別紙

首都高速道路におけるお盆期間等の渋滞予想

① ご利用日変更による分散利用のお願い

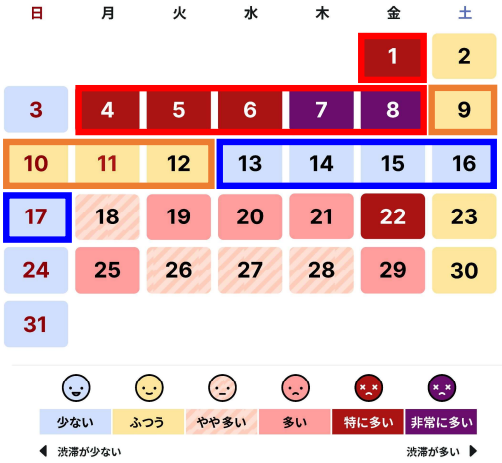
○ お盆期間前の平日**8月1日（金）・8月4日（月）～8日（金）**は、業務交通等の集中により、**渋滞が多くなる**と予想されます。

○ お盆期間中（8月9日（土）～17日（日））は、比較的渋滞が少ない傾向です。
ただし、前半の**8月9日（土）～12日（火）**を中心に、余暇交通等の集中により、
アクアライン接続部や特定の出口を中心に**局所的な渋滞が発生する**と予想されます。

○ 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。

＜2025年8月の渋滞予想カレンダー＞

お盆期間前の平日は、
業務交通等の集中により、
全線的に渋滞が多い傾向です。

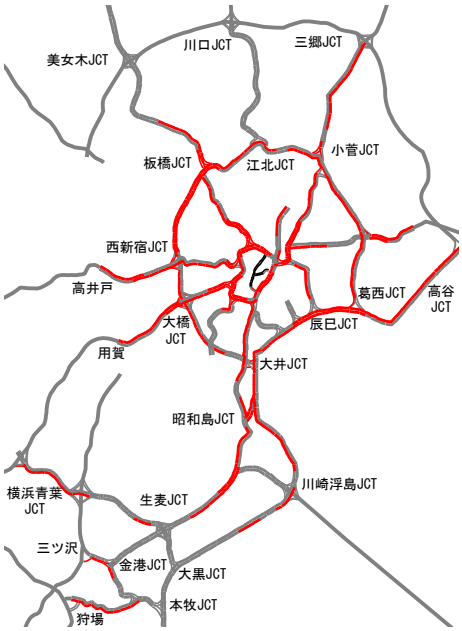


お盆期間の前半を中心に、
アクアライン接続部や
特定の出口など
局所的な渋滞が
発生する傾向です。

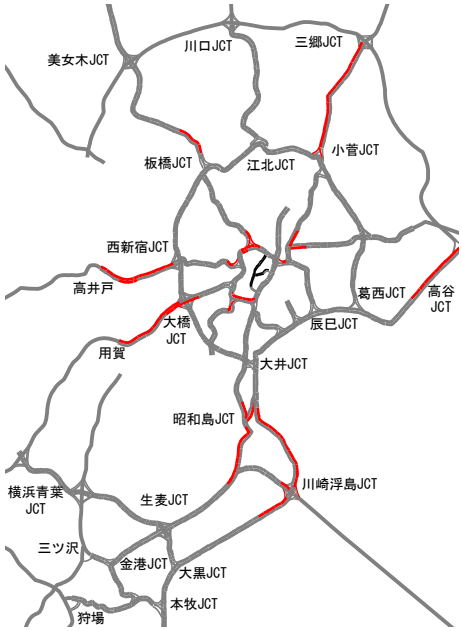
お盆期間の後半は、
比較的渋滞が少ない傾向です。

「お盆期間前の平日」と「お盆期間中」の交通状況の予想（参考）

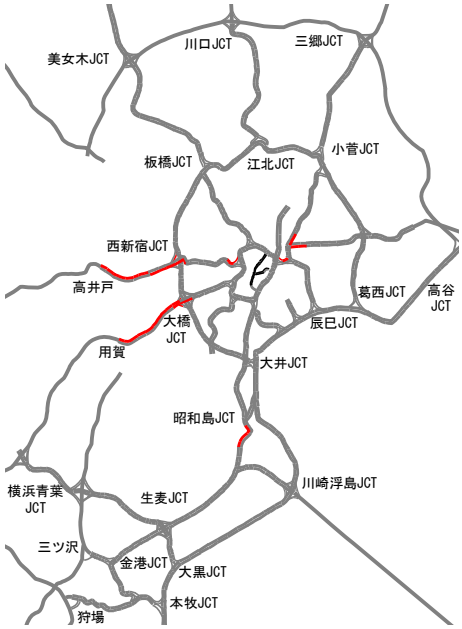
お盆期間前の平日の予想
（過去実績：2024年8月9日(金) 17時台）



お盆期間前半の予想
（過去実績：2024年8月11日(日) 10時台）



お盆期間後半の予想
（過去実績：2024年8月16日(金) 10時台）



※2025年4月5日（土）20時より、八重洲線を長期通行止めしております。合わせて、東京高速道路（KK線）を廃止しております。

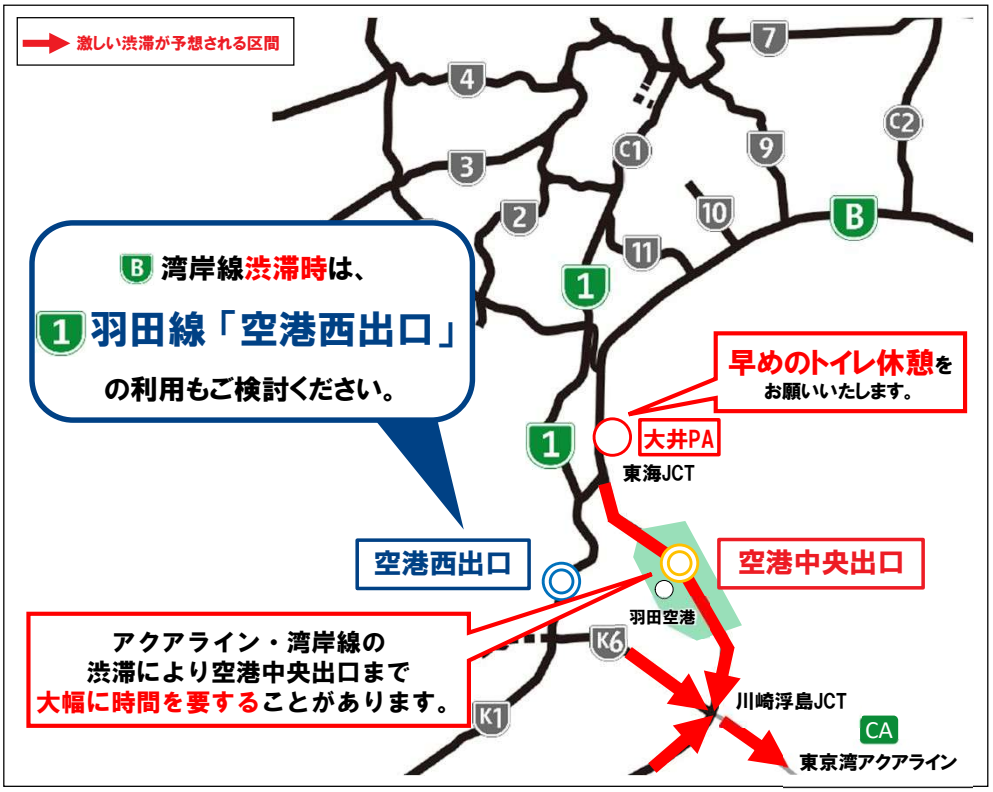
② お盆期間中、特に渋滞が予想される箇所

○ 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 西行き	川崎浮島JCT アクアライン方面	木更津・千葉方面 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	

○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。



※ルート変更により通行料金が変わる場合があります。
※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。

〔8月9日（土）の予測〕
○湾岸線（西）空港中央入口付近まで延伸
予測渋滞長 ： 最大11km
渋滞通過時間：最大約1時間15分

〔8月10日（日）の予測〕
○湾岸線（西）東海JCT付近まで延伸
予測渋滞長 ： 最大15km
渋滞通過時間：最大約2時間15分

〔8月11日（月・祝）の予測〕
○湾岸線（西）東海JCT付近まで延伸
予測渋滞長 ： 最大15km
渋滞通過時間：最大約2時間15分

〔8月12日（火）の予測〕
○湾岸線（西）東海JCT付近まで延伸
予測渋滞長 ： 最大14km
渋滞通過時間：最大約2時間00分

〔8月13日（水）の予測〕
○湾岸線（西）東海JCT付近まで延伸
予測渋滞長 ： 最大13km
渋滞通過時間：最大約1時間45分

〔8月14日（木）の予測〕
○湾岸線（西）空港中央出口付近まで延伸
予測渋滞長 ： 最大11km
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

○ 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/

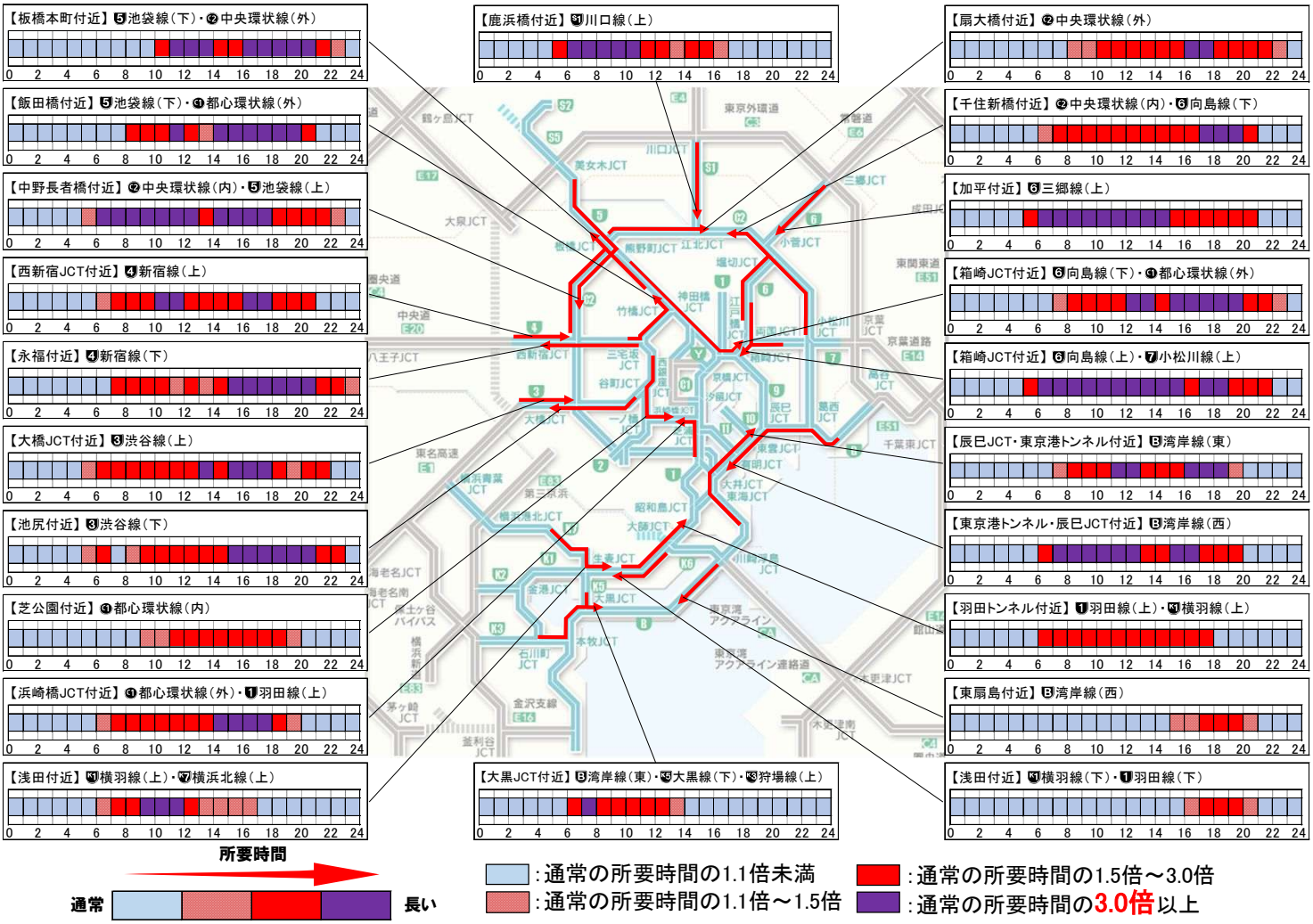
③ ご利用時間帯変更による分散利用のお願い

○ **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**道路交通情報アプリ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/rtmap.html
- 道路交通情報アプリ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ますので、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

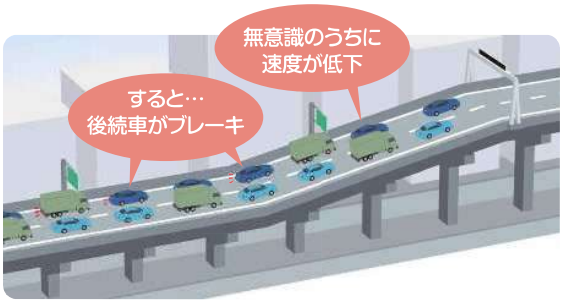
アナタの心がけで、渋滞を減らせるかも…？

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**する車がありします。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

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。

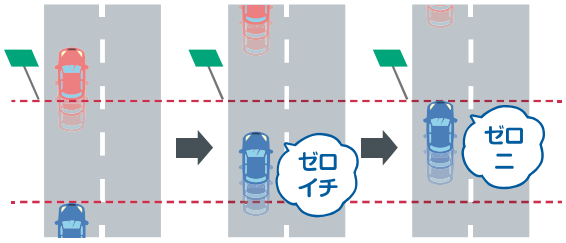
長すぎず短すぎないことが大切ね！

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、「ニ」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!

知って得する?! 渋滞回避の豆知識

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 渋滞ルートを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!

Webサイト「mew-ti（ミューティー）」で道路交通情報を配信中!!

ミューティー 検索

首都高速道路株式会社