ひと・まち・くらしをネットワーク
首都高速道路株式会社

2026 年 3 月 25 日
首都高速道路株式会社

ゴールデンウィーク期間の渋滞回避のお願い
～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：寺山 徹）は、ゴールデンウィーク期間(4/25(土)～5/6(水・祝))の渋滞予測を取りまとめましたのでお知らせいたします。

■ **4 月下旬の平日や 5 月の連休前半**

渋滞が多くなる傾向です。

■ **5 月の連休後半**

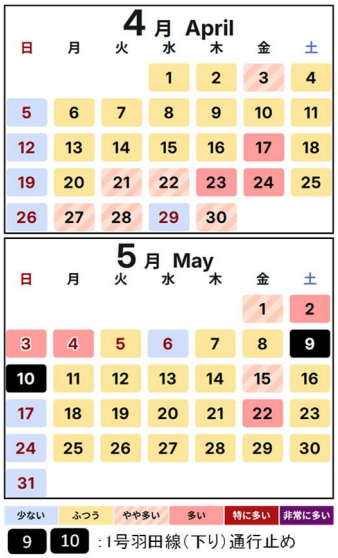
連休の後半になるにつれて、渋滞が少なくなる傾向です。

■ **羽田空港・東京湾アクアラインをご利用の方へ**

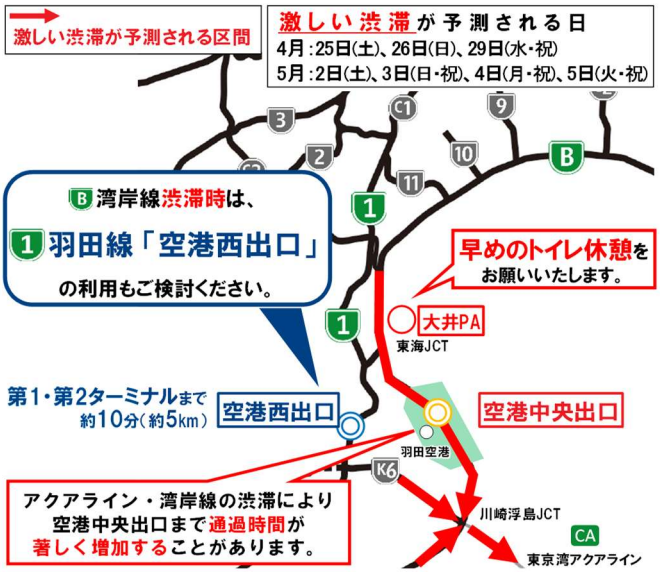
東京湾アクアラインを先頭とした渋滞により、通過時間が著しく増加することがあります。

- 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 4 月・5 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

別紙

首都高速道路におけるGW等の渋滞予測

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前の平日**4月17日（金）、23日（木）、24日（金）**は、
業務交通等の集中により、**渋滞が多くなる**と見込まれます。

○また、5月の連休前半**5月2日（土）～4日（月・祝）**は、余暇交通等の集中により、
渋滞が多くなると見込まれます。

○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4月・2026年5月の渋滞予測カレンダー＞

少ない　ふつう　やや多い　多い　特に多い　非常に多い

4月 April

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

5月 May

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9※
10※	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

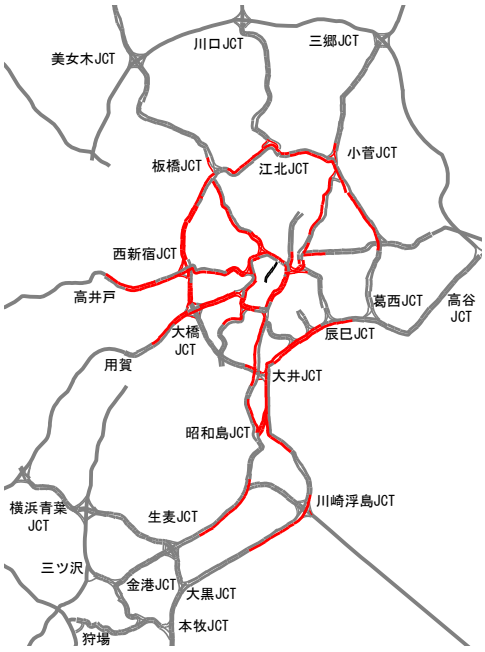
※9 10：1号羽田線（下り）通行止め
詳細は下記サイトをご覧ください

4月下旬の平日や5月の連休前半は
渋滞が多い傾向です

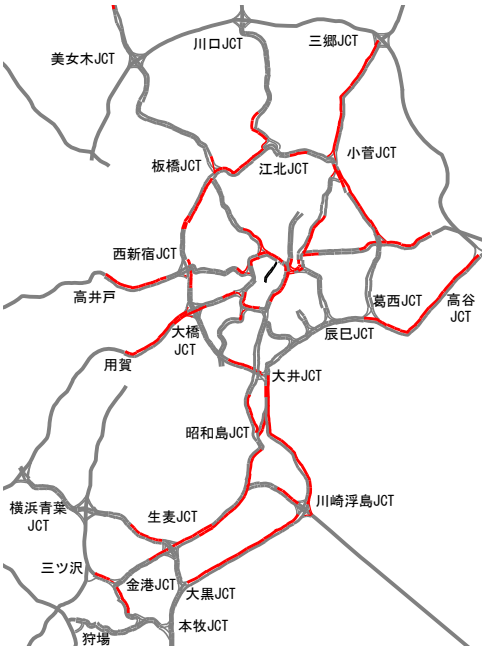
5月の連休は後半になるにつれて
渋滞が少なくなる傾向です

過去実績：2025年の交通状況（参考）

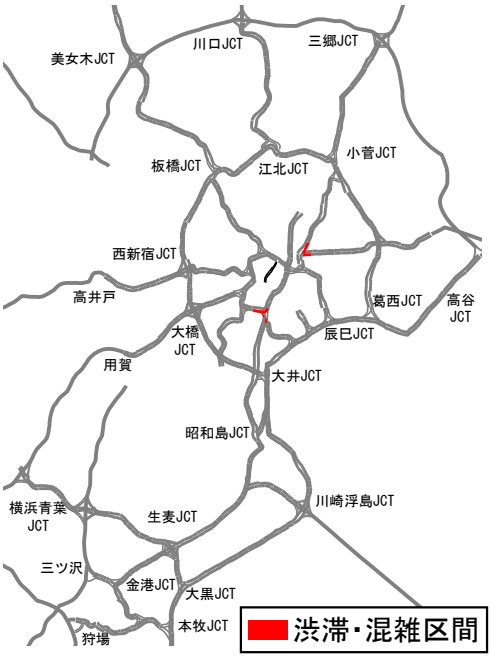
GW前平日の交通状況
2025年4月25日（金）17時台



GWの交通状況
2025年5月3日（土・祝）10時台



GWの交通状況
2025年5月6日（火・祝）10時台

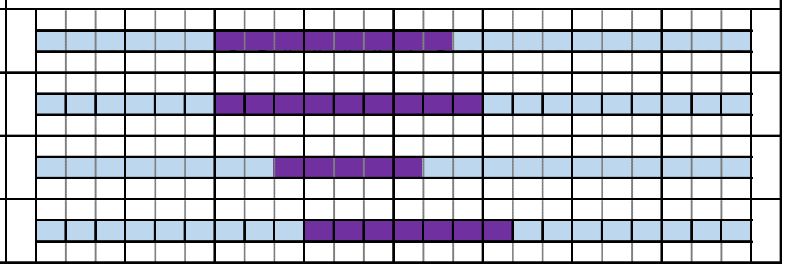


② GW期間中、特に渋滞が予測される箇所

○ゴールデンウィーク期間中は、下記の箇所において渋滞が見込まれますので、
余裕を持ったご利用をお願いいたします。

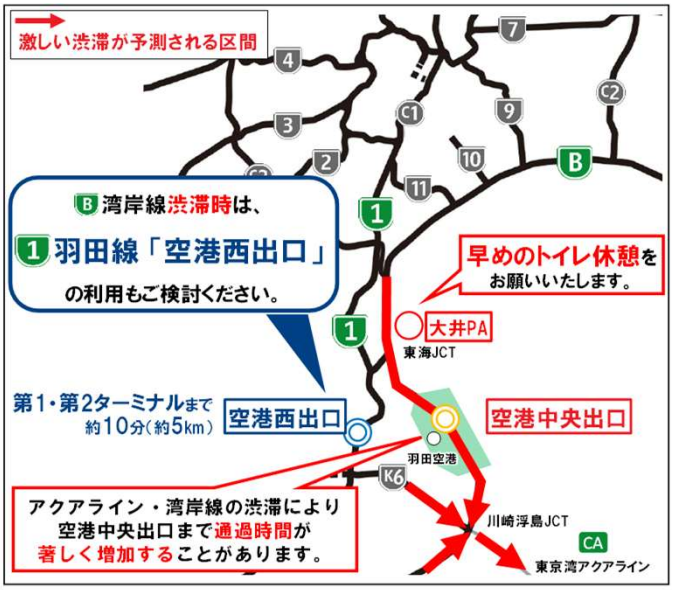
『木更津・千葉方面』　：**朝6時以降、アクアライン**を先頭に**湾岸線**で渋滞が見込まれます。
『葛西・舞浜エリア』：**朝6時以降、湾岸線（東行き）葛西**で出口渋滞が見込まれます。
『金沢・八景島エリア』：**朝8時以降、湾岸線（西行き）幸浦**で出口渋滞が見込まれます。
『みなとみらいエリア』：**朝9時以降、横羽線（下り）みなとみらい**で出口渋滞が見込まれます。

◆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 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	
	西行き	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	



：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3時間5分）が見込まれます。
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。

＜日別の渋滞長・渋滞通過時間予測（アクアラインを含む）＞

〔4月25日（土）の予測〕
○湾岸線（西）湾岸環八入口付近まで延伸
予測渋滞長　：　最大9km
渋滞通過時間：最大約1時間10分

〔5月2日（土）の予測〕
○湾岸線（西）大井JCT付近まで延伸
予測渋滞長　：　最大18km
渋滞通過時間：最大約3時間5分

〔4月26日（日）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10km
渋滞通過時間：最大約1時間25分

〔5月3日（日）の予測〕
○湾岸線（西）大井JCT付近まで延伸
予測渋滞長　：　最大18km
渋滞通過時間：最大約3時間5分

〔4月29日（水）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35分

〔5月4日（月）の予測〕
○湾岸線（西）大井JCT付近まで延伸
予測渋滞長　：　最大18km
渋滞通過時間：最大約3時間5分

渋滞長：5km未満　5km以上10km未満　10km以上

〔5月5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15km
渋滞通過時間：最大約2時間25分

○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/

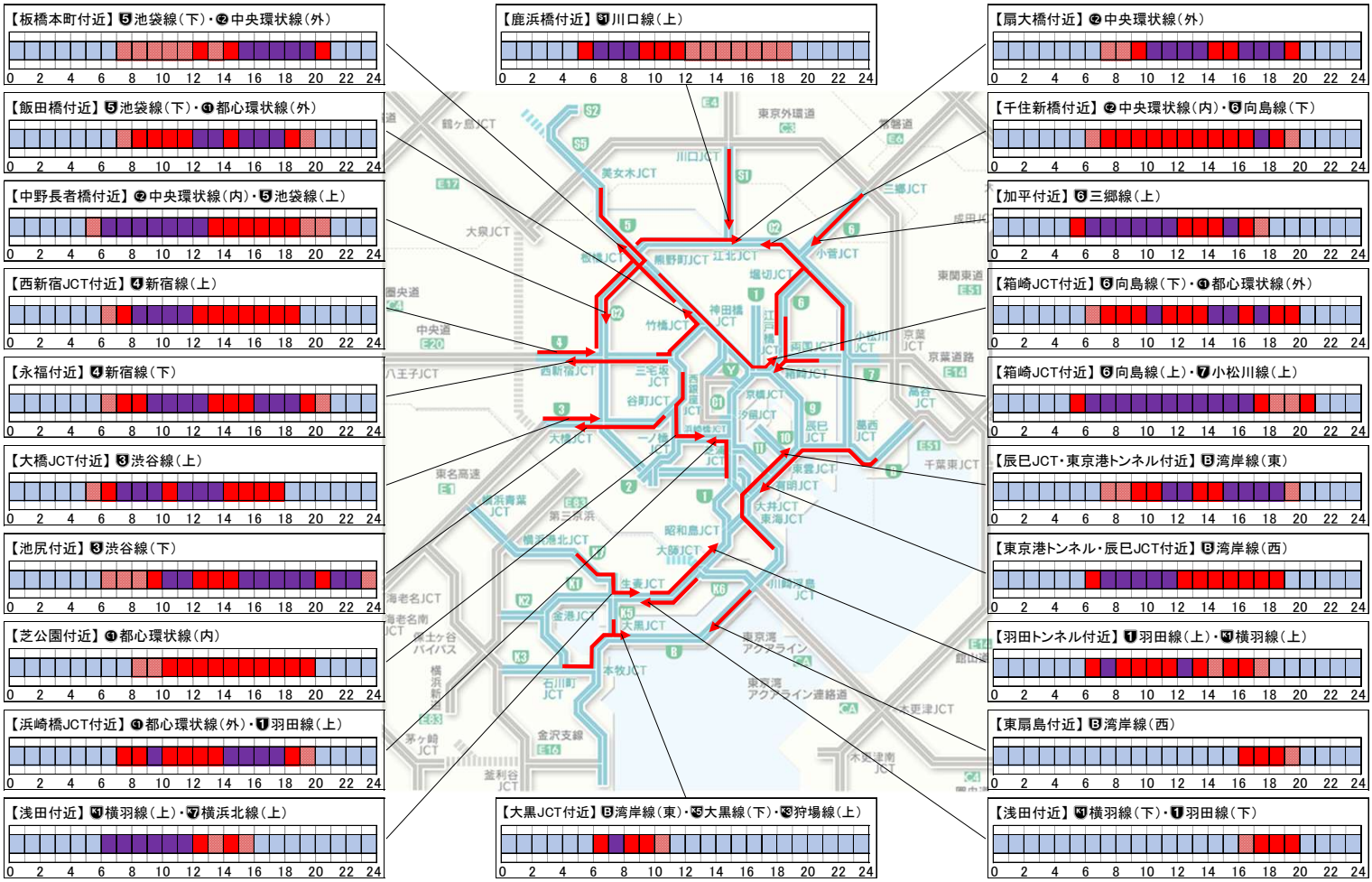
③ ご利用時間帯変更による分散利用のお願い

○ **渋滞が多い**と予測される**4月17日（金）、23日（木）、24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4月25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・リアルタイムルート検索（mew-ti）　https://search.shutoko-eng.jp/rtmap.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://twitter.com/shutoko_traffic
- 首都高LINE公式アカウント　https://page.line.me/731smuil?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）

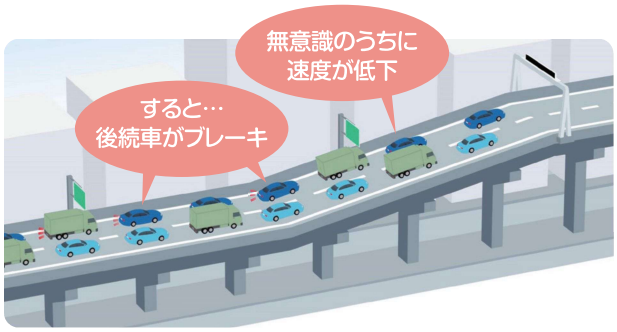
アナタの心がけで、渋滞を減らせるかも…？

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…

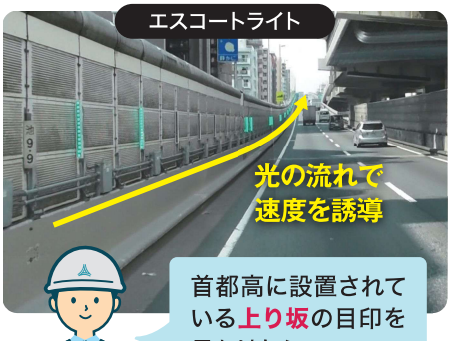
首都高ってよく渋滞してるけど、どうしてなの？

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。

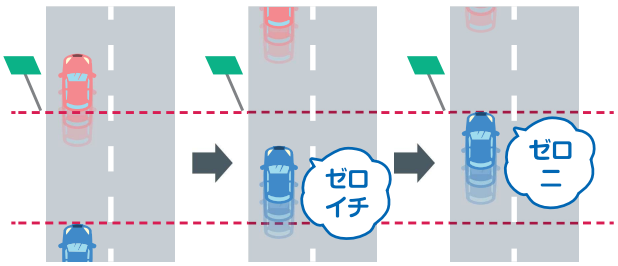
長すぎず短すぎないことが大切ね！

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、「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！

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！

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！

首都高速道路株式会社

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-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。

＼ 紫の看板が目印！ ／

現金車
利用不可
ETC ONLY

ETCカードの挿し忘れ・有効期限切れにご注意を。

＼ 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年度に、新たに44箇所の入口がETC専用になります。（累計134箇所）

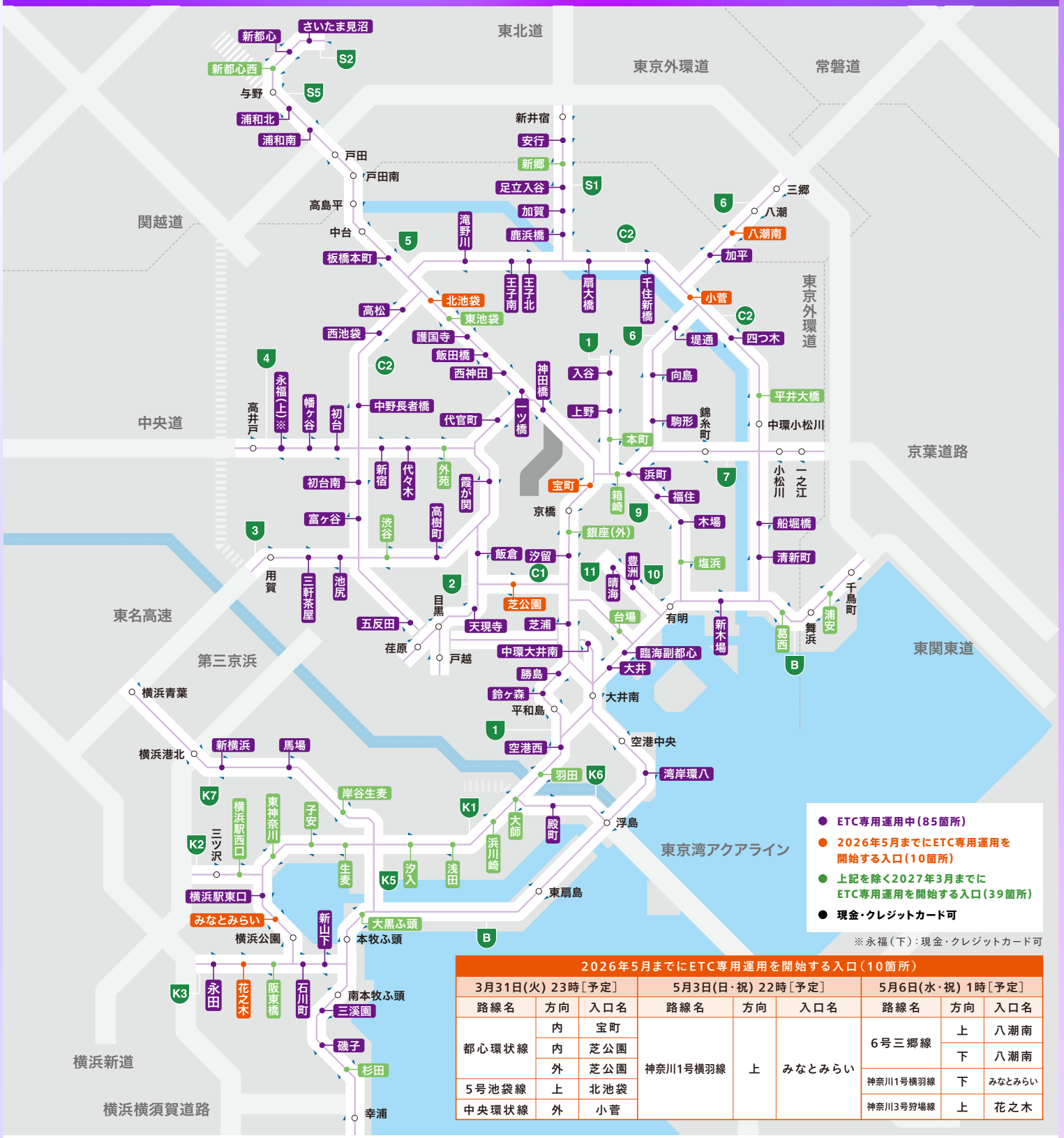
工事期間中、お客さまには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

首都高速道路株式会社

詳しくはこちら 首都高 ETC

ETC専用入口MAP

※2026年3月25日時点



- ETC専用運用中(85箇所)
- 2026年5月までにETC専用運用を開始する入口(10箇所)
- 上記を除く2027年3月までにETC専用運用を開始する入口(39箇所)
- 現金・クレジットカード可

※永福(下):現金・クレジットカード可

2026年5月までにETC専用運用を開始する入口(10箇所)

3月31日(火) 23時[予定]			5月3日(日・祝) 22時[予定]			5月6日(水・祝) 1時[予定]		
路線名	方向	入口名	路線名	方向	入口名	路線名	方向	入口名
都心環状線	内	宝町	神奈川1号横羽線	上	みなとみらい	6号三郷線	上	八潮南
	内	芝公園					下	八潮南
	外	芝公園				神奈川1号横羽線	下	みなとみらい
5号池袋線	上	北池袋				神奈川3号狩場線	上	花之木
中央環状線	外	小菅						

都心環状線	宝町、銀座(外)、汐留、芝公園(内)(外)、飯倉、霞が関(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、中野長者橋、西池袋、高松、滝野川、王子南、王子北、扇大橋(内)(外)、千住新橋(内)(外)、小菅、四つ木(内)(外)、平井大橋、船堀橋、清新町
1号上野線	本町(上)(下)、上野、北上野[入谷]		
1号羽田線	芝浦(上)(下)、鈴ヶ森、勝島、空港西、羽田(上)(下)	川口線	鹿浜橋(上)(下)、加賀、足立入谷、新郷(上)(下)、安行
2号目黒線	天現寺	埼玉新都心線	新都心西(上)(下)、新都心(上)(下)、さいたま見沼
3号渋谷線	高樹町、渋谷(上)(下)、池尻、三軒茶屋	埼玉大宮線	浦和北、浦和南(上)
4号新宿線	外苑(上)(下)、代々木、新宿、初台、幡ヶ谷、永福(上)	湾岸線	湾岸環八、臨海副都心、大井、新木場(西)(東)、葛西(西)(東)、浦安(西)(東)、杉田(西)(東)、磯子、三溪園、大黒ふ頭
5号池袋線	一ツ橋、西神田、飯田橋、護国寺、東池袋、北池袋、板橋本町(上)(下)	神奈川1号横羽線	大師(上)(下)、浜川崎、浅田、汐入、生麦、子安(上)(下)、東神奈川(上)(下)、横浜駅東口、みなとみらい(上)(下)
6号向島線	箱崎、浜町、駒形、向島(上)(下)、堤通(上)(下)		
6号三郷線	加平(南)(北)、八潮南(上)(下)	神奈川2号三ッ沢線	横浜駅西口
9号深川線	福住、木場、塩浜	神奈川3号狩場線	石川町、阪東橋、花之木、永田、新山下(上)(下)
10号晴海線	豊洲、晴海	神奈川6号川崎線	殿町
11号台場線	台場	神奈川7号横浜北線	岸谷生麦(上)(下)、新横浜(上)(下)、馬場

●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。