

## 自分の運転を自己診断してみませんか？

◆チェックがあった項目は、記載の内容に特に注意して運転しましょう。

### 障害物をさけるために急ハンドルをすることがある。

…高齢運転者の方の中には、注意が一点に集中しがちで、脇道から出てきた自転車など、他の情報に気づくのが遅れて、急ハンドルで避ける方も多く見られます。前方の状況によく注意し、余裕をもって危険を回避できる速度で走行しましょう！



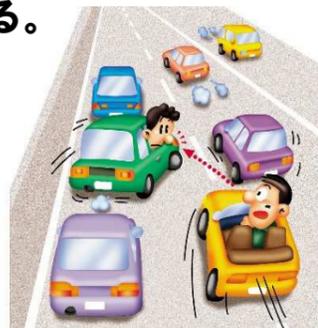
### 一時停止で、止まらずに徐行して通過したり、 一時停止で、左右の安全確認をしないことがある。

…いつも通っている道なので、車がこないだろうなどと都合のいい判断をせず、停止線の手前で一旦停止し、ゆっくり前進して、自分の車の存在を相手に知らせ、十分に安全確認してから通行しましょう！



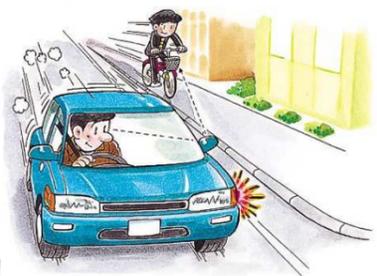
### 発進・進路変更で、後方を確認しないことがある。

…路肩に停車している状態から発進する際や、進路変更の際は、前方だけに意識が行ってしまいがちです。後方の確認も確実にし、十分余裕があることを確かめてから合図を出して、再度安全確認してから発進・進路変更するよう心がけましょう！



### 右左折の合図を直前に出すことがある。

…ウインカーを直前で出すと、後続の自動車や二輪車に対して危険です。右左折する場合は曲がろうとするところの手前約30mから、車線変更などの場合は車線変更を行おうとする約3秒前に合図を出しましょう！



### 運転中に標識が読み取りにくいときがある。

…動体視力は年齢とともに急激に低下します。動体視力が低下していることを意識して、スピードは控え目に！特に夜間は著しく視力が低下するため、昼間以上に気をつけましょう！



### 夜間の運転時に、以前より周りが見えにくいと感じたことがある。

…動体視力と同様、夜間視力も低下しますので、視力の低下を自覚し、安全な速度で運転しましょう！ヘッドライトを上向き（ハイビーム）にするなどして、早めに危険を発見できるよう心がけましょう！



### 歩いている、わずかな凹凸につまずくことがある。

…筋力やバランス感覚の低下が考えられます。継続的に運動をして、安全に運転する基礎的な身体能力を高めましょう！



### 運転中、後から近づく車やバイクに気づかず、驚いたことがある。

…聴力の低下も考えられます。運転時は窓を少し開けるなど、情報が入りやすいような環境を心がけましょう！



### 一時停止の標識を見落とししたり、安全確認が不十分で、ヒヤリしたり、ハッとしたことがある。

…見渡せる範囲が狭まっている可能性がありますので、スピードを控えめにし、十分な安全確認に努めましょう！また、年齢とともに体が硬くなっていますので、普段から軽い運動で体をほぐしましょう。

