



WARNING

高齢運転者による 交通死亡事故が連続発生

県内では、1月7日(水)、**65歳以上の高齢運転者**による**単独の交通死亡事故が相次いで発生し、2人の高齢者が**お亡くなりになっています。

- ① 1月7日(水) 尾道市
軽四乗用車(**運転78歳死亡**)
軽四乗用車が道路脇のコンクリート壁に衝突し、運転していた高齢者が死亡
- ② 1月7日(水) 福山市
軽四乗用車(**運転92歳死亡**)
軽四乗用車がカーブミラーに衝突し、運転していた高齢者が死亡

《高齢運転者のみなさまへ》

- ⚠ 一般に、加齢に伴い認知機能や身体能力が低下する傾向があることを認識し、安全運転を心がけましょう。
- ⚠ 運転前に体調を確認し、病気や服薬の状況によっては運転を控えましょう。

運転能力をチェックしてみましょう!

石川県警察作成(北陸大学 坂口雄介助教監修)による
「運転能力チェック」を使って、確認してみましょう。

発行: 広島県警察本部交通部交通企画課

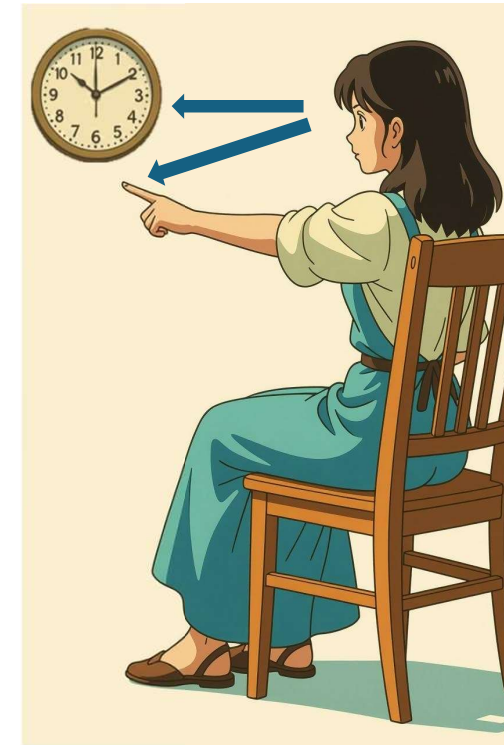


これからも運転を楽しむための

安全運転能力チェック



①ピント調整機能をチェック！

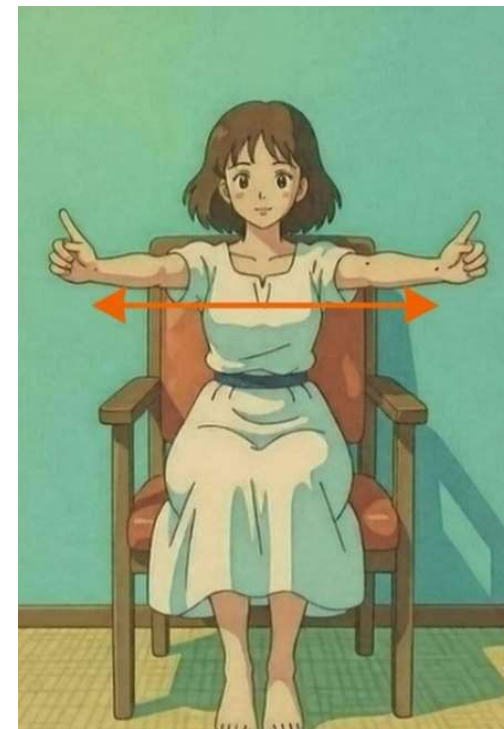


- ステップ1 片方の手を前に伸ばす。
- ステップ2 人差し指を目の前に立てる。
- ステップ3 5回程度、人差し指と時計などの遠くのもの交互に見る。

結果をチェック！

- ・スムーズに切り替えができる → 正常
- ・ピントが合うのが遅い → 注意！
- ・ピントが合わない → 要注意！！

②視野の広さをチェック！



- ステップ1 両腕をまっすぐ前に伸ばす。
- ステップ2 人差し指を目の前に立てる。
- ステップ3 顔は正面を向いたまま、腕を左右に広げる。

結果をチェック！

- ・両腕の人差し指が耳の横あたりまで見える → 正常
- ・「こめかみ」～「耳の横」あたりまで見える → 注意！
- ・「頬の横」あたりまでしか見えない → 要注意！！

③足の指の動きをチェック！



- ステップ1 ▶ 両足を少し浮かす。
- ステップ2 ▶ かかととは床につける。
- ステップ3 ▶ 足の指を握る→開くを5回程度行う。

結果をチェック！

- ・スムーズにできる、大きく動かせる → 正常
- ・足指の動きが鈍い、つりそうになる → 注意！
- ・動きが止まる・遅れる、つる → 要注意！！

④足首の動きをチェック！



- ステップ1 ▶ 右足つま先を上げながら、左足のかかとを上げる。
- ステップ2 ▶ 右足のかかとを上げながら、左足つま先を上げる。
- ステップ3 ▶ この動きを、交互にリズムカルに10回行う。

結果をチェック！

- ・足首を大きく、リズムカルに動かせる → 正常
- ・足首の動きが鈍い、つりそうになる → 注意！
- ・動きが遅れたり、交互の動きがズレる → 要注意！！

⑤反射の速さをチェック！

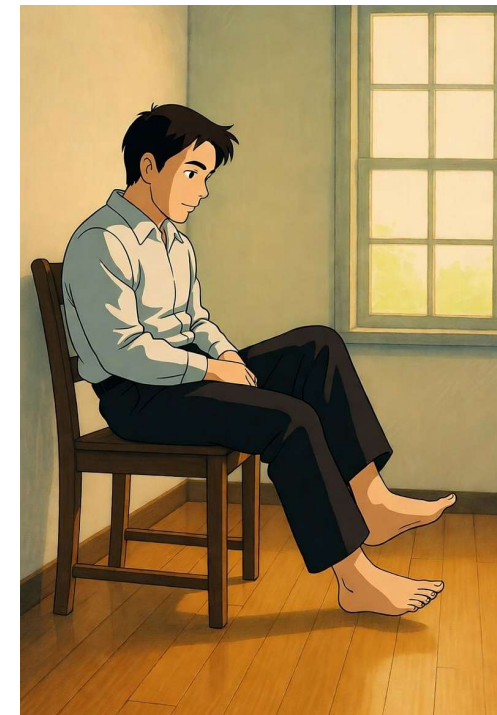


- ステップ1 時計などでタイマー音をセットする。
- ステップ2 音が鳴ったら、できるだけ早く手を叩く。
- ステップ3 3回程度行う。

結果をチェック！

- ・素早く、ばらつきなく反応できる → 正常
- ・反応が遅れたり、ばらつく → 注意！
- ・反応できない、音に気づかない → 要注意！！

⑥踏むまねで反射の速さをチェック！



- ステップ1 椅子に座る。
- ステップ2 協力者の「前」の合図で右足を素早く前に出す。
- ステップ3 「右」「左」の合図でペダルを踏み変える動きを素早く行う。
- ステップ4 ランダムに10回程度行う。

結果をチェック！

- ・素早く、正確に反応できる → 正常
- ・反応が遅れたり、正確に反応できなかったりする → 注意！
- ・反応できない、正確に反応できない → 要注意！！

一つでも当てはまったら**要注意!**

安全運転セルフチェック



チェック!

昨夜あまり眠れなかった。

チェック!

手足がいつもより重く感じる。

チェック!

電気や朝日がいつもよりまぶしく感じる。

チェック!

いつもより人の話し声が速く感じる。

チェック!

いつもよりテレビのニュースなどが煩わしく感じる。