

# 高齢ドライバーの皆さん! 思い当たることはありませんか?

「今まで事故を起こしたことはないから大丈夫…」といませんか?  
日常生活で、このようなことがないか、一度チェックしてみましょう。  
該当するものがある場合は、もしかすると、  
**安全運転のために必要な心身機能が低下しているかもしれません。**

**1** 何か言おうとしていたことを忘れることがある…



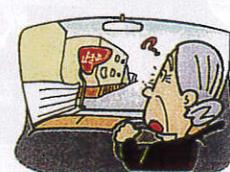
**2** いつも通る道筋を忘れることがある…



**3** ものがかすんだり、まぶしく見えたりすることがある…



**4** ものがゆがんだり、欠けて見えたりすることがある…



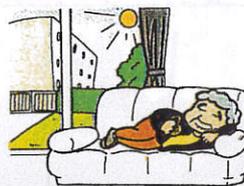
**5** 夜間の運転が苦痛に感じることがある…



**6** 平らな場所でもよくつまづいてしまう…



**7** 外出がおっくうで仕方がない…



**8** 車庫入れがわずらわしく感じる…



## いつまでも安全運転を続けるために…

- ①自動車教習所などで、積極的に運転適性検査を受ける
- ②認知・判断機能が低下していないか、定期的に専門医の診断を受ける
- ③日ごろから、認知機能の活性化や体力の向上を図るトレーニングを行う

## 自転車に乗るときはヘルメットを着用しましょう

- ①正しい角度で装着する(ヘルメットの先端がまゆ毛付近にくるように…)
- ②あごひものバックルをしっかり締める
- ③あご下に適当な遊びを残す(あごとあごひもの間に人差し指一本が入るほど…)



広島県 **自転車条例** が制定されました

自転車の点検整備・幼児のヘルメット  
及びシートベルトの着用の努力義務など

令和4年10月6日 施行

広島県自転車の活用の  
推進及び安全で適正な利用の  
促進に関する条例

自転車保険  
加入の義務化

令和5年4月1日 施行