉長: 最大25km 滞渉通過時間: 最大約1時間
- 30日 下り ⑧ 秦野中井IC付近 (E1 東名) 滞渋発生予測時間: 7時～14時  
予測 滞渉長: 最大20km 滞渉通過時間: 最大約50分
- 30日 下り ⑨ 日野BS付近 (E20 中央道) 滞渋発生予測時間: 8時～14時  
予測 滞渉長: 最大15km 滞渉通過時間: 最大約45分
- 30日 下り ⑩ 相模湖IC付近 (E20 中央道) 滞渋発生予測時間: 6時～14時  
予測 滞渉長: 最大15km 滞渉通過時間: 最大約45分



※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



2025年

**12月31日(水)**

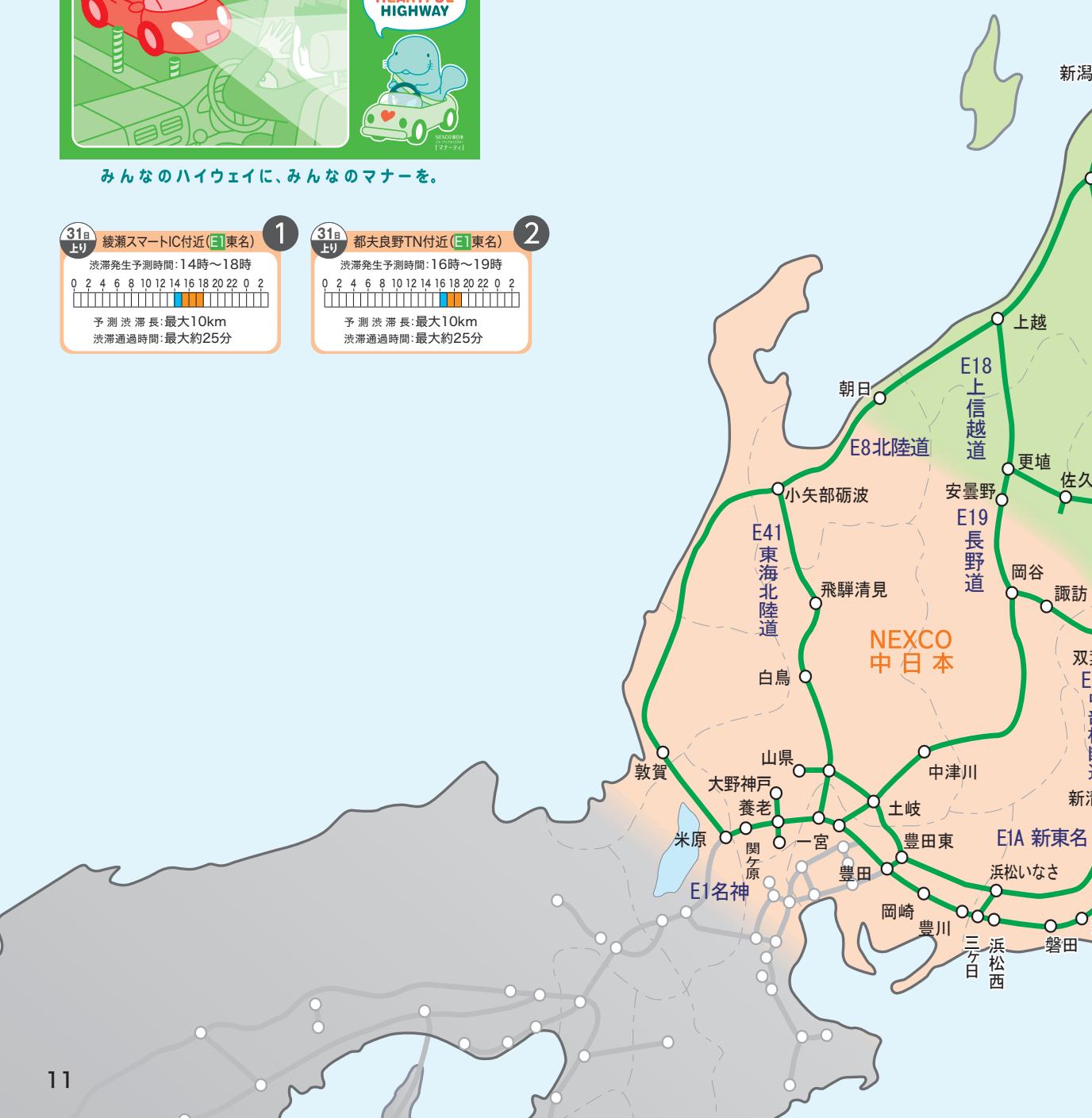
上り  
下り

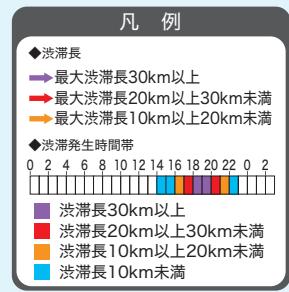
※最大渋滞長が**10km**以上と予測した渋滞を表示しています。

## 《今日のマナーティ》迷惑ハイビーム

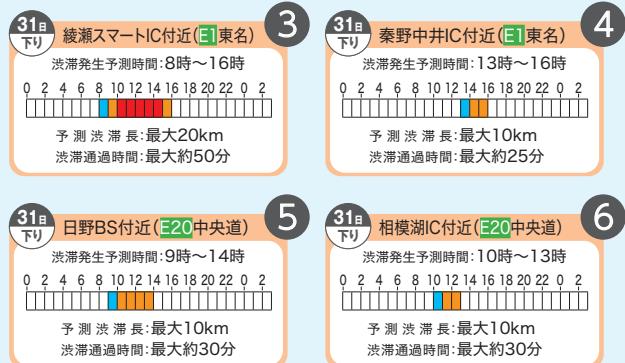


みんなのハイウェイに、みんなのマナーを。





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)



31日 水  
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.drivetraffic.jp/>

ドラとら

検索



2026年

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 上り 綾瀬スマートIC付近(E1東名)

渋滞発生予測時間: 14時~22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

1日 上り 都夫良野TN付近(E1東名)

渋滞発生予測時間: 15時~22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

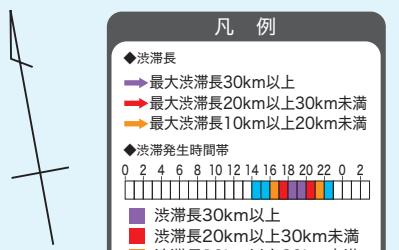
3

1日 上り 小仏TN付近(E20中央道)

渋滞発生予測時間: 14時~21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1時間





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)



1日 (木)  
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.drivetraffic.jp/>

ドラとら

検索

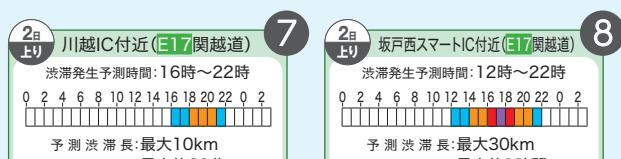
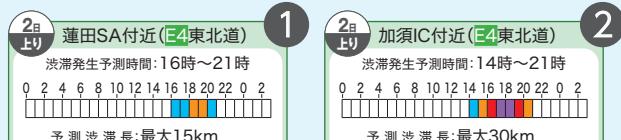


2026年

# 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。





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20km以上10km未満
→最大渋滞長10km以上20km未満	最大渋滞長10km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	0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 0 2
■渋滞長20km以上30km未満	0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 0 2
■渋滞長10km以上20km未満	0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 0 2
■渋滞長10km未満	0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 0 2

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)

- 2日 上り 横浜青葉IC付近(E1 東名) 15  
渋滞発生予測時間: 13時~24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 上り 練瀬スマートIC付近(E1 東名) 16  
渋滞発生予測時間: 10時~翌1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
- 2日 上り 都夫良野TN付近(E1A 新東名) 17  
渋滞発生予測時間: 14時~翌1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
- 2日 上り 御殿場JCT付近(E1A 新東名) 18  
渋滞発生予測時間: 18時~24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 内回り 海老名JCT付近(C4 圏央道) 19  
渋滞発生予測時間: 8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25分
- 2日 上り 高井戸出口付近(E20 中央道) 20  
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
- 2日 上り 国立府中IC付近(E20 中央道) 21  
渋滞発生予測時間: 15時~21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 上り 小仏TN付近(E20 中央道) 22  
渋滞発生予測時間: 11時~24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40分
- 2日 内回り 八王子JCT付近(C4 圏央道) 23  
渋滞発生予測時間: 9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30分
- 2日 上り 岡崎IC付近(E1 東名) 24  
渋滞発生予測時間: 9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
- 2日 上り 一宮IC付近(E1 名神) 25  
渋滞発生予測時間: 16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
- 2日 上り 錦糸町TN付近(E1A 新東名) 26  
渋滞発生予測時間: 9時~17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

2日 上り

※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.drivetraffic.jp/>

ドラとら

検索



2026年

1月2日(金)

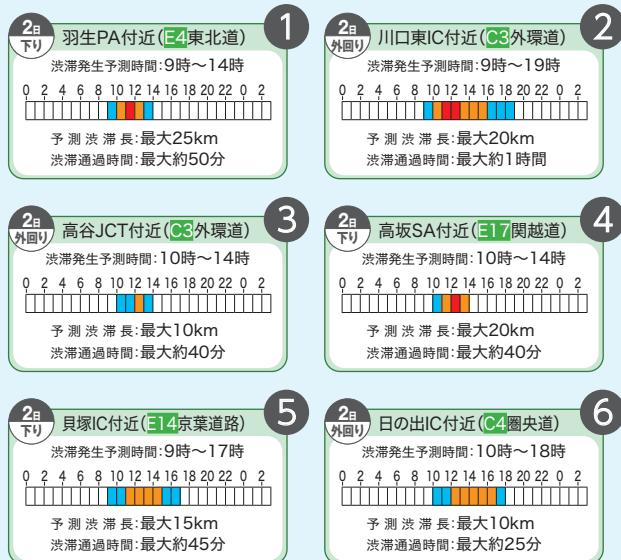
下り

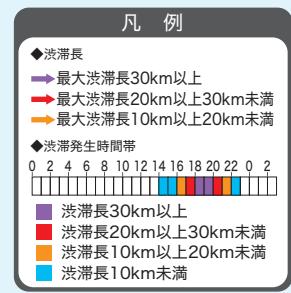
※最大渋滞長が**10km**以上と予測した渋滞を表示しています。

## 《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。





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)

**7**  
2日 下り 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

**8**  
2日 下り 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

**9**  
2日 下り 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

**10**  
2日 下り 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

**11**  
2日 外回り 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

**12**  
2日 下り 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

**13**  
2日 下り 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

※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



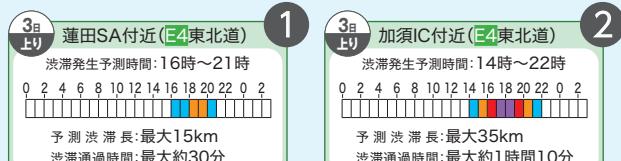
2日  
下り

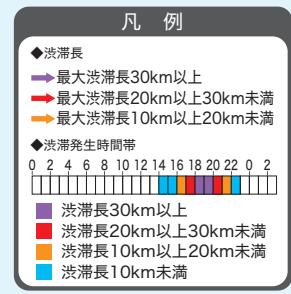
2026年

# 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。





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)

- 16** 3日 上り 綾瀬スマートIC付近 (E1東名)  
渋滞発生予測時間: 11時~22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
- 17** 3日 上り 都夫良野TN付近 (E1東名)  
渋滞発生予測時間: 14時~24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
- 18** 3日 上り 御殿場JCT付近 (E1A新東名)  
渋滞発生予測時間: 14時~24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
- 19** 3日 内回り 海老名JCT付近 (C4圏央道)  
渋滞発生予測時間: 10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25分
- 20** 3日 上り 高井戸出口付近 (E20中央道)  
渋滞発生予測時間: 9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25分
- 21** 3日 上り 国立府中IC付近 (E20中央道)  
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
- 22** 3日 上り 小仏TN付近 (E20中央道)  
渋滞発生予測時間: 11時~24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20分
- 23** 3日 上り 岡崎IC付近 (E1東名)  
渋滞発生予測時間: 9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
- 24** 3日 上り 一宮IC付近 (E1名神)  
渋滞発生予測時間: 16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
- 25** 3日 上り 観音山TN付近 (E1A新東名)  
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15km  
渋滞通過時間: 最大約40分

※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



3日  
上り

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。

SA・PA  
メニュー

信州味噌®たれ炙りチャーシューキ



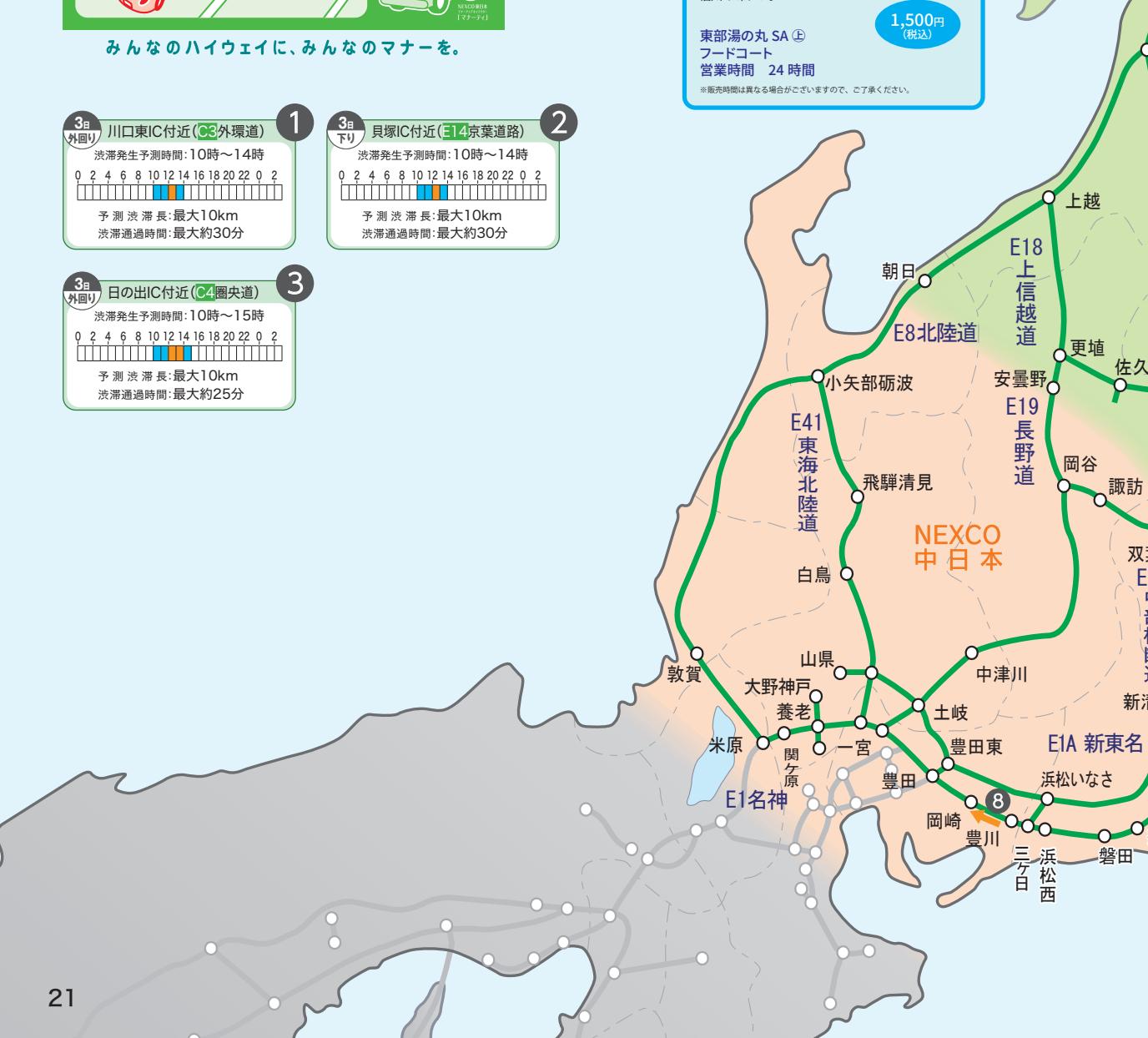
長野県

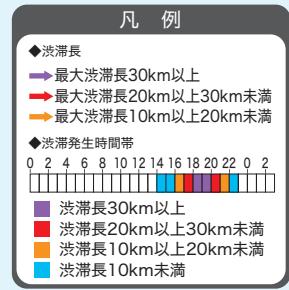
高速のよりみちでしか出合えない、“信州のうまい。”  
信州産豚ロースに味噌くろみだれが絡み、長野県産  
コシヒカリと甘酢仕立ての野菜が香り立つ、上品な  
信州の味わい。

1,500円  
(税込)

東部湯の丸 SA ①  
フードコート  
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。





④ 3日 外回り 相模原愛川IC付近 (C4 圏央道)  
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

⑤ 3日 下り 練瀬スマートIC付近 (E1 東名)  
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

⑥ 3日 下り 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15km  
渋滞通過時間: 最大約40分

⑦ 3日 下り 府中BS付近 (E20 中央道)  
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10km  
渋滞通過時間: 最大約30分

⑧ 3日 下り 岡崎IC付近 (E1 東名)  
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

⑨ 3日 下り 木更津金田IC付近 (CAアクアライン)  
○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

※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



3日 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

夢の茨城旅行へお守りはmikittyのサインへ  
THANK YOU SO MUCH chalo

茨城県

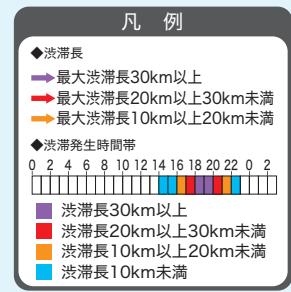
つくばは美豚ローストポーク丼をひつまぶし風に仕上げ、3種の味変も楽しめます。茨城県産の野菜やしらすサラダ、デザートなどてんこ盛りです。

1,500円  
(税込)

友部 SA (上)  
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。





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)



**SAPA メニュー**

**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!

市原 SA (下り) 定食のまる大 営業時間 10:00 ~ 20:00

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。

4日 目  
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.drivetraffic.jp/>

ドラとら

検索



2025年～2026年

## 北海道・北東北エリア

12月26日(金)～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》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。



※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.drivetric.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！



24時間、365日、お客様の声をお聞きしています。

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/](http://www.driveplaza.com/)

ドラぷら 検索

渋滞対策は、ご利用いただくお客様との掛け算です

ご理解・ご協力を願いいたします

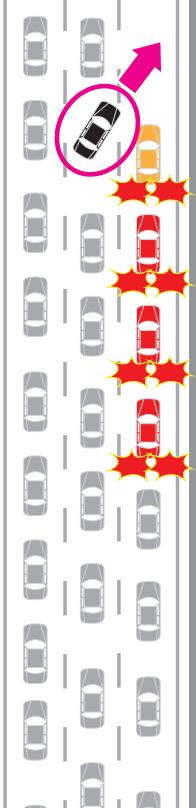
あなたに、ベスト・ウェイ。

NEXCO  
東日本

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込みすると

2 ブレーキ 割り込まれた後続車はブレーキを踏んで減速して

3 停止!

3 停止! 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。

4 停止!

4 後方へ連鎖 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 後方へ連鎖

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」とされております。  
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。

人工  
知能 AI が渋滞を高精度予測

NEXCO 東日本 × NTT docomo

# AI 渋滞予知

AI渋滞予知とは、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。

「ドラぶら」で好評配信中！

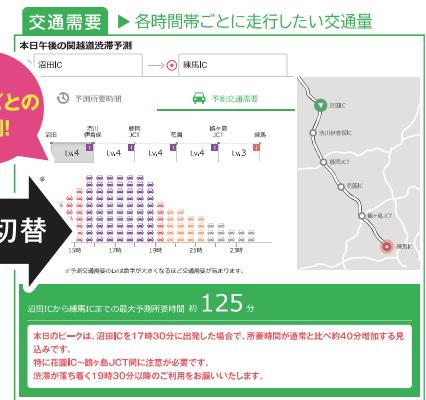
NEXCO東日本 お客さま向けWEBサイト



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様との掛け算です

ご理解・ご協力をお願いいたします

24時間、365日、お客さまの声をお聞きしています。

NEXCO 東日本 お客さまセンター

0570-024-024

または 03-5308-2424

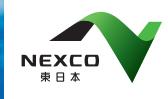
高速道路に関する情報は「**ドラぶら**」で

[www.driveplaza.com/](http://www.driveplaza.com/)

検索

あなたに、ベスト・ウェイ。

NEXCO 東日本



# 第2回 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 アンバサダー  
はっしー(橋本翔)

## 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  
+  
GIFTの端末で  
抽選で  
1,000円分の  
デジタルギフト

### 決勝戦 2026.1.15(木)→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  
キュンちゃん



わかきょうだい  
岩手県



わじんくん  
宮崎県



むしがにくん  
静岡県



とっきーくん  
千葉県



ちとまるくん  
長野県



くまちゃん  
岐阜県



あいちゃん  
愛知県



くろくまくん  
富山県



ちーばくん  
岐阜県



かながわキンタロウ  
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!



24時間、365日、お客さまの声をお聞きしています。

NEXCO 東日本 お 客 さ ん 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 ブ ラ**」で

[www.driveplaza.com/](http://www.driveplaza.com/)

ド ラ ブ ラ

検 索

あなたに、ベスト・ウェイ。





原付(125cc以下)や自転車は  
高速道路の通行ができません!  
気づかぬうちに高速道路に進入してしまう事例があります!

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

原付(125cc以下)は  
経路を変更してください

ここを押す

9分

高速道路

9分 (3.7 km)

高速道路

9分

高速道路を使わない

確認!

一般道

23分 (7.9 km)

高速道路を使わない  
経路が表示されます

※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、お客様の声をお聞きしています。

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「ドライブら」で  
[www.driveplaza.com/](http://www.driveplaza.com/)

ドライブら

検索

あなたに、ベスト・ウェイ。



# ご確認下さい! お使いのETC車載器



現在お使いの一部のETC車載器は、  
**最長で2030年頃までに使えなくなります。**

※現行のセキュリティに問題が発生した場合は、変更時期が早まる可能性があります。

なぜ?  
使えなくなるの?

お客様のETC決済情報を、将来にわたり安全に保護するため  
セキュリティ規格を変更します。



## 新・旧セキュリティ規格の確認方法

現在お使いの車載器が新セキュリティ規格に対応しているかご確認下さい。

①車載器管理番号19桁の左詰の数字

※セットアップ申込書、セットアップ証明書、  
取扱説明書他より確認ができます。

「1」:新セキュリティ  
「0」:旧セキュリティ



②車載器本体での確認方法もあります。

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

