

加齢による体の変化に気づいていますか？

シニア世代の交通安全

歩行者

自転車

自動車

監修／一般財団法人 日本交通安全教育普及協会

近ごろ、こんな経験はありませんか？

歩行者

- ☐ 夕暮れや夜間は周囲が見えにくくなった。



- ☐ 横断歩道を渡りきる前に信号が赤になった。



- ☐ 後方から近づく車の音に気づけなかった。



自転車

- ☐ ちょっとした坂道でもペダルが重く感じる。



- ☐ バランスを崩して転倒しそうになった。



- ☐ 歩道上で歩行者とぶつかりそうになった。



自動車

- ☐ ブレーキとアクセルを踏み間違えた。



- ☐ 信号や標識、歩行者などを見落とした。



- ☐ 通り慣れた道で一時停止をしなかった。



あてはまる項目が多い人ほど、身体機能や認知機能の低下が疑われます。
自分は大丈夫と過信せず年齢に応じた対策で「安全長寿」をめざしましょう。

相模原市安全・安心まちづくり推進協議会

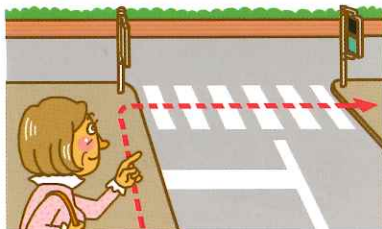


歩行者の交通事故を防ぎましょう!

歩行者の交通事故による死亡者のうち約7割が65歳以上の高齢者で占められています。足腰の衰えなど自分の体の変化を自覚しながら交通安全を心がけましょう。特に、道路を横断するときや、夕暮れ・夜間の時間帯は要注意です。

道路横断中の事故を防ぐポイント

- 横断歩道以外での横断は危険です。遠回りでも、安全のために横断歩道を渡りましょう。



- 横断歩道の青信号が変わりそうなときは無理して渡らず、次の青信号まで待ちましょう。



- 交差点の横断歩道を渡る時は、前後から右左折してくる自動車などに注意して渡りましょう。



- 駐停車している自動車などの直前、直後からの横断は、見通しが悪く危険なのでやめましょう。



- 道路を斜めに横断すると渡る距離が長くなり危険です。直角に最短距離を渡りましょう。



- 遠くに見えても自動車が近づいていたら、通りすぎるのを待ってから横断しましょう。



夕暮れや夜間は「反射材」を身につけて歩きましょう

視界の悪い夕暮れや夜間に交通事故が多発しています。外出するときは、明るい服装を心がけましょう。また、「反射材」を活用して、ドライバーから発見されやすい工夫をしましょう。

反射材は、自分が歩行者の立場のときは「被害者」にならないために、そして運転者の立場になったときには「加害者」にならないために効果を発揮します。





自転車

運転中の交通事故を防ぎましょう!

自転車は身近で便利な乗り物ですが、筋力やバランス能力の低下により若いころのように乗りこなせない危険があるので注意しましょう。また、自転車は「軽車両」に位置づけられ、交通ルール違反には罰則があることも忘れてはいけません。

自転車運転中の事故を防ぐポイント

- 死亡事故や重傷事故を防ぐために、自転車に乗るときはヘルメットを着用しましょう。



- 一時停止標識のある場所では、必ず停止線の手前で停止し、安全を確かめてから通行しましょう。



- 傘を差しながら、携帯電話で話しながら……といった危険な「ながら運転」はやめましょう。



- 自転車は車道の左側通行が原則です。歩道を通行するときは歩行者を優先しましょう。



- 夕暮れや夜間はライトを必ず点灯しましょう。また、反射材も積極的に活用しましょう。



- 自転車事故でけがをしたり人にけがを負わせたりした場合に備えて、保険へ加入しましょう。



「電動アシスト自転車」を安全に利用しましょう

少ない力で坂道なども簡単に上れる「電動アシスト自転車」は高齢者にも人気です。ただ、一般の自転車よりも重いことや想定以上の速度が出るなど、利用する場合は注意が必要です。以下を参考に安全な操作方法を覚えましょう。

- ペダルに片足をかけて助走する「けんけん乗り」は、急に速度が上がる危険があるのでしない。
- 意図せぬ発進を防ぐため、停車時はブレーキをかけ、ペダルに足をかけない。
- 狭い歩道での徐行などバランスを保ちにくいときは押して歩く。その際は手だけでなく腰でも車体を支える。





自動車

運転中の交通事故を防ぎましょう!

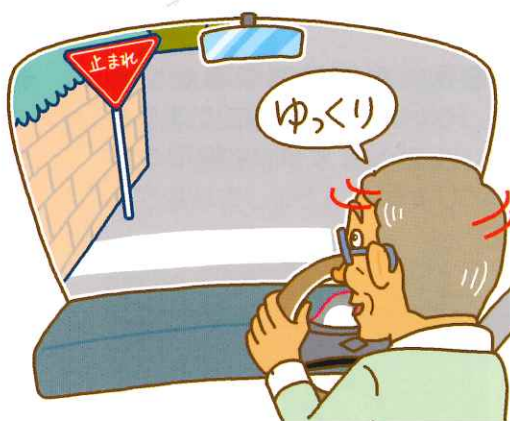
近年は高齢ドライバーの判断・操作ミスによる事故が社会問題化しています。これまで無事故・無違反だった人も油断は禁物。自身の状況に応じた安全運転対策を実践しましょう。

自動車運転中の事故を防ぐポイント

- 70歳以上になったら「高齢運転者マーク」を車体に貼り、周囲の車に注意喚起をしましょう。



- 見通しの悪い交差点では多段階（①交差点手前②車の鼻先が少し出る③左右が見渡せる場所）で停止して安全を確認しながら通行しましょう。通り慣れた道だからと、油断しないようにしましょう。



- スピードを抑え、後続車や対向車には道をゆずるなど、心に余裕をもって運転しましょう。



- 視界が悪くなる夕暮れや夜間、さらに雨の日など悪天候のときは運転をひかえましょう。



- 交通安全講習会などに積極的に参加し、身体や認知機能、運転技能の状態をチェックしましょう。



「運転免許証の自主返納」について家族で話し合いましょう

身体機能の衰えや認知症などの影響で運転に不安を感じるようになったら「運転免許証の自主返納」を考えましょう。マイカーに代わる移動手段の確保など、返納後の生活についても事前に家族で話し合いましょう。県警察「安全運転相談ダイヤル #8080」へご相談を!!

運転経歴証明書

運転免許証を返納すると「運転経歴証明書」の交付を申請することができます。これは運転免許証に代わる公的な身分証明書として使うことができます。また、「神奈川県高齢者運転免許自主返納サポート協議会」では、運転経歴証明書の提示により、加盟企業等の店舗や宿泊施設などで割引サービスを受けられる制度があります。

