

# 高齢者の皆さん 気づいていますか？ 心と体の変化



最近、こんなことはありませんか？

- 物忘れが多くなった
- 運転中、ヒヤッとしたことがある
- 目が見えにくくなった
- 身体の動きが鈍くなった

## 加齢による変化① 思い込みで行動する

長年の経験が思いこみになり、安全確認が不十分になりがちです。

「だろう」ではなく「かもしれない」という気持ちで安全確認しましょう



人がいる  
かもしれない

- しっかりと！
- 一時停止
  - 左右の確認
  - 巻き込み確認

## 加齢による変化② 視野が狭くなる

視野が狭くなり、信号や標識を見落とす原因になります。

見えない部分を知って、動作で補いましょう



意識して、  
顔や目線を  
上下左右に

## 加齢による変化③ 思うように体が動かない

反射神経が衰えて、危険に対してとっさに対応できなくなります。

無理は禁物！安全な運転を心がけましょう！

無理せず安全運転で

- 天気の良いときに出かける
- 車間距離を長めにとる
- スピードを出しすぎない

### 高齢ドライバーの皆さん・家族の皆さん

何かおかしいな...と思ったら  
相談してみませんか？

なんだか不安...



新潟県警察 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：平日 8:30~17:00)



## 運転免許の自主返納をお考えの方へ ~運転経歴証明書の申請~

運転が不安だなあ

身分証明書がないと困るなあ

運転免許証を返納または失効した場合、運転免許を持っていた証や身分証明書として、「運転経歴証明書」の交付を受けることができます。

- 申請場所 柏崎警察署 (柏崎市日吉町5-10)
  - 受付時間 平日 8:30~15:30
  - 必要なもの
    - ・ 申請手数料1,100円
    - ・ 写真1枚 (受付後、交通安全協会無料で撮影します。)
- ※ 代理人による申請可 (詳細は柏崎警察署 (TEL 0257-21-0110) へ確認してください。)



毎日が  
交通安全

各地区でこのような活動をしています!

### 中央地区

みなとまち海浜公園沿いで交通指導所を開設。熱中症警戒アラートが発令される炎天下、海の柏崎を背景に、40人以上が交通安全グッズやのぼり旗で安全運転を呼びかけました。



赤川道夫  
地区長

### 枇杷島地区

当地区は7町内会と地元小中学校、高校と連携しています。見守り立哨や道路標識・表示の劣化調査や事故多発地点の周知、「横断歩行者を守ります」宣言の参加等多くの方々のご協力により元気に活動中です。



大沢圭司  
地区長

### 大洲地区

毎年8月に「夏の交通安全PR作戦」として海沿い道路で海水浴客に向けたのぼり旗立哨を行い、秋の「交通事故死ゼロを目指す日」には一文字看板による立哨を行っています。



宮川久芳  
地区長

### 西中通地区

交通安全運動期には国道8号線に約100本ののぼり旗を掲出し、多くのドライバーに安全運転を呼びかけています。また、地域の方々の協力を得て、早朝に子供たちの見守り立哨を行っています。



白井 勉  
地区長

### 高田地区

毎年8月の第一土曜日夕方に県道で、海水浴帰りのドライバーに向けて、疲労運転防止をPRする交通指導所を行っています。今年は2年ぶりに実施することができました。



内山良一  
地区長

### 北条地区

地区独自で、61日間高齢者が無事故無違反を目指す「チャレンジ61」を実施しています。また、今年から夏と秋に夕暮れ時の交通指導所を開設し、役員と女性部員30名以上でドライバーに安全運転を呼びかけています。



清水一幸  
地区長

### 西山地区

2年計画で役員のブルズンを新調し、心新たに活動を行っています。今年初めて地区内の海岸道路で交通指導所を開設し、ドライバーに安全運転を呼びかけました。(表紙写真)



渡邊知信  
地区長

各地区において、子どもたちを見守る交通立哨や、交通安全運動期ののぼり旗の掲出など、通年にわたり交通安全活動を行っています。大変ありがとうございます。



「交通安全だより」では今後も、各地区の活動を紹介していきたいと考えています。お楽しみに!