

高齢ドライバーのみなさんは、身体能力の低下を意識し、安全運転を心がけましょう。

① 視力の衰え

暗いところでの安全確認が困難になったり青色が見えにくくなる傾向があります。夜間や雨天での運転は、できるだけ控えましょう。

夕方は早めにヘッドライトを点灯しましょう。



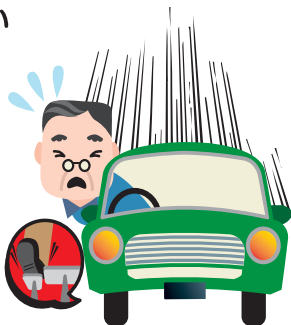
② 視野が狭くなります

信号や標識を見落として、事故を起こす可能性が高くなります。前方の確認を早めに行う習慣を身につけましょう。



③ 瞬発力や脚力の低下

ブレーキを素早く強く踏み込めないこともあります。スピードを控えて車間距離を十分確保しましょう。



④ 複数のことを同時に処理しにくくなります

右左折に焦ったり、安全確認が疎かになりがちです。交差点は情報量と共に注意する点多いので、焦らずしっかり確認しましょう。



運転に不安を感じたら、運転免許証の返納を検討しましょう。

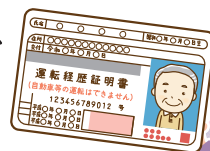
運転免許証を自主的に返納して、「運転経歴証明書」の交付を受け、この証明書を提示すると特典が受けられるサービスがあります。

★特典(入館料割引、商品購入金額割引など)

詳細は、「神奈川県高齢運転者サポート協議会」HPをご確認ください。

★「運転経歴証明書」の申請手続き(交付には手数料が必要です。)

お問合せ先:神奈川県警察本部運転免許センター 運転免許課免許申請係
TEL 045-365-3111(代表)



川崎市・川崎市交通安全対策協議会

裏面にチェックリストがあります。▶

番号	運転時認知障害早期発見チェックリスト 30	チェック欄
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、ウィンカーなど)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	曲がる際にウィ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度の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。

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