

高齢ドライバーのための 3つのポイント



千葉県マスコットキャラクター
チーバくん

1 車間距離を十分
とって、慎重な
運転を心がけま
しょう

高齢になると、注意力や集中力の変化により、危険の発見が遅れがちになります。スピードをひかえ、車間距離を十分確保し、早めにブレーキをかけましょう。

2 交差点では安全
確認を忘れず
にしましょう

一時停止場所、見通しの悪い交差点では必ず止まって、意識的に顔を左右に向けて、安全を十分に確認してから通行しましょう。

3 運転に不安を感じ
たときは、運転免許
の自主返納やセー
フティ・サポートカーへの
乗り替えを検討しましょう

加齢により、視力・聴力・体力などが変化していきます。自主返納には、バス・タクシーの割引などの支援制度があります。

✓ 3つ以上の項目にチェックが入る人は注意しましょう!!

認知機能の低下に関するチェックリスト

- 車のキーや免許証などを探し回ることが増えた
- 曲がる際にウィンカーを出し忘れることが増えた
- 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増えた
- 車庫入れで壁やフェンスに車体をこすることが増えた
- 駐車場所のラインや、枠内に合わせて車を止めることが難しくなった
- 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)
- 車の汚れが気にならず、あまり洗車をしなくなった
- 洗車道具などをきれいに整理しなくなった
- 好きだったドライブに行く回数が減った
- 同乗者と会話しながらの運転がしづらくなった

※運転適性に関する相談窓口

- ・千葉運転免許センター安全運転相談係
#8080(安全運転相談ダイヤル)
- ・流山運転免許センター安全運転相談係
04-7147-2000

日本認知症予防学会理事長、鳥取大学医学部教授
特定非営利活動法人高齢者安全運転支援研究会理事 浦上 克哉 監修
特定非営利活動法人高齢者安全運転支援研究会「運転時認知障害早期発見チェックリスト」から