



歩行中の交通事故防止

安全に歩行するためのポイント

無理せず、安全な歩行を心掛け、自分の命は自分で守りましょう！

身体能力の変化により、依然より歩行が遅くなったり不安定になったと感じることはありませんか？

<p>★道路を渡りきるのに時間がかかる斜め横断はせずに、少し遠回りでも横断歩道を利用しましょう。</p>		<p>★道路横断中は足元や前方だけを見るのではなく周りをよく見て渡りましょう。特に横断後半は左からの車には注意しましょう。</p>
<p>★走行車両の速度や距離感覚の判断を誤りやすくなります。車が近づいている時や車が通った直後の危険な横断はせずにゆとりを持って行動しましょう。</p>		<p>★夜間・薄暮時間帯は車両から歩行者が見えていない可能性があります。明るい色の服装や反射材用品等を身に着け、自分の存在を知らせましょう。</p>

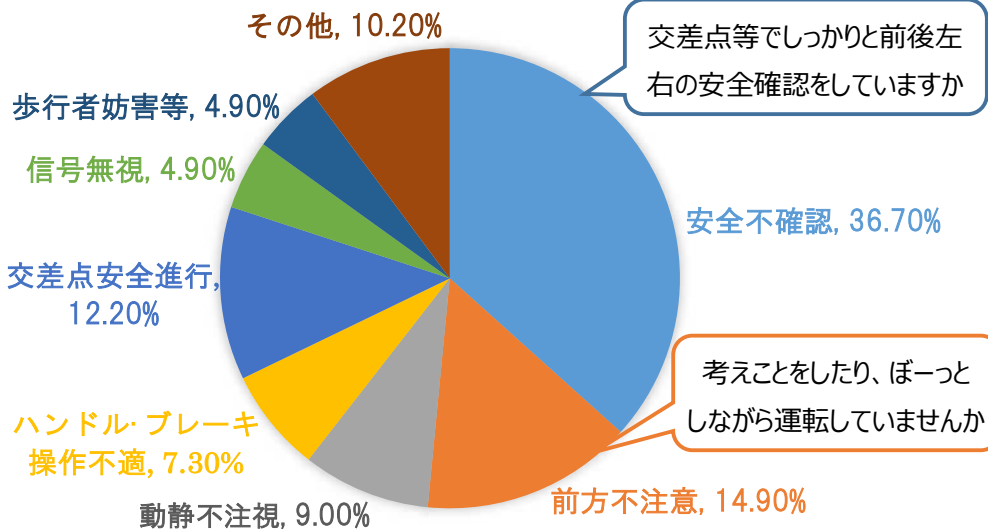
70 歳以上の運転者は高齢運転者標識(高齢者マーク)をつけましょう



運転に不安を感じたらお電話ください
安全運転相談ダイヤル (#8080)

石川県警察本部
交通部交通企画課

高齢運転者の交通事故発生状況 (違反別)



補償運転で危険を避ける

事故を起こさないための安全運転方法

「補償運転」とは、加齢による運転能力の低下を補うために、自分の体調や運転能力、天気や明るさ、道路状況を考慮して危ない場面を避けて運転することです。

夜は目が見えにくいから運転は昼間だけにしよう

雨の日は視界が悪いから運転は晴れた日だけにしよう

ちょっと疲れているからドライブはやめて近所のスーパーだけにしよう

雪で路面が悪いから運転はやめよう

運転時認知障害早期発見 チェックリスト30

特定非営利活動法人高齢者安全運転支援研究会
【監修】浦上克哉
日本認知症予防学会理事長
特定非営利活動法人高齢者安全運転支援研究会理事
鳥取大学医学部教授

1	車のキーや免許証などを探し回ることがある。	
2	今までできていたカーステレオやカーナビの操作ができなくなった。	
3	トリップメーターの戻し方や時計の合わせ方がわからなくなった。	
4	機器や装置（アクセル、ブレーキ、ウインカーなど）の名前を思い出せないことがある。	
5	道路標識の意味が思い出せないことがある。	
6	スーパーなどの駐車場で自分の車を停めた位置が分からなくなることがある。	
7	何度も行っている場所への道順がすぐに思い出せないことがある。	
8	運転している途中で行き先を忘れてしまったことがある。	
9	良く通る道なのに曲がる場所を間違えることがある。	
10	車で出かけたのに他の交通手段で帰ってきたことがある。	
11	運転中にバックミラー（ルーム、サイド）をあまり見なくなった。	
12	アクセルとブレーキを間違えることがある。	
13	曲がる際にウインカーを出し忘れることがある。	
14	反対車線を走ってしまった（走りそうになった）。	
15	右折時に対向車の速度と距離の感覚がつかみにくくなった。	
16	気がつくと自分が先頭を走っていて、後ろに車列が連なっていることがよくある。	
17	車間距離を一定に保つことが苦手になった。	
18	高速道路を利用することが怖く（苦手に）なった。	
19	合流が怖く（苦手に）なった。	
20	車庫入れで壁やフェンスに車体をこすることが増えた。	
21	駐車場所のラインや、枠内に合わせて車を停めることが難しくなった。	
22	日時を間違えて目的地に行くことが多くなった。	
23	急発進や急ブレーキ、急ハンドルなど、運転が荒くなった（と言われるようになった）。	
24	交差点での右左折時に歩行者や自転車が急に現れて驚くことが多くなった。	
25	運転している時にミスをしたり危険な目にあったりすると頭の中が真っ白になる。	
26	好きだったドライブに行く回数が減った。	
27	同乗者と会話しながらの運転がしづらくなった。	
28	以前ほど車の汚れが気にならず、あまり洗車をしなくなった。	
29	運転自体に興味がなくなった。	
30	運転すると妙に疲れるようになった。	

30問のうち5問以上にチェックが入った方は要注意です。

認知症予防を心がけていただくとともに、毎年1度はご自身でチェックを行い、項目が増えるようなことがあれば専門医や専門機関の受診を検討しましょう。

寒冷な場面における新型コロナウイルス感染防止のポイント

1. 基本的な感染防止対策の実施

- マスクを着用（ウイルスを移さない）
- 人と人の距離を確保（1mを目安に）
- 「5つの場面」を避ける
- 「3密」を避ける、大声を出さない



『5つの場面』

- ・ 飲酒を伴う懇親会
- ・ 大人数や長時間に
およぶ飲食
- ・ マスクなしでの会話
- ・ 狭い空間での共同生活
- ・ 居場所の切り替わり



2. 寒い環境でも換気の実施

- 室温が下がらない範囲で常時窓を開ける
（窓を少し開け、室温は18℃以上を目安！）
使用していない部屋の窓を大きく開ける
- 換気しながら加湿をする
（加湿器使用や洗濯物の室内干し）
- こまめな拭き掃除をする