令　和　7　年　3　月　2　6　日
東日本高速道路株式会社
中日本高速道路株式会社
西日本高速道路株式会社
本州四国連絡高速道路株式会社
（公財）日本道路交通情報センター

ゴールデンウイーク期間の高速道路における渋滞予測について【全国版】

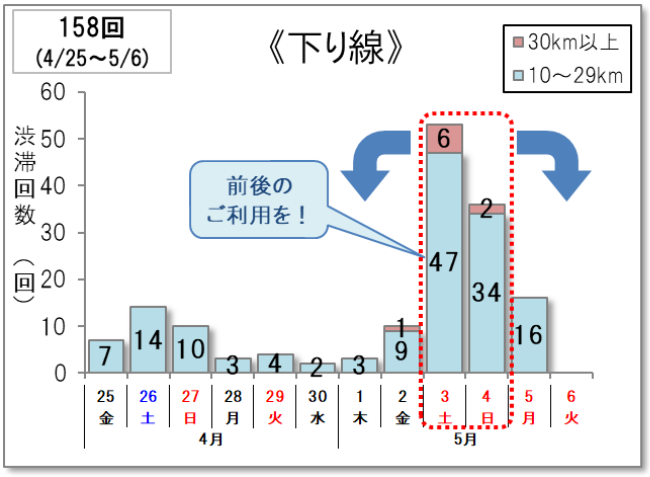
～下りは5／3（土）～5／4（日）、上りは5／3（土）～5／5（月）の渋滞に要注意！～

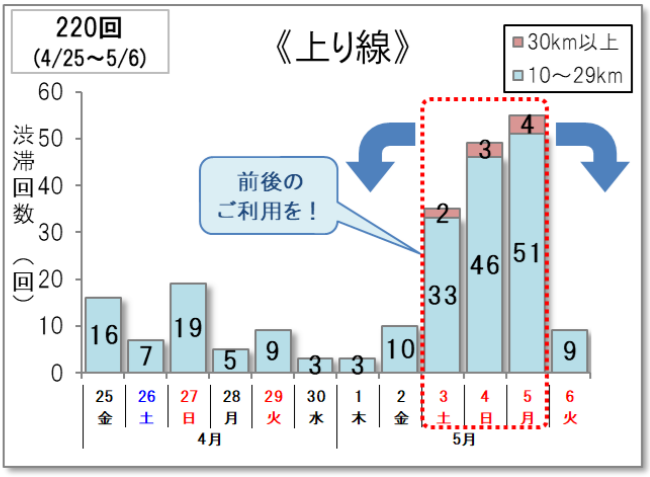
NEXCO東・中・西日本／JB本四高速／（公財）日本道路交通情報センターは、ゴールデンウイーク期間〔令和7年4月25日（金）～令和7年5月6日（火）の12日間〕の高速道路での交通集中による渋滞予測（10km以上の交通集中渋滞）を発表します。

渋滞緩和のため、**ご利用の日や時間帯の変更**など**分散利用**にご協力ください。

1　渋滞予測について

◆10km以上の渋滞回数　**上下線の合計　378回（4／25～5／6）**





◆各社の特に長い渋滞発生予測

PA:ﾊﾟｰｷﾝｸﾞｴﾘｱ、SA:ｻｰﾋﾞｽｴﾘｱ、IC：ｲﾝﾀｰﾁｪﾝｼﾞ、SIC：ｽﾏｰﾄｲﾝﾀｰﾁｪﾝｼﾞ、TN:ﾄﾝﾈﾙ

会社区分	上下線	道路名	渋滞ピーク日時	ピーク時渋滞長	渋滞発生箇所
東日本	下り	E4 東北道	5月3日（土）7時	40km	ハニュウ 羽生ＰＡ付近
	上り	E17 関越道	5月5日（月）15時		サカドニシ 坂戸西ＳＩＣ付近
中日本	下り	E20 中央道	5月3日（土）5時	45km	サガミコ 相模湖ＩＣ付近
			5月4日（日）7時		
	上り	E1 東名	5月3日（土）9時	30km	オカザキ 岡崎ＩＣ付近
		E20 中央道	5月4日（日）19時		コボトケ 小仏ＴＮ付近
			5月5日（月）16時		
西日本	下り	E3 九州道	5月3日（土）10時	35km	トス 鳥栖ＪＣＴ付近
	上り	E1 名神	5月3日（土）8時	30km	オオツ 大津ＩＣ付近
			5月4日（日）9時		
本四	下り	E28 神戸淡路鳴門道	5月3日（土）14時	30km	ムロツ 室津ＰＡ付近
			5月4日（日）11時		カワイダニ 川井谷ＴＮ付近
	上り		5月5日（月）16時	35km	アワジ 淡路ＩＣ付近

※最大25km以上の渋滞の詳細は【別紙1】、渋滞を回避する方法については【別紙2】をご確認ください。なお、渋滞予測は過去の渋滞実績と最近の交通状況を踏まえたものですが、事故などの交通障害や天候の影響などにより、実際の渋滞状況と異なる場合があります。

出発前や旅行中も最新の**道路交通情報**をご確認ください。以下のサイトから道路交通情報をご確認できます。

NEXCO東日本	https://www.drivetraffic.jp/
NEXCO中日本	https://www.c-ihighway.jp/pcsite/
NEXCO西日本	https://ihighway.jp
JB本四高速	https://www.jb-honshi.co.jp/
日本道路交通情報センター	https://www.jartic.or.jp/

◆昨年との比較（参考）

令和6年（昨年）のゴールデンウイーク期間との渋滞回数の比較は以下のとおりです。なお、令和6年の実績には、事故などの影響による渋滞が含まれています。

渋滞規模	①令和７年予測 ※2			②令和６年度実績 ※3			増減（①－②）		
	合計	下り	上り	合計	下り	上り	合計	下り	上り
10km 以上の渋滞回数 ※1	378 回	158 回	220 回	329 回	139 回	190 回	+49 回	+19 回	+30 回
うち、30km 以上の渋滞回数	18 回	9 回	9 回	19 回	7 回	12 回	−1 回	+2 回	−3 回

※1　10km以上の渋滞回数には、30km以上の渋滞回数を含む。

※2　令和7年予測は、令和7年4月25日（金）～令和7年5月6日（火）の12日間を集計

※3　令和6年実績は、令和6年4月25日（木）～令和6年5月6日（月）の12日間を集計

2　渋滞緩和のポイント

①上り坂など速度低下を注意喚起している場所では、速度低下にご注意を！

②走行中は余計なブレーキを踏まないように、十分な車間距離を確保願います！

③渋滞中におけるむやみな車線変更は、渋滞の更なる悪化を招く可能性がありますのでお控えください！

3　安全運転のお願い

「全席シートベルトの着用」や「こまめな・早めの休憩」にご協力をお願いします。また、高速道路上で渋滞末尾への追突注意喚起を案内しておりますので、前方に注意しご走行ください。

4　無くそう逆走　―高速道路は一方通行です―

逆走は命にかかわる危険行為です。U ターン、バックは厳禁です。逆走情報を見聞きしたら速度を落とし、十分な車間距離をとって前方車両の動向を注視しましょう。詳細は以下をご参照ください。

https://www.w-nexco.co.jp/safety_drive/highway_rule/reverse/one-way/

5　ゴールデンウイーク期間中は休日割引が適用されません

渋滞の激化を避けるため、期間中は休日割引が適用されません。詳細は以下をご参照ください。

https://www.e-nexco.co.jp/pressroom/cms_assets/pressroom/2025/03/14/pdf.pdf

6　高速道路周遊パスについてのお知らせ

ゴールデンウイーク期間以外で高速道路をご利用の際は、対象エリアの高速道路料金がご利用期間内に定額で乗り降り自由になる「高速道路周遊パス」のご利用もご検討ください。

また、平日のみでご利用いただいた場合、販売価格の 15%分の ETC マイレージサービスのポイントを追加付与するキャンペーンを実施中です。

【高速道路周遊パス検索サイト】https://www.driveplaza.com/special/drivepass/

（販売除外期間：令和７年４月２５日（金）～令和７年５月７日（水））

【別紙1】

令和7年　ゴールデンウィーク期間の高速道路における主な渋滞発生予測（最大渋滞長25km以上）

（凡例）BS：ﾊﾞｽｽﾄｯﾌﾟ　PA：ﾊﾟｰｷﾝｸﾞｴﾘｱ　SA：ｻｰﾋﾞｽｴﾘｱ　IC：ｲﾝﾀｰﾁｪﾝｼﾞ　SIC：ｽﾏｰﾄｲﾝﾀｰﾁｪﾝｼﾞ　JCT：ｼﾞｬﾝｸｼｮﾝ　TN：ﾄﾝﾈﾙ

方向	月日 ※1	道路名 ※2	渋滞の先頭位置	最大渋滞長 ※3	ピーク時の渋滞区間（渋滞末尾側 ⇒ 渋滞先頭側）	ピーク時	時間帯	通過所要時間 ※4 ①ピーク時	②通常時	増加分（①－②）	会社区分 ※5
下り	4/26 土	E1A 伊勢湾岸道	弥富木曽岬ＩＣ付近	25km	刈谷ﾊﾝﾄﾞＩＣ ⇒ 弥富木曽岬ＩＣ	8時	7時～13時	約 60 分	約 15 分	約 45 分	中
	5/2 金	E1 東名	秦野中井ＩＣ付近	40km	東名川崎ＩＣ ⇒ 秦野中井ＩＣ	22時	20時～翌3時	約 100 分	約 30 分	約 70 分	中
	5/3 土	E4 東北道	羽生ＰＡ付近	40km	川口ＪＣＴ ⇒ 館林ＩＣ	7時	5時～15時	約 80 分	約 20 分	約 60 分	東
		E4 東北道	矢板北ＰＡ付近	30km	鹿沼ＩＣ ⇒ 西那須野塩原ＩＣ	10時	8時～18時	約 75 分	約 20 分	約 55 分	東
		E17 関越道	高坂ＳＡ付近	30km	大泉ＪＣＴ ⇒ 東松山ＩＣ	7時	5時～15時	約 60 分	約 20 分	約 40 分	東
		E1 東名	綾瀬ＳＩＣ付近	25km	東京ＩＣ ⇒ 綾瀬ＳＩＣ	7時	5時～15時	約 60 分	約 15 分	約 45 分	中
		E20 中央道	相模湖ＩＣ付近	45km	高井戸ＩＣ ⇒ 相模湖ＩＣ	5時	4時～16時	約 135 分	約 35 分	約 100 分	中
		E1 東名	豊田ＪＣＴ付近	25km	豊川ＩＣ ⇒ 豊田ＪＣＴ	7時	6時～13時	約 60 分	約 15 分	約 45 分	中
		E41 東海北陸道	美濃ＴＮ付近	25km	一宮木曽川ＩＣ ⇒ 美並ＩＣ	10時	9時～14時	約 60 分	約 20 分	約 40 分	中
		E1A 伊勢湾岸道	弥富木曽岬ＩＣ付近	25km	刈谷ＳＩＣ ⇒ 弥富木曽岬ＩＣ	7時	6時～16時	約 60 分	約 15 分	約 45 分	中
		E1 名神	旧山科ＢＳ付近	25km	竜王ＩＣ ⇒ 京都南ＩＣ	11時	9時～20時	約 125 分	約 20 分	約 105 分	西
		E1 名神（E1A 新名神）	旧山科ＢＳ付近	25km	信楽ＩＣ ⇒ 京都南ＩＣ	11時	9時～20時	約 125 分	約 20 分	約 105 分	西
		E3 九州道	鳥栖ＪＣＴ付近	35km	若宮ＩＣ ⇒ 鳥栖ＪＣＴ	10時	6時～14時	約 105 分	約 25 分	約 80 分	西
		E28 神戸淡路鳴門道	室津ＰＡ付近	30km	垂水ＪＣＴ ⇒ 津名一宮ＩＣ	14時	5時～18時	約 90 分	約 25 分	約 65 分	本四
	5/4 日	E20 中央道	相模湖ＩＣ付近	45km	高井戸ＩＣ ⇒ 相模湖ＩＣ	7時	5時～14時	約 135 分	約 35 分	約 100 分	中
		E1A 伊勢湾岸道	弥富木曽岬ＩＣ付近	25km	刈谷ＳＩＣ ⇒ 弥富木曽岬ＩＣ	8時	7時～12時	約 60 分	約 15 分	約 45 分	中
		E28 神戸淡路鳴門道	川井谷ＴＮ付近	30km	神戸西IC ⇒ 北淡ＩＣ	11時	6時～15時	約 90 分	約 25 分	約 65 分	本四
	5/5 月	E19 中央道	土岐ＪＣＴ付近	25km	中津川ＩＣ ⇒ 土岐ＪＣＴ	16時	15時～20時	約 60 分	約 20 分	約 40 分	中
上り	5/3 土	E1 東名	岡崎ＩＣ付近	30km	日進ＪＣＴ ⇒ 音羽蒲郡ＩＣ	9時	8時～14時	約 75 分	約 20 分	約 55 分	中
		E1 名神	大津ＩＣ付近	30km	茨木ＩＣ ⇒ 大津ＩＣ	8時	6時～17時	約 120 分	約 25 分	約 95 分	西
		E17 関越道	坂戸西ＳＩＣ付近	35km	本庄児玉ＩＣ ⇒ 鶴ヶ島ＩＣ	17時	15時～24時	約 70 分	約 25 分	約 45 分	東
	5/4 日	E20 中央道	小仏ＴＮ付近	30km	大月ＩＣ ⇒ 八王子ＪＣＴ	19時	14時～翌2時	約 120 分	約 25 分	約 95 分	中
		E1 名神	大津ＩＣ付近	30km	茨木ＩＣ ⇒ 大津ＩＣ	9時	7時～15時	約 120 分	約 25 分	約 95 分	西
		E4 東北道	加須ＩＣ付近	30km	栃木ＩＣ ⇒ 加須ＩＣ	17時	14時～24時	約 60 分	約 15 分	約 45 分	東
		E17 関越道	坂戸西ＳＩＣ付近	40km	藤岡ＪＣＴ ⇒ 鶴ヶ島ＩＣ	15時	12時～翌1時	約 80 分	約 25 分	約 55 分	東
	5/5 月	E20 中央道	小仏ＴＮ付近	30km	大月ＩＣ ⇒ 八王子ＪＣＴ	16時	9時～翌3時	約 120 分	約 25 分	約 95 分	中
		E1 名神	大津ＩＣ付近	25km	高槻ＪＣＴ ⇒ 大津ＩＣ	10時	7時～20時	約 100 分	約 20 分	約 80 分	西
		E28 神戸淡路鳴門道	淡路ＩＣ付近	35km	西淡三原ＩＣ ⇒ 淡路ＩＣ	16時	9時～24時	約 105 分	約 25 分	約 80 分	本四

：下り方向のうち最も長い渋滞

：上り方向のうち最も長い渋滞

※1　日付を跨ぐ渋滞の場合はピーク時刻となる日にちで記載しています。

※2　〇〇道（△△道）とは、「〇〇道から△△道にまたがった渋滞」という意味です。

※3　本渋滞予測では、事故などの影響による渋滞は含まれておりませんのでご注意願います。

※4　通過所要時間については、5分単位で切り上げた数値を記載しています。

※5　会社区分については以下のとおりです。

東：NEXCO東日本　中：NEXCO中日本　西：NEXCO西日本　本四：JB本四高速

最大渋滞長25km未満を含めた詳細な渋滞予測は、以下のサイトからご覧いただけます。

・NEXCO東日本　渋滞予報ガイド(最大渋滞長10km以上の渋滞を掲載)
（https://www.driveplaza.com/special/congest_prediction/）

・ドラとら
（https://www.drivetraffic.jp/congestion）

・NEXCO中日本　渋滞予測ガイド（最大渋滞長10km以上の渋滞を掲載）
（https://www.c-nexco.co.jp/odekake/）

・NEXCO中日本HP（渋滞予測ページ）
（https://dc.c-nexco.co.jp/jam/cal/）

・NEXCO西日本　渋滞予測ガイド
（https://search.w-nexco.co.jp/forecast/trafficjam_golden_week_2025/index.html）

・NEXCO西日本HP（渋滞予測ページ）
（https://search.w-nexco.co.jp/forecast/）

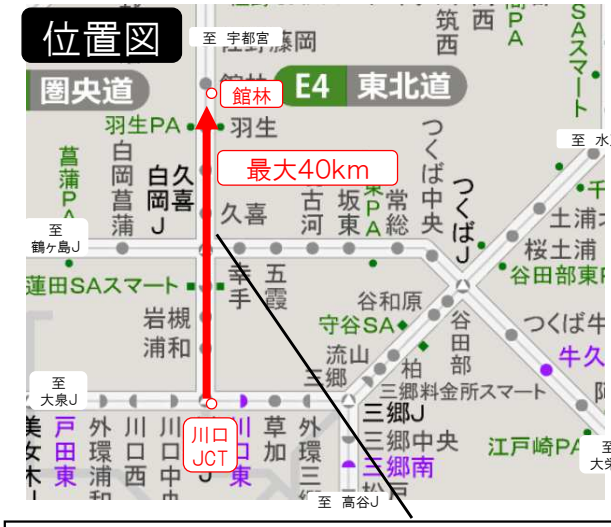
・JB本四高速　渋滞予測ページ(最大渋滞長5km 以上の渋滞を掲載)
（https://www.jb-honshi.co.jp/customer_index/jyutai.html）

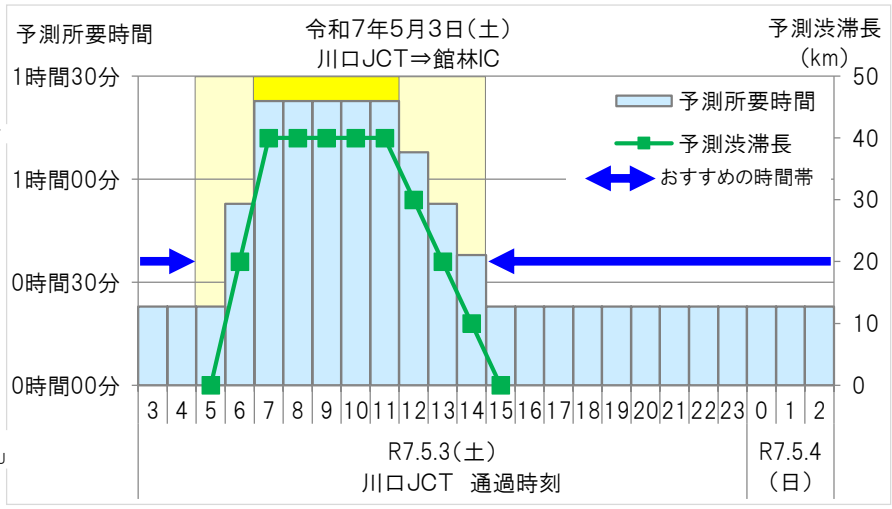
【別紙2】 特に長い渋滞の回避例

※別紙2ではIC間の所要時間を示しているため、別紙1で記載の所要時間とは一致しません

①5月3日(土)　E4 東北自動車道(下り線)羽生PA付近を先頭とする渋滞〔最大40km〕

◆ 川口JCT ⇒ 館林IC区間を走行する場合、渋滞のピークは7～11時で、渋滞がない場合に比べ約4倍(1時間20分)の所要時間を予測しています。
◆ 川口JCTを5時よりも前または15時以降に通過する場合の所要時間は約20分と予測しており、これらの時間帯のご利用をおすすめします。



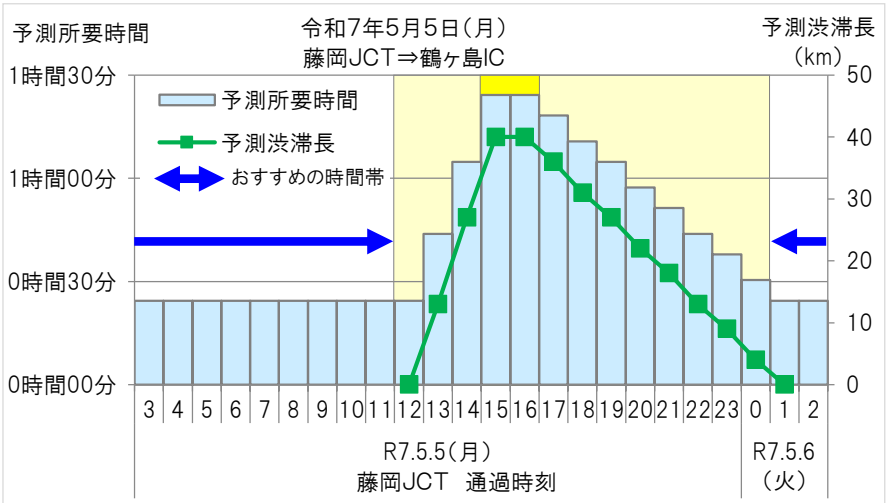


◆ 渋滞原因：サグによる速度低下

羽生PA付近では下り坂から上り坂に変わるサグ部で無意識な速度低下が起きやすく渋滞が発生してしまいます。渋滞ポイント標識により速度低下ポイントをお知らせしていますので、周りの車に気をつけ速度回復をお願いいたします。

②5月5日(月)　E17 関越自動車道(上り線)坂戸西SIC付近を先頭とする渋滞〔最大40km〕

◆ 藤岡JCT ⇒ 鶴ヶ島IC区間を走行する場合、渋滞のピークは15～16時で、渋滞がない場合に比べ約3倍(約1時間30分)の所要時間を予測しています。
◆ 藤岡JCTを12時よりも前または1時以降に通過する場合の所要時間は約30分程度と予測しており、これらの時間帯のご利用をおすすめします。



◆ 渋滞原因：サグ部での速度低下

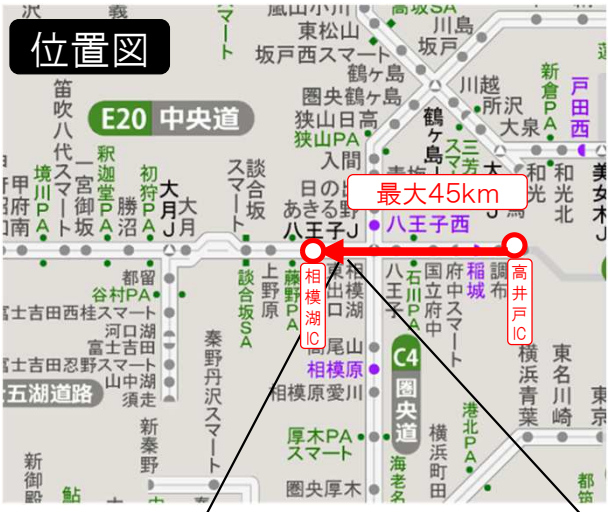
坂戸西SICの出口手前では下り坂から上り坂に変わります。無意識な速度低下にご注意ください。なお、関越道では当該箇所を含め渋滞対策工事を進めております。高坂SA付近の付加車線については令和7年3月28日に供用開始します。残りの区間についても引き続き渋滞対策工事を進めてまいります。

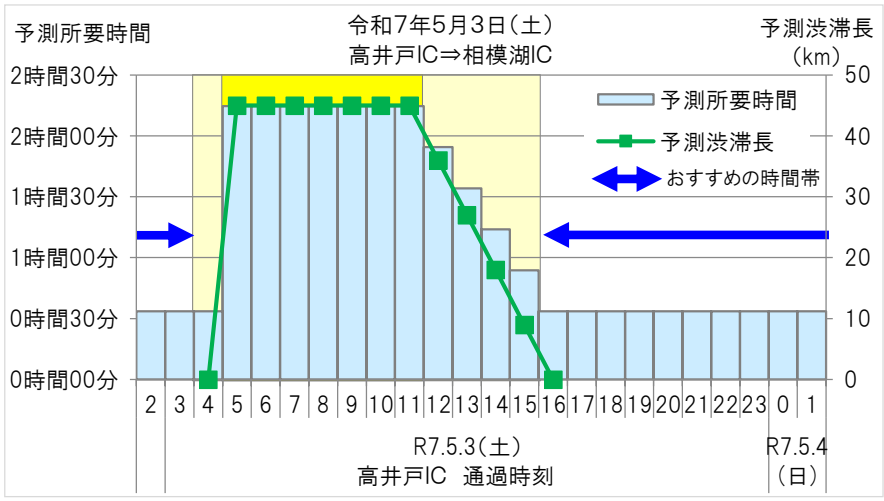
【別紙2】 特に長い渋滞の回避例

※別紙2ではIC間の所要時間を示しているため、別紙1で記載の所要時間とは一致しません

③5月3日(土)　E20 中央自動車道(下り線)相模湖IC付近を先頭とする渋滞〔最大45km〕

◆ 高井戸IC ⇒ 相模湖IC区間を走行する場合、渋滞のピークは5～11時で、渋滞がない場合に比べ約4倍(約2時間15分)の所要時間を予測しています。
◆ 高井戸ICを4時よりも前または16時以降に通過する場合の所要時間は約35分と予測しており、これらの時間帯の利用をおすすめします。



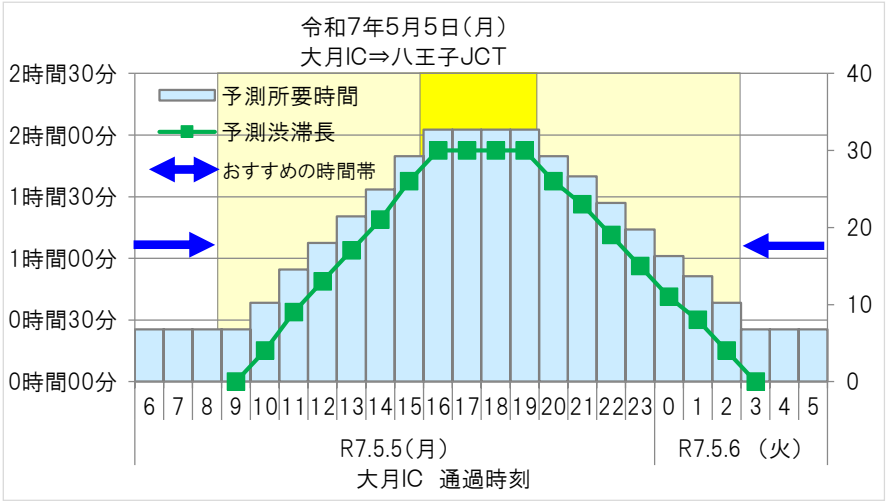


◆ 渋滞原因:サグによる速度低下

相模湖ICの2km手前付近は下り坂から上り坂に変わります。こうしたサグ部では無意識のうちに速度が低下してしまいます。
渋滞の原因となるため、周りの車に気をつけ速度低下にご注意ください。

④ 5月5日(月)　E20 中央自動車道(上り線)小仏TN付近を先頭とする渋滞〔最大30km〕

◆ 大月IC ⇒ 八王子JCT区間を走行する場合、渋滞のピークは16～19時で、渋滞がない場合に比べ約5倍(約2時間)の所要時間を予測しています。
◆ 大月ICを9時よりも前または翌3時以降に通過する場合の所要時間は約25分と予測しており、これらの時間帯のご利用をおすすめします。



◆ 渋滞原因:上り坂による速度低下

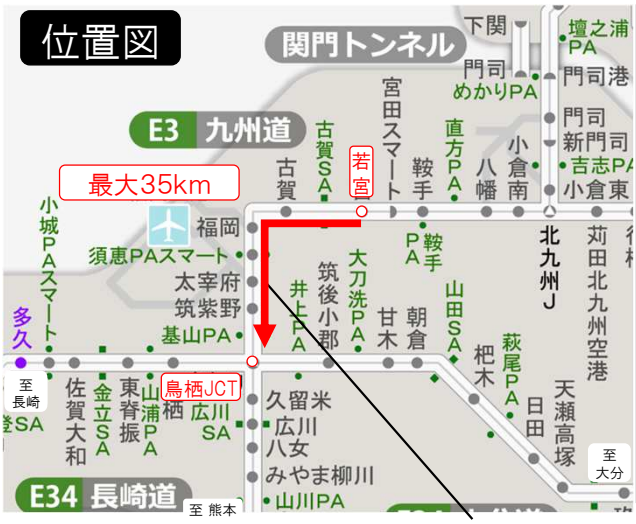
小仏トンネル付近は長い上り坂が続きトンネル部も重なることに加え、ゴールデンウィーク期間には交通が集中することから渋滞が発生しやすいポイントです。
情報板で速度低下ポイントをお知らせしておりますので、周りの車に気をつけ速度低下にご注意ください。

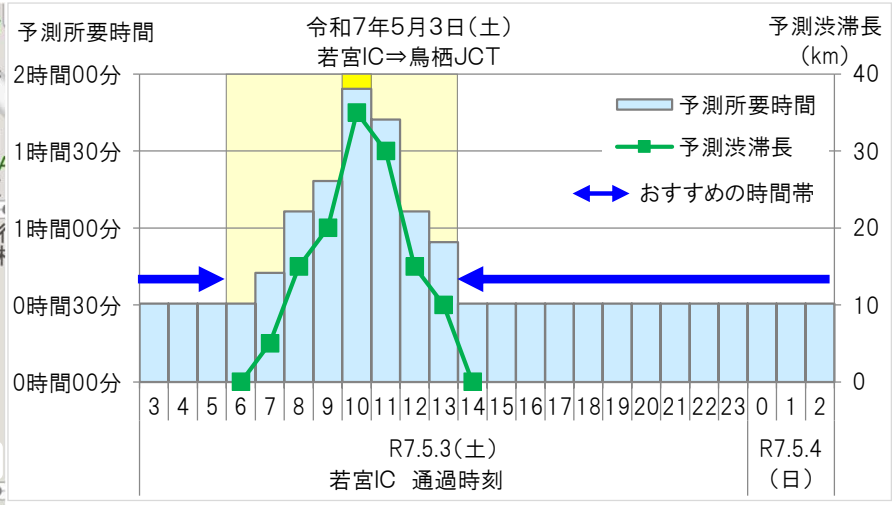
【別紙2】 特に長い渋滞の回避例

※別紙2ではIC間の所要時間を示しているため、別紙1で記載の所要時間とは一致しません

⑤5月3日（土）　E3 九州自動車道（下り線）鳥栖JCT付近を先頭とする渋滞〔最大35km〕

◆ 若宮IC ⇒ 鳥栖JCT区間を走行する場合、渋滞のピークは10時で、渋滞がない場合に比べ約4倍（約1時間50分）の所要時間を予測しています。
◆ 若宮ICを6時よりも前または14時以降に通過する場合の所要時間は約30分と予測しており、これら時間帯の利用をおすすめします。





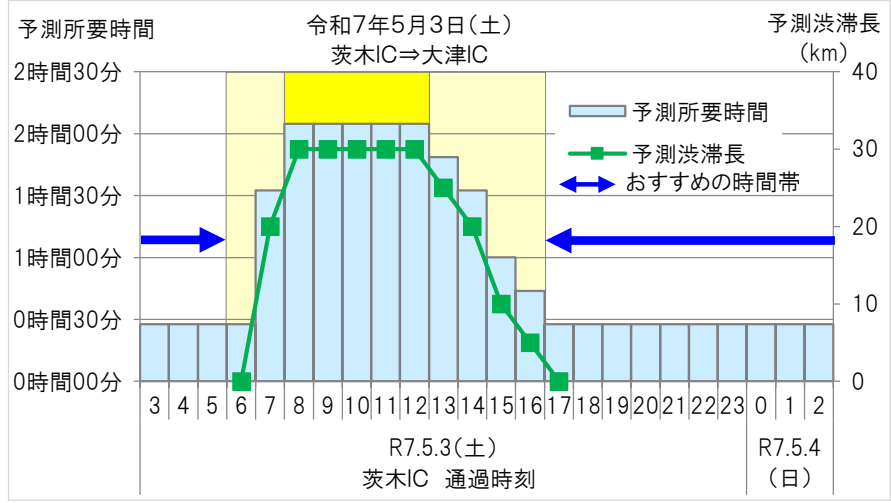
鳥栖JCTまで60分

◆ 渋滞原因 ： 上り坂および分合流による速度低下

筑紫野IC付近では、上り坂で無意識のうちに速度が低下することが渋滞の原因となっていますので、速度を一定に保つことを心がけてください。
また、その先の基山PA付近や鳥栖JCT付近では、分合流する車両の輻輳が渋滞の原因となりますので、十分な車間距離を保つことや、スムーズなファスナー合流などに心がけながらご走行ください。

⑥5月3日（土）　E1 名神高速道路（上り線）大津IC付近を先頭とする渋滞〔最大30km〕

◆ 茨木IC ⇒ 大津IC区間を走行する場合、渋滞のピークは8～12時で、渋滞がない場合に比べ約5倍（約2時間10分）の所要時間を予測しています。
◆ 茨木ICを6時よりも前または17時以降に通過する場合の所要時間は約30分と予測しており、これら時間帯の利用をおすすめします。



◆ 渋滞原因 ：大津IC・SAの分合流およびトンネル

大津IC・SAでの分合流及び手前2カ所のトンネルでの速度低下により渋滞が発生します。栗東・名古屋方面へは大山崎JCTで、E1名神高速道路とE88京滋バイパスの2ルートの交通情報を提供する図形情報板を設置しておりますので、ルート選択の参考としてください。

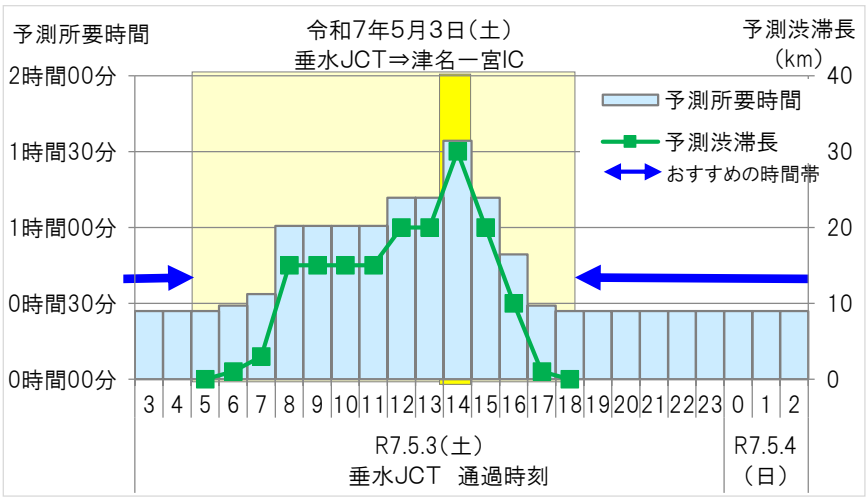
【別紙2】 特に長い渋滞の回避例

※別紙2ではIC間の所要時間を示しているため、別紙1で記載の所要時間とは一致しません

⑦5月3日(土) E28 神戸淡路鳴門道(下り線)室津PA付近を先頭とする渋滞〔最大30km〕

◆ 垂水JCT ⇒ 津名一宮IC区間を走行する場合、渋滞のピークは14時で、渋滞がない場合に比べ約3倍(約1時間30分)の所要時間を予測しています。
◆ 垂水JCTを5時よりも前または18時以降に通過する場合の所要時間は約25分と予測しており、これらの時間帯のご利用をおすすめします。

位置図



速度低下の注意喚起標識

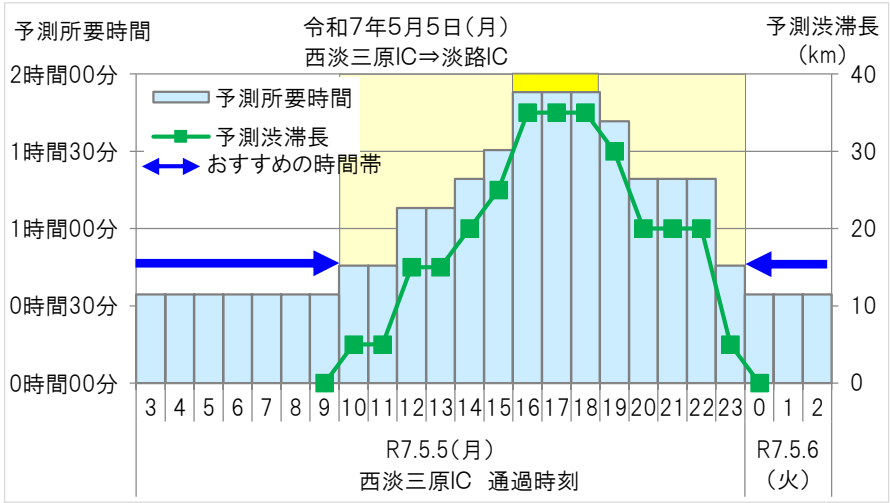
◆ 渋滞原因:長い上り坂やサグ部での速度低下

東浦ICから仁井TN付近までの長い上り坂(約3km)と、北淡ICから室津PA間や室津PAの2km先付近の下り勾配から上り勾配に変わるサグ部では、無意識のうちに速度が低下して発生する3ヶ所の渋滞が繋がります。
渋滞の原因となるため、周りの車に気を付けて、速度低下にご注意ください。

⑧5月5日(月) E28 神戸淡路鳴門自動車道(上り線)淡路IC付近を先頭とする渋滞〔最大35km〕

◆ 西淡三原IC ⇒ 淡路IC区間を走行する場合、渋滞のピークは16～18時で、渋滞がない場合に比べ約3倍(約1時間45分)の所要時間を予測しています。
◆ 西淡三原ICを9時よりも前または24時以降に通過する場合の所要時間は約30分と予測しており、これらの時間帯のご利用をおすすめします。

位置図



◆ 渋滞原因:サグ部や長い上り坂での速度低下

淡路IC手前3km付近の下り坂から上り坂に変わるサグ部と、北淡ICから仁井TN付近までの長い上り坂(約4km)のため無意識のうちに速度が低下して発生する2ヶ所の渋滞が繋がります。
渋滞の原因となるため、周りの車に気を付けて、速度低下にご注意ください。