

# 運転者の皆さんへ

特定非営利活動法人高齢者安全運転支援研究会【監修】浦上克哉  
 日本認知症予防学会理事長  
 特定非営利活動法人高齢者安全運転支援研究会理事  
 鳥取大学医学部教授

まだまだお元気な皆さんだと思いますが一度、トライしてみませんか？



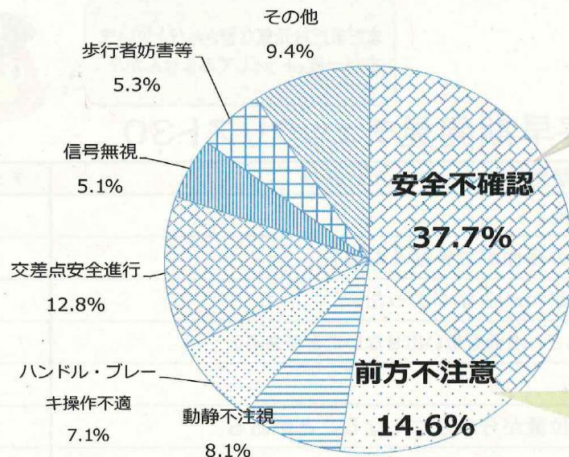
## 運転時認知障害早期発見チェックリスト30

番号	運転時認知障害早期発見チェックリスト30	チェック欄
1	車のキーや免許証などを探し回ることがある。	
2	今までできていたカーステレオやカーナビの操作ができなくなった。	
3	トリップメータの戻し方や時計の合わせ方がわからなくなった。	
4	機器や装置（アクセル、ブレーキ、ウインカーなど）名前を思い出せないことがある。	
5	道路標識の意味が思い出せないことがある。	
6	スーパーなどの駐車場で自分の車を停めた位置が分からなくなることがある。	
7	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ある。	
8	運転している途中で行き先を忘れてしまったことがある。	
9	良く通る道なのに曲がる場所を間違えることがある。	
10	車で出かけたのに他の交通手段で帰ってきたことがある。	
11	運転中にバックミラー（ルーム、サイド）をあまり見なくなった。	
12	アクセルとブレーキを間違えることがある。	
13	曲がる際にウインカーを出し忘れることがある。	
14	反対車線を走ってしまった（走りそうになった）。	
15	右折時に対向車の速度と距離の感覚がつかみにくくなった。	
16	気がつくとき自分が先頭を走っていて、後ろに車列が連なっていることがよくある。	
17	車間距離を一定に保つことが苦手となった。	
18	高速道路を利用することが怖く（苦手）になった。	
19	合流が怖く（苦手）になった。	
20	車庫入れで壁やフェンスに車体をこすることが増えた。	
21	駐車場所のラインや、枠内に合わせて車を停めることが難しくなった。	
22	日時を間違えて目的地に行くことが多くなった。	
23	急発進や急ブレーキ、急ハンドルなど、運転が荒くなった（と言われるようになった）。	
24	交差点での右左折時に歩行者や自転車が急に現れて驚くことが多くなった。	
25	運転している時にミスをしたり危険な目にあったりすると頭の中が真っ白になる。	
26	好きだったドライブに行く回数が減った。	
27	同乗者と会話しながらの運転がしづらくなった。	
28	以前ほど車の汚れが気にならず、あまり洗車をしなくなった。	
29	運転自体に興味がなくなった。	
30	運転すると妙に疲れるようになった。	

**30問のうち5問以上にチェックが入った方は要注意です。**

※注意事項※ このチェックリストは、あくまで認知機能の病的障害を念頭に専門機関への受診を検討する際の目安であり、判断するのは本人や御家族です。認知症予防を心掛けていただくとともに、毎年1度はご自身でチェックを行い、項目が増えるようなことがあれば専門医や専門家の受診を検討しましょう。

## 高齢運転者の交通事故発生状況（違反別）



交差点等で、しっかりと前後左右の安全確認していますか？



考え事をしたり、ぼーっとしながら運転していませんか？

## 事故を起こさないための安全運転方法

### ～ 補償運転で危険を避ける ～

事故を起こさない安全運転の方法として「補償運転」がおすすめです。

「補償運転」とは、加齢による運転能力の低下を補うために、自分の体調や運転能力、天気や明るさ、道路状況を考慮して、危ない運転場面を避けて運転することです。

夜は目が見えにくいから運転は昼間だけにしよう。

雨の日は視界が悪いから、運転は晴れた日だけにしよう。

長距離運転はやめて、運転は近所のスーパーと病院だけにしよう。



70歳以上の運転者は高齢運転者標識（高齢者マーク）をつけましょう

運転に不安を感じたらお電話ください  
安全運転相談ダイヤル（#8080）

石川県警察本部交通部交通企画課