

8月の渋滞回避のお願い（お盆期間）
～羽田空港・アクアラインをご利用の方は湾岸線の渋滞に特に注意！～

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：青木 由行）は、8月の渋滞予測を取りまとめたのでお知らせいたします。

- お盆期間前後の平日（8/3（月）～7（金）、18（火）～21（金））
週の後半を中心に、渋滞が激しくなる傾向です。
- お盆期間中（8/8（土）～16（日））
お盆期間の後半になるにつれて、渋滞が少なくなる傾向です。
- 羽田空港・東京湾アクアラインをご利用の方へ
東京湾アクアラインを先頭とした渋滞により、通過時間が著しく増加することがあります。
 > 東京方面から羽田空港へは、1号羽田線「空港西出口」のご利用もご検討ください。
 > 大井PAでの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。
 別紙の渋滞予測を参考に、ご利用日・時間帯の変更や混雑回避をご検討ください。



2026年8月の渋滞予測カレンダー

東京湾アクアラインを先頭とした渋滞について

※「渋滞予測カレンダー」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）」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

首都高速道路におけるお盆等の渋滞予測

① ご利用日変更による分散利用のお願い

- お盆期間前後の平日8月3日（月）～7日（金）、18日（火）～21日（金）は、業務交通等の集中により、
週の後半を中心に渋滞が激しくなると予測されます。
- お盆期間中（8月8日（土）～16日（日））は、比較的渋滞が少ない傾向です。
ただし、前半の8月8日（土）～12日（水）を中心に、**アクアライン接続部や特定の出入口で局所的な
渋滞が発生すると予測されます。**
- ご利用日・時間帯の変更など、余裕を持ったご利用をお願いいたします。

<2026年8月の渋滞予測カレンダー>



お盆期間前後の平日は
全線的に渋滞が多い傾向です

お盆期間前半を中心に
湾岸線など局所的な渋滞が
発生する傾向です

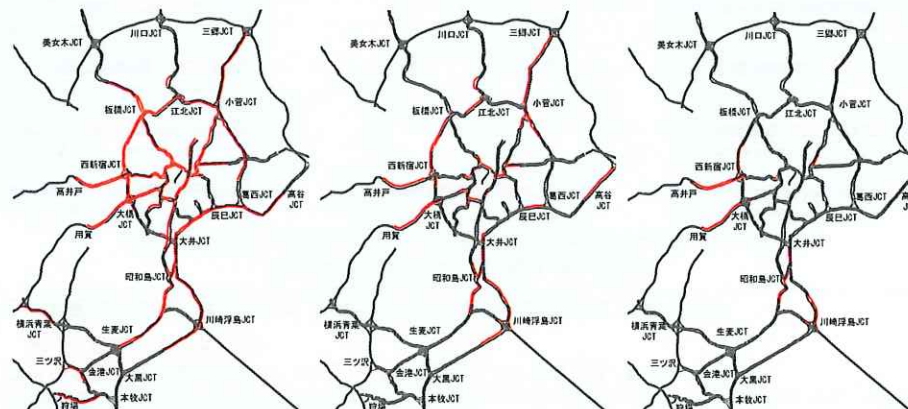
お盆期間後半は
渋滞が比較的少ない傾向です

過去実績：2025年の交通状況（参考）

お盆前平日の交通状況
2025年8月8日（金）17時台

お盆前半の交通状況
2025年8月9日（土）10時台

お盆後半の交通状況
2025年8月14日（木）10時台



② お盆期間中、特に渋滞が予測される箇所

○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測されますので、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を先頭で湾岸線で渋滞が予測されます。
 『葛西・舞浜エリア』：朝6時以降、湾岸線(東行き)葛西で出口渋滞が予測されます。
 『みなとみらいエリア』：朝9時以降、横羽線(下り)みなとみらいで出口渋滞が予測されます。

◆連休期間に渋滞が予測される出口等				混雑予測時間								
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									
	東行き	葛西	葛西・舞浜エリア 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									

■：渋滞が見込まれる時間

○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(最大約2時間15分)が予測されます。
 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。



※ルート変更により通行料金が変わる場合があります。
 ※予測渋滞長さおよび渋滞通過時間は、アクアラインの区間を含めた予測値です。

○上記の箇所以外でも、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。

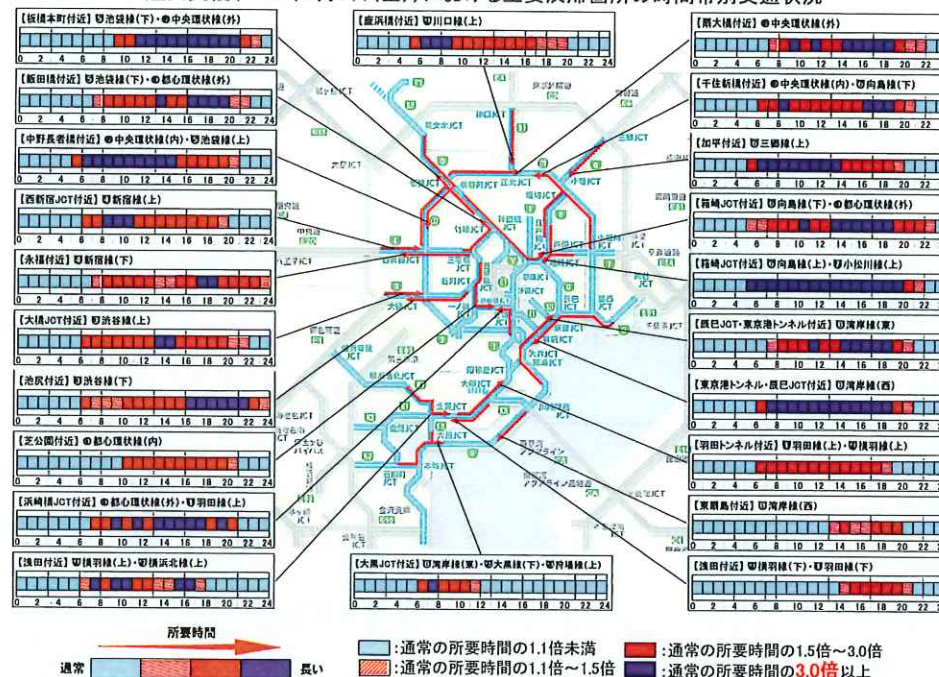
詳しくは以下をご参照ください

- 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.drivetrffic.jp/>

③ ご利用時間帯変更による分散利用のお願い

- 渋滞が多いと予測される8月3日(月)～7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。

過去実績：2025年の交通状況(参考)
 過去実績(2025年8月8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

○ご利用の際は道路交通情報アプリmew-ti(ミュートイー)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・リアルタイムルート検索(mew-ti) <https://search.shutoko-eng.jp/rmap.html>
- 日時を指定した経路や所要時間の検索：「料金・ルート案内」 <https://search.shutoko.jp/>
- 首都高X(旧Twitter)公式アカウント https://x.com/shutoko_traffic
- 首都高LINE公式アカウント <https://page.line.me/731smuif?openQrModal=true>

〈お客さまへ渋滞緩和へのご協力のお願い〉
 ・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「アタタの心がけて、渋滞を減らせるかも…？渋滞はなぜ起こるの？上り坂編」(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/>

(参考)

アナタの心がけて、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。



前の車と距離が空きすぎないように**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。



長すぎ短すぎないことが大切ね!



みんな「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!



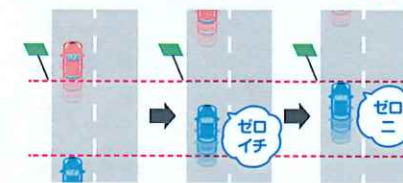
【車間距離の目安】



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・ゼロ二」と数えるべ!



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ください!

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! 渋滞予測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

渋滞ルートを避ける裏ワザ情報を教えてください!

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!

首都高速道路 渋滞予測カレンダー

渋滞予測カレンダー



もっと豆知識を知りたい!



Webサイト「mew-t.jp」で道路交通情報を配信!!

ミューティー 検索

首都高は ETC 専用へ

ETC専用入口 拡大中!



現金・クレジットカードは、ご利用になれません。

ETCカードの挿し忘れ・有効期限切れにご注意を。

※ 紫の看板が目印! /

現金車 利用不可 ETC ONLY



※ おでかけ前にETCカードをチェック! /



挿し忘れ 期限切れ

よりスムーズで快適な首都高ドライブのため、「ETC車載器」の設置をご検討ください。

2026年度末に、累計134箇所がETC専用入口になります。(予定)

工事期間中、お客さまには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

首都高速道路 渋滞予測カレンダー

詳しくはこちら 首都高 ETC



ETC専用入口MAP

※2026年7月17日時点



都心環状線	宝町、銀座(外)、汐留、芝公園(内)(外)、新大塚、有明(内)(外)、代官町、神田橋(内)(外)	中央環状線	中環大井南、五反田、富ヶ谷、初台南、中野長崎橋、西池袋、高松、蒲野川、王子南、王子北、新大塚(内)(外)、千住新橋(内)(外)、小宮、四ツ木(内)(外)、平井大塚、船堀橋、清瀬町
1号上野線	本町(上)(下)、上野、北上野(上)(下)	川口線	荒川橋(上)(下)、加賀、足立入谷、新大塚(上)(下)、安行
1号羽田線	芝罘(上)(下)、新大塚、新大塚、羽田(上)(下)	埼玉新大塚線	新大塚西(上)(下)、新大塚(上)(下)、さいたま見沼
2号目黒線	芝罘(上)(下)、新大塚、新大塚、羽田(上)(下)	埼玉大塚線	浦和北、浦和南(上)
3号池袋線	高松橋、池袋(上)(下)、池袋、三軒茶屋	海岸線	海岸線(上)(下)、新大塚(西)(東)、新大塚(西)(東)、浦安(西)(東)、杉田(西)(東)、船堀、三軒茶屋、大塚ふ頭
4号新大塚線	外環(上)(下)、代官町、初台、新大塚、池袋(上)	神奈川1号横浜線	大塚(上)(下)、新大塚、池袋、汐留、生田、子安(上)(下)、東神奈川(上)(下)、横浜駅東口、みなとみらい(上)(下)
5号池袋線	一ツ橋、西神田、飯田橋、三軒茶屋、東池袋、池袋、板橋本町(上)(下)	神奈川2号三ツ沢線	横浜駅西口
6号向島線	新大塚、新大塚、向島(上)(下)、堤通(上)(下)	神奈川3号狩場線	石川町、板橋橋、花之本、永田、新山下(上)(下)
6号三軒茶屋線	加賀(南)(北)、八潮南(上)(下)	神奈川6号川崎線	殿町
9号深川線	福住、水場、堤通	神奈川7号横浜北線	岸谷生田(上)(下)、新大塚(上)(下)、馬場
10号新大塚線	豊洲、新大塚		
11号台場線	台場		

●このマップは入口のみ表示しています。(出口は現金等もご利用いただけます。) ●ETC専用化工事対象の料金所は、関係機関との協議等により変更する場合があります。 ●最新の情報はホームページをご確認ください。