



## 安全第一! 運転中の携帯電話の使用:

知っておくべきこと

### ヒント

1. 設定は運転をする前に済ませておきましょう。ナビゲーションの設定や、プレイリストの開始、ポッドキャストの再生などは運転前に済ませ、動き出す際は電話を「Do Not Disturb」モードにしておきましょう。
2. ハンズフリーモードを利用しても運転に集中しましょう。通話を制限し、込み入った会話は避け、運転に集中してください。特に渋滞時や悪天候時には注意してください。
3. 重要な会話をする際は路肩で停車しましょう。会話に集中する必要がある場合は、会話を続ける前に安全な場所を見つけて停車してください。
4. 電話の操作は同乗者にしてもらいましょう。運転中にサポートが必要な場合は誰かに「助手」を頼みましょう。
5. 模範を示しましょう。車内では常に安全な電話使用方法を心がけてください。そうすることによって、全員の安全に対する意識が高まります。

### 安全第一 気を散らさない!

運転中に携帯電話に気を取られていると、怪我をしたり命を落としたりする可能性があります。近年の統計では、携帯電話に気を取られた事故で毎年約3,000人が死亡しています。

### 電話ではなく運転に集中

運転中に携帯電話を使用するのは危険です。運転中にテキストメッセージのやり取りをすることは、血中アルコール濃度が0.08%の状態と同じくらい反応速度が遅くなります。言い換えるなら、飲酒運転と同じくらい反応速度が遅くなるということです! テキストメッセージのやり取りをすることによって、路上ではなく携帯電話を見ている時間は平均で5秒です。走行速度が90km/hだった場合、100m以上進むことになります。実際に発生した多くの事故では、反応できていれば事故を回避できた時間は3秒未満です。

### 賢く運転。常に安全第一。運転中は電話禁止。

更に詳しい情報については、カリフォルニア州ハイウェイパトロール(CHP)のウェブサイトおよびカリフォルニア州交通安全事務所(OTS)をご覧ください。[www.nhtsa.gov/campaign/distracted-driving](http://www.nhtsa.gov/campaign/distracted-driving)では携帯電話と運転に関する実際のストーリーを見ることができます。



裏面へ継続



California Public  
Utilities Commission

505 Van Ness Ave.  
San Francisco, CA 94102

800-848-5580 (Toll Free)  
[cpuc.ca.gov](http://cpuc.ca.gov)



## 運転中の携帯電話の使用

表面から継続



### ながら運転とは、運転以外の何かによって目や、手、または意識が運転に集中していない状態のことです。

運転中に携帯電話を使用することは法律違反です：運転中に携帯電話を触ることや持つことは法律違反です。GPSを確認したり楽曲を変更したりするためでも法律違反です。運転中に携帯電話で通話することは18歳未満では法律違反です。成人であれば携帯電話で通話ができますが、運転中に携帯電話を手で持つことはできません。緊急事態であれば誰でも電話をかけることができます。ですが、緊急事態であったとしても、まず安全な場所に停車することをお勧めします。テキストメッセージのやり取りやハンズフリー機器の不使用に対する罰金は最低でも約\$160で、その他にも違反切符が追加される場合があります。

### CBOの連絡先情報：



### California Public Utilities Commission

Telecommunications Education and  
Assistance in Multiple-Languages/  
多言語通信・支援(Team)プログラム  
[www.cpuc.ca.gov/team-and-changes](http://www.cpuc.ca.gov/team-and-changes)  
[teamandchanges@cpuc.ca.gov](mailto:teamandchanges@cpuc.ca.gov)

サービスプロバイダーとの紛争を解決  
できない場合は、TEAMのCBOに連絡  
してください。