

首都高速道路におけるゴールデンウィーク期間等の渋滞予想

① ご利用日変更による分散利用のお願い

- ゴールデンウィーク後半の連休初日**5月3日(土・祝)**は、余暇交通等の集中により、**渋滞が多くなる**と予想しています。
- また、連休周辺の平日**4月18日(金)、24日(木)、25日(金)、5月2日(金)**は、業務交通等の集中により、**渋滞が多くなる**と予想しています。
- 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4月・5月の渋滞予想カレンダー>

4月 April 渋滞予想カレンダー



5月 May 渋滞予想カレンダー



GW連休周辺の平日は、業務交通等の集中により、渋滞が多い傾向です。

GW期間中は比較的渋滞が少ない傾向です。ただし、湾岸線など局所的な渋滞にご注意ください。

5月3日(土・祝)は、余暇交通等の集中により、渋滞が多い傾向です。

過去実績:2024年の交通状況(参考)

連休前平日の交通状況
2024年4月26日(金)17時台



ゴールデンウィークの交通状況
2024年5月3日(金・祝)10時台



ゴールデンウィークの交通状況
2024年5月6日(月・祝)10時台



渋滞・混雑区間

② ゴールデンウィーク期間中、特に渋滞が予想される箇所

○ゴールデンウィーク期間中は、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6時以降、湾岸線(東行き)葛西で出口渋滞が予想されます。

『金沢・八景島エリア』：朝8時以降、湾岸線(西行き)幸浦で出口渋滞が予想されます。

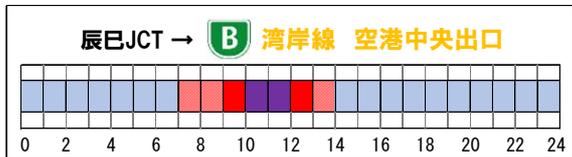
『みなとみらいエリア』：朝8時以降、横羽線(下り)みなとみらいで出口渋滞が予想されます。

◆連休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 アクアライン方面	木更津・千葉方面 ショッピングモール									
	西行き	葛西	葛西・舞浜エリア レジャースポット									
	東行き	幸浦	金沢・八景島方面 潮干狩り									
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									

○湾岸線において、東京湾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。

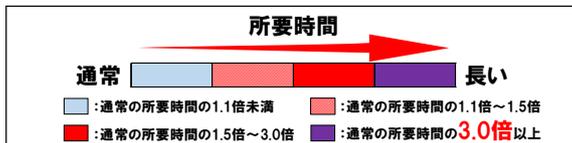
昨年実績 [2024年5月3日(金・祝)]
＜湾岸線の通過時間が大幅に増加＞



・通常時所要時間： 約10分
・最大所要時間： 約45分(10時台)



・通常時所要時間： 約25分
・最大所要時間： 約30分(9時台)



※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。

○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

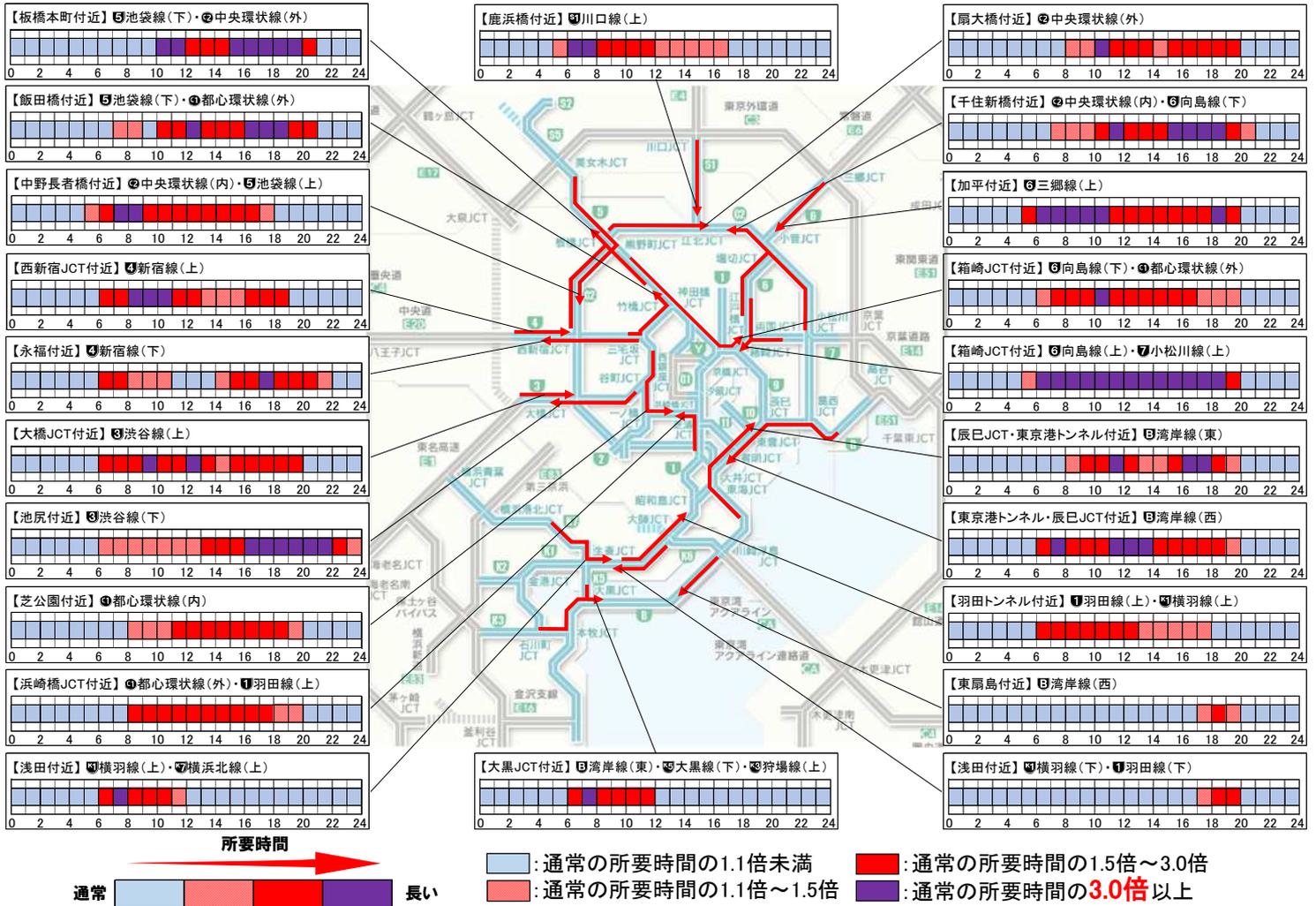
- ・ NEXCOのゴールデンウィーク期間の渋滞予測 https://www.driveplaza.com/special/congest_prediction/
- ・ NEXCOの道路交通情報 <https://www.drivetraffic.jp/>

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4月18日(金)、24日(木)、25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:2024年の交通状況(参考)

ゴールデンウィーク期間前平日(2024年4月26日(金))における主要渋滞箇所の詳細な時間別交通状況



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/rmap.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/>

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。

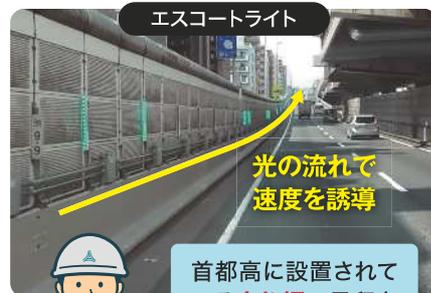


2

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!



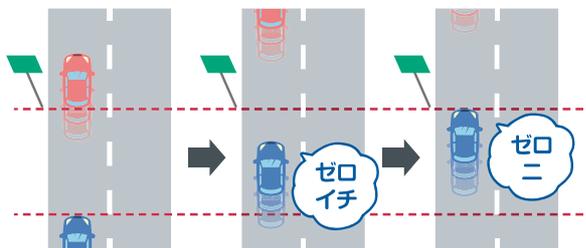
【車間距離の目安】



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・二」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!



ミューティー Webサイト「mew-ti」で 道路交通情報を配信中!!

ミューティー 検索