

8 月の渋滞回避のお願い（お盆期間）
～お盆期間前・月末金曜日は激しい渋滞が予想されます～

首都高速道路株式会社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：寺山 徹）は、8 月の渋滞予想を取りまとめましたのでお知らせいたします。

首都高速道路では、8 月は 1 年の中でも渋滞が多い月です。月初からお盆期間前（8 月 1 日（金）、8 月 4 日（月）～8 日（金））は特に渋滞が多くなる傾向があり、一方で、お盆期間（8 月 9 日（土）～17 日（日））は比較的渋滞が少ない傾向があります。その後は、月末の金曜日にかけて再び渋滞が多くなる傾向にあります。

ご利用の際は、下記の渋滞予想カレンダーを参考に、ご利用日・時間帯の変更など、別紙を参考に余裕を持ったご利用をお願いいたします。

また、お盆期間は、湾岸線において、川崎浮島ジャンクションを先頭とする激しい渋滞により通過時間の大幅な増加が予想されます。東京方面から羽田空港をご利用の方は、1 号羽田線 空港西出口の利用をご検討ください。また、早めのトイレ休憩など、余裕を持ったご利用をお願いいたします。

そのほか、レジャースポット周辺出口では、通常よりも早い時間から出口渋滞が予想されますので、ご利用時間の変更など、余裕を持ったご利用をお願いいたします。

2025 年 8 月の渋滞予想カレンダー



※「渋滞予想カレンダー」は、過去の統計データを用いて各日の渋滞状況を予測したものです。

※天候・交通事故・故障車・工事等の影響は反映されておりません。ご利用の際は道路交通情報サイト「mew-ti（ミューティー）」で交通状況をご確認ください。

記者発表クラブ 国土交通記者会、国土交通省建設専門紙記者会

お問い合わせ先

首都高速道路株式会社

経営企画部

広報課

TEL 03-3539-9257

② お盆期間中、特に渋滞が予想される箇所

○お盆期間中は、下記の箇所において、通常より早い時間から渋滞が予想されますので、余裕を持ったご利用をお願いいたします。

『アクアライン方面』：朝6時以降、川崎浮島JCTを先頭に湾岸線で渋滞が予想されます。

『葛西・舞浜エリア』：朝5時以降、湾岸線(東行き)葛西で出口渋滞が予想されます。

『みなとみらいエリア』：朝8時以降、横羽線(下り)みなとみらいで出口渋滞が予想されます。

◆お盆期間に渋滞が予想される出口等				混雑予想時間								
路線	方向	出口等名称	主な目的地	0時	3時	6時	9時	12時	15時	18時	21時	24時
湾岸線	東行き	川崎浮島JCT	木更津・千葉方面									
	西行き	アクアライン方面	ショッピングモール									
湾岸線	東行き	葛西	葛西・舞浜エリア									
	西行き	レジャースポット										
横羽線	下り	みなとみらい	みなとみらいエリア									
			ショッピングモール									

○特に、湾岸線においてアクアラインを先頭とする激しい渋滞により、通過時間の大幅な増加が予想されます。

東京方面から羽田空港をご利用の方は、1号羽田線 空港西出口の利用もご検討ください。
また、早めのトイレ休憩など、余裕を持ったご利用をお願いいたします。



渋滞長：5km未満 5km以上10km未満 10km以上

※ルート変更により通行料金が変更場合があります。
※天気・事故等により、交通状況は変動しますので、ご利用の際は道路交通情報サイト「mew-ti (ミューティー)」で交通状況をご確認ください。
※予測渋滞長および渋滞通過時間は、アクアTN付近からの予測です。

○先述した箇所以外でも、レジャー交通等により、NEXCO下り方向で渋滞が想定され、首都高速道路へ渋滞が延伸する場合がありますので、余裕を持ったご利用をお願いいたします。

詳しくは以下をご参照ください

- ・ NEXCOのお盆期間の渋滞予測 https://www.driveplaza.com/special/congest_prediction/
- ・ NEXCOの道路交通情報 <https://www.drivetraffic.jp/>

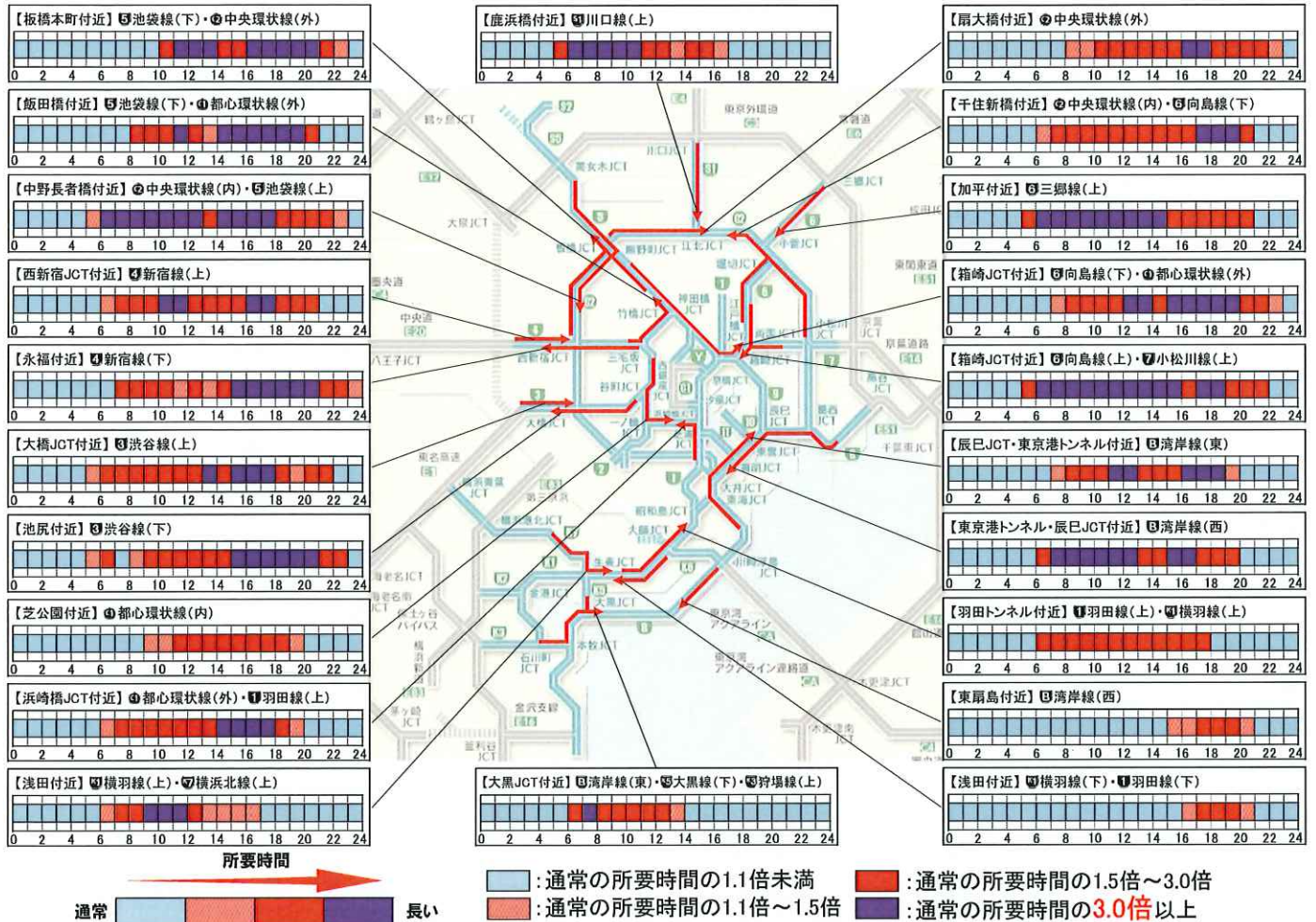
③ ご利用時間帯変更による分散利用のお願い

○ 渋滞が多いと予想される8月1日(金)・8月4日(月)～8日(金)は、早朝から夜遅くまで激しい渋滞が見込まれます。

○ ご利用日の変更が難しい方は、渋滞が少ない時間帯への変更もご検討ください。

お盆期間前の平日の交通状況の予想

過去実績(2024年8月9日(金))における主要渋滞箇所の時間帯別交通状況



首都高速道路の『道路交通情報』および『渋滞情報』の提供

○ ご利用の際は道路情報アプリmew-ti(ミューティー)等で最新の交通状況をご確認ください。

- ・ 首都高の最新の交通状況 <https://search.shutoko-eng.jp/rmap.html>
- ・ 道路情報アプリmew-ti(ミューティー) <https://search.shutoko-eng.jp/app.html>
- ・ 首都高X(旧Twitter)公式アカウント https://twitter.com/shutoko_traffic
- ・ 首都高LINE公式アカウント <https://page.line.me/731smuil?openQrModal=true>
- ・ 渋滞予想カレンダー <https://www.shutoko.jp/ss/trafficcalendar/>
- ・ 発着地を指定した経路や所要時間の検索
 - 現在の交通状況による検索: 「リアルタイムルート検索」 <https://search.shutoko-eng.jp/search.html>
 - 過去の統計値による検索: 「料金・ルート案内」 <https://search.shutoko.jp/>

〈お客さまへ渋滞緩和へのご協力をお願い〉

- ・ 渋滞情報等を活用し、ピークを避けた利用の検討をお願いいたします。
- ・ 上り坂区間では、速度低下に注意するとともに、車間をキープした運転をお願いいたします。詳細は「アナタの心がけで、渋滞を減らせるかも…? 渋滞はなぜ起こるの? 上り坂編」(参考)をご参照ください。
- ・ 首都高走行時の知って得する渋滞回避のポイントをまとめているので、あわせてご確認ください。首都高ドライバーズサイト 各種渋滞情報 <https://www.shutoko.jp/traffic/traffic-info/>

あなたの心がけて、渋滞を減らせるかも…?

≡ 渋滞はなぜ起こるの? 上り坂編



1

上り坂に差ししかかったら…

首都高ってよく渋滞してるけど、どうしてなの?



例えば…緩やかな上り坂では、無意識に**速度が低下**する車があります。すると後ろの車が次々とブレーキを踏み、どんどん渋滞が伸びていきます。



2

看板



ちょっとした変化が原因なのね…。気づかないうちに自分も渋滞の原因になっていたかも。



首都高に設置されている**上り坂**の目印を見かけたら…

前の車と距離が空きすぎないよう車間を意識! アクセルを踏んで速度回復!

3

車間は「2秒」を意識しましょう

車間はどれくらいがいいの?



前車との間隔を「**2秒**」に保つことが重要です。適度なゆとりがあり、なおかつ割り込まれにくいことから安全とされています。



長すぎず短すぎないことが大切ね!



みんなで「**2秒**」を保つことが安全で快適なドライブの秘訣です! 渋滞が減るとエコドライブにも繋がるので良いこと尽くめですよ!



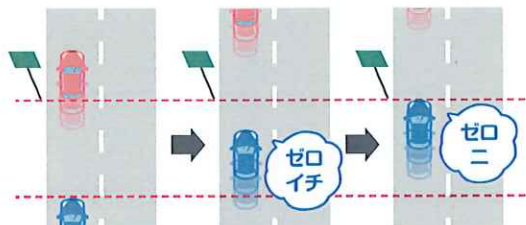
【車間距離の目安】



4

【車間距離の数え方】

前の車が目印を通過したら数え始め、「**二**」で目印につけばOK!



車間は「2秒」を意識!! 「ゼロ・イチ・ゼロ・ニ」と数えるべし!



渋滞回避の豆知識
知って得する?!

Q

首都高はいつ渋滞しやすいの?あまり混まない時期を教えて!

首都高は**平日(特に金曜日)**が混みやすく、土日・祝日は比較的に渋滞が少ない傾向です。特に**午前中**と**夕方**は混みやすいため、利用時間は**13時~14時**がベスト! 渋滞予想カレンダーを参考に、お出かけする日にちを決めてみましょう。

Q

渋滞ルート避ける裏ワザ情報を教えて!

運転前…PC・スマホで**リアルタイムの渋滞状況**を確認してルートを決めましょう。
運転中…首都高では、渋滞を迂回できるよう道路上に情報板を設置しています。
運転中は、**情報板をうまく活用して**最適なルートを選びましょう!

渋滞予想カレンダー



もっと豆知識を知りたい!



ミュージー Webサイト「mew-ti」で
道路交通情報を配信!!

ミュージー 検索