

# 交通事故にあわないために

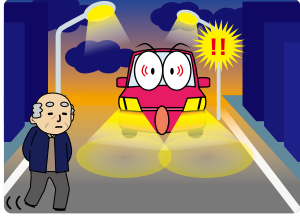
## 歩いて外出するとき

### — 高齢歩行者交通事故の4つの特徴 —

夜間は明るい色の服装・反射材を着用し、明るい場所を選んで歩きましょう。

夕方・早朝

日没・日の出前後の時間帯



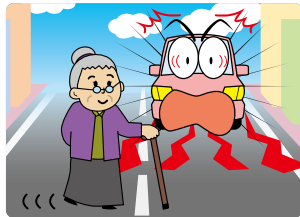
自宅近く

自宅から500m以内



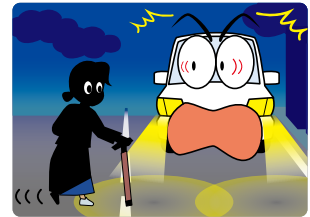
横断中

横断歩道のない道路を横断中



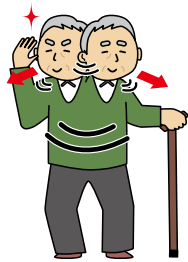
左からの車

夜間、道路横断中に左から来た車と衝突

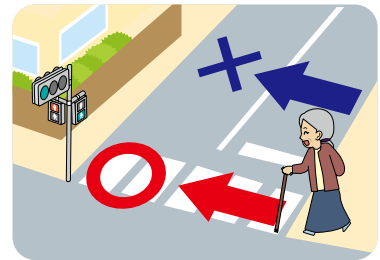


### 歩行者のためのポイント

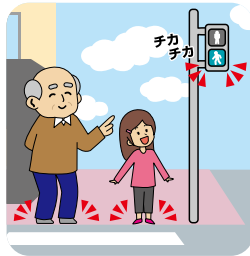
通り慣れた道でも油断せずに出出したら車に十分注意しましょう!



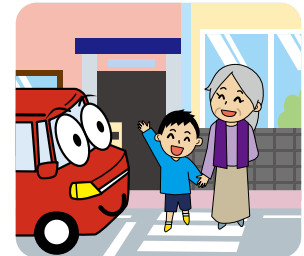
遠回りでも信号機のある場所や横断歩道を渡りましょう!



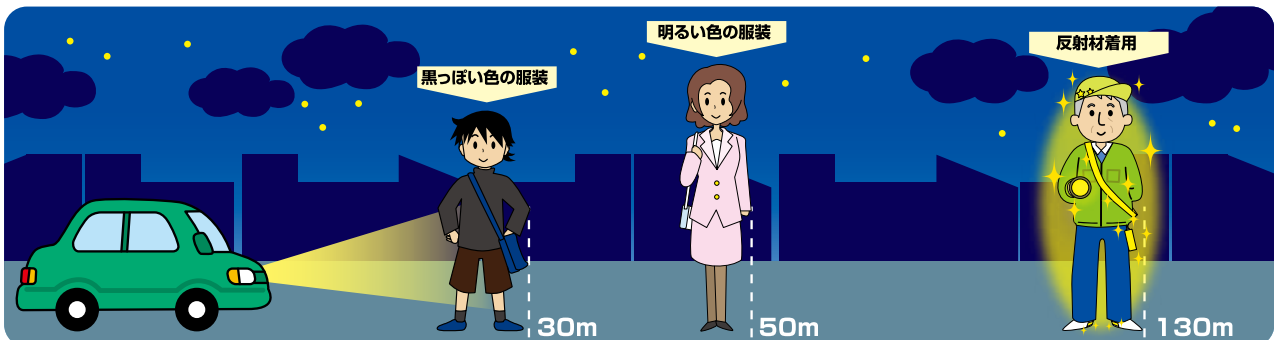
信号が変わりそうな時は、次の青信号まで1回待ちましょう!



道路横断中は車の動きに注意しましょう!



夜間は明るい色の服装・反射材を着用し、明るい場所を選んで歩きましょう。

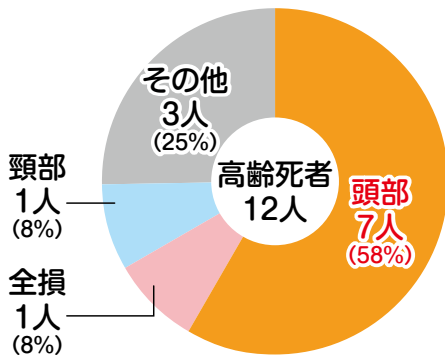


※夜間、運転者から歩行者が見える距離は、衣服の色や反射材着用の有無により変わります。

# 自転車を利用するとき

## 高齢者の自転車事故による損傷部位別死者数

(令和2年 千葉県)



注：四捨五入のため合計値が100%になりません。

## 身体能力を自覚した交通行動を



目  
の変化

- 「動体視力」や「深視力」などが低下するほか、視野も狭くなります。意識して顔を十分にに向けて、安全確認しましょう。

心  
の変化

- 複数のことを同時に処理することが苦手になり、自分勝手な行動をとりがちです。いきなり進路を変更したりしないようにしましょう。

体  
の変化

- バランス感覚（平衡感覚）や反射神経、また、体全体の筋力が低下します。背筋を伸ばして、広く周囲を見るようにしましょう。

## 自転車利用者のためのポイント

### ヘルメットを着用しましょう

自転車乗用中に事故にあうと、車体に強く打ち付けられたり、転倒して縁石や路面などに強打したりして、頭に大ケガをし、重い障害が残ったり、亡くなったりする確率が高くなります。

ヘルメットを正しく着用することにより頭部損傷による死者の割合はおおよそ4分の1に低減するというデータがあります。

大切な命を守るためにもヘルメットを着用しましょう。



### リフレクター（反射器材）をつけましょう

自分の走行には支障がないと感じても、周りの人から見えているとは限りません。

夕暮れ時からモノは見えにくくなります。夜に限らず活用しましょう。

### リフレクター（反射器材）をつければ こんなに見えます!

自転車のリフレクター（反射器材）の場合

夜、車の運転者から歩行者及び自転車が  
見える距離



黒っぽい服装



明るい色の服装



### 自転車保険に入りましょう

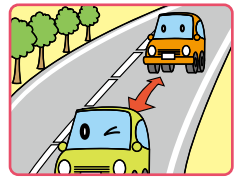
自転車は誰でも利用できる便利な乗り物ですが、事故の加害者になってしまうことがあります。被害の大きさにより数千万円の賠償金を支払わなければならない場合もあります。万が一の事故に備えて、自転車保険に加入しましょう。

# 自動車を運転するとき

## — 自動車運転者のためのポイント —

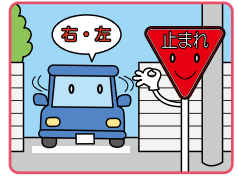
### 車間距離を十分とって、慎重な運転を心がけましょう。

高齢者になると、注意力や集中力の低下により、危険の発見が遅れがちになります。スピードを控え、車間距離を十分確保し、早めにブレーキをかけましょう。



### 交差点では安全確保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。



### 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・サポートカーを検討しましょう。

誰でも加齢により、視力・聴力・体力などが低下していきます。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。\*相談ダイヤルを開設しています。(裏表紙参照)



## 「はればれ運転」でいこう!

はればれ運転とは、「危険を避けるため、運転する時と場所を選択し、運転能力が発揮できるよう心身及び環境を整え、加齢に伴う運転技能の低下を補うような運転方法を採用すること」をいいます。

(運転を推奨するものではありません。)\*はればれ運転は、千葉県独自の名称となります。警察庁では「補償運転」として推進しています。

### こんな経験ありませんか?

雨の日は、  
運転が不安だなあ...

長距離の運転は  
疲れるなあ...

体調悪いけど、  
運転しないと...



あなたの運転は  
大丈夫ですか?

心配している家族がいます。  
運転する前に体調や環境を  
確認しましょう。

### そんなときは無理な運転は控えましょう!

## 安全運転相談ダイヤルのご案内

加齢に伴い、視野障害や筋力の衰えなど、身体機能が低下すると、運転操作のミスへとつながり、交通事故を引き起こす可能性が高まります。

病気や認知機能の低下等で運転を続けることに不安を感じたら、下記の安全運転相談ダイヤルへお電話ください。

### 安全運転相談ダイヤル

# 8 0 8 0  
シャープ ハ レ バ レ



●受付時間は原則として平日午前8時30分から午後5時までとなります。

●携帯電話を利用して都県境で通話した場合は、千葉県警察以外の運転免許担当部門に繋がる可能性があります。(＃8080は、全ての都道府県で利用できます。)

●通話料は利用者の負担となります。

### サポートカーのご案内

サポートカー(サポカー)は、ブレーキとアクセルの踏み間違い事故を低減したり、衝突被害の程度を軽減することができます。



サポカーの先進安全技術は、安全運転の支援であり、機能には限界があります。

### 運転免許自主返納のご案内

運転免許を自主返納した方に対する様々な支援があります。詳細は、千葉県警察ホームページや運転免許センター、警察署窓口等で確認できます。



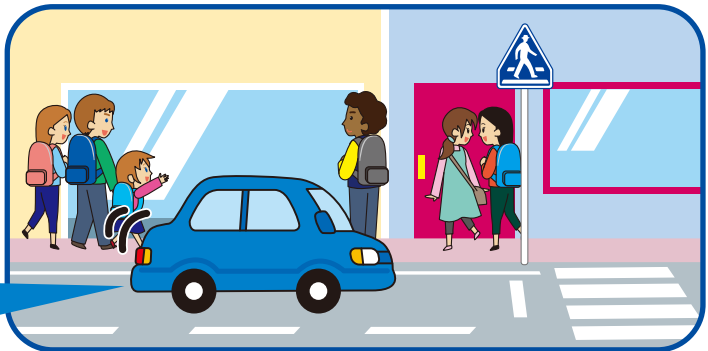
【お問合せ】最寄りの警察署、または、千葉県警察本部交通部 交通総務課高齢者交通安全対策係 電話 043-201-0110まで

# ゼブラ・ストップを知っていますか

## 前方

「前方」をよく見て運転、横断歩道に十分注意

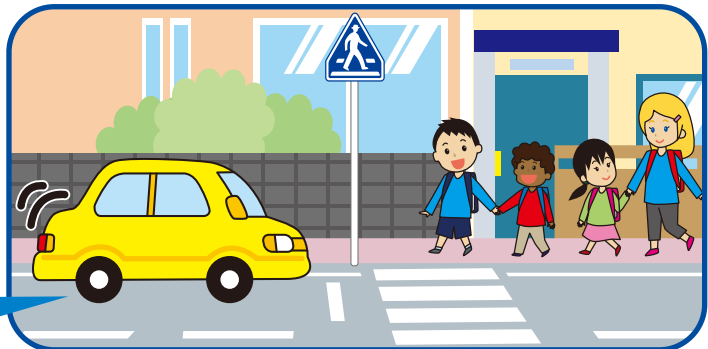
前をよく見て安全運転、横断歩道を発見したら、その周りに歩行者等がないか十分注意!



## ブレーキ

横断歩道の手前では、「ブレーキ」操作で安全確認

渡ろうとする歩行者等がいるかも知れない場合は、横断歩道の手前で停まれる速度で進もう!



## ライト

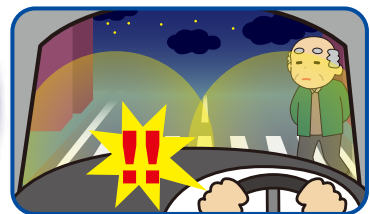
横断歩道でも3(サン)・「ライト」で交通事故防止



車の「ライト」早めの点灯、小まめな切り替えで横断者を早期発見



横断者も反射材等で「ライト」アップ



「ライト」(右)からの横断者にも注意

横断する歩行者がいたら…

交通事故…

# ストップ

