

高齢ドライバーの皆様へ

安全運転のための

3つのポイント



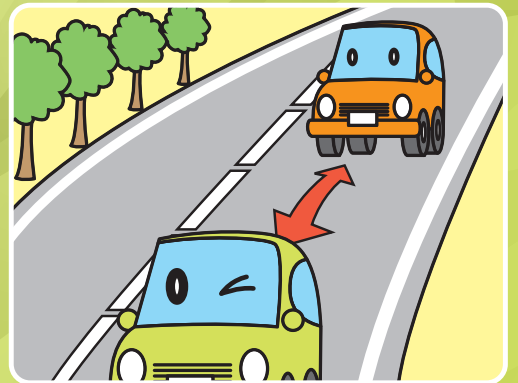
チーバくん

判断力や視力など心身機能は、年を重ねるごとに低下します。

1

**車間距離を十分とって、
慎重な運転を心がけましょう**

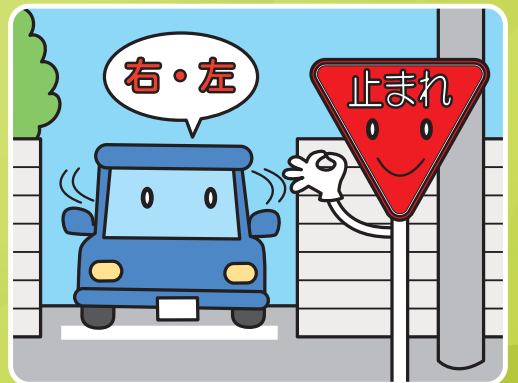
高齢になると、注意力や集中力の低下により、危険の発見が遅れがちになります。
スピードをひかえ、車間距離を十分確保し、早めのブレーキングを。



2

**交差点では安全確認を
忘れずにしましょう**

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

**体調不良を感じたときは、
運転を控えることも大切です**

運転前は十分な休養をとり、体調を整えておきましょう。
運転前に不調を感じたときは、運転を控えましょう。



こんなことにも
注意

● **高速道路での逆走**

標識や標示で通行方向をしっかりと確認

● **ペダルの踏み間違い**

特に駐車場、アクセル・ブレーキをまずは確認

✓ 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
- ☐車庫入力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

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

※運転適性に関する相談窓口

- ・千葉運転免許センター適性相談室
043-274-2000
- ・流山運転免許センター適性相談室
04-7147-2000

ヒヤリとしたりハットしたりすることが増えていませんか？ 運転に不安を感じている方は、 運転免許の自主返納を考えましょう

運転免許の自主返納とは？

免許を受けた方が、その方の居住地を管轄する公安委員会に、ご自身の申し出により免許の取消しをする制度のことです。

必要書類

運転免許証（代理人による手続きはできません。）

受付窓口

千葉運転免許センター、流山運転免許センター、
居住地を管轄する警察署



改正道路交通法が 施行されます

～高齢者運転対策の推進
(リスクの高い運転者への対策)～
詳しくは、千葉県警察ホームページ
をご覧ください

～運転経歴証明書を知っていますか？～

運転経歴証明書とは？

- 免許返納後5年以内であれば、本人の申請により、住所、氏名、生年月日などが表示された「運転経歴証明書」の交付を受けることができます。
- 公的な身分証明書として利用できるほか、提示することで公共交通機関の乗車運賃の割引などの優遇措置を受けられることがあります。
詳しくは、千葉県警察ホームページをご覧ください。