

運転するときは、安全確認と交通ルールを守ることが基本です。  
 加齢による視力や聴力などの身体機能の変化を自覚してもらい、より慎重な運転が求められます。  
 自転車に乗車する際は、ヘルメットを着用し、交差点では、減速、一時停止をして十分に安全を確かめましょう。

## 1 顔を動かして安全確認を！

加齢に伴い、動体視力が低下し、視野は狭くなっていきます。  
 顔を動かすことで、確認できる範囲が広がり、歩行者や他の車の動きや信号機等を捉えやすくなり、見落としの危険が少なくなります。



## 2 交差点では特に注意しましょう！

交差点は、対向車や横断歩行者の有無等、目配りすべきポイントが多数あります。

一時停止や十分な減速、安全確認を徹底して、車、自転車、歩行者を見落とさないようにしましょう。



## 3 シートベルト、ヘルメットは必ず着用しましょう！

車に乗るときは、後部座席も含め、全席シートベルトを着用しましょう。  
 また、二輪車に乗る際は、必ずヘルメットを着用し、あごひもをしっかり締めましょう。



## 4 横断歩道は、歩行者優先！

横断歩道を横断しようとしている歩行者がいるときは、横断歩道の手前で、停止しなければなりません。

また、横断歩道を横断中の歩行者の通行を妨げてはいけません。



## 5 高齢者マークをつけましょう！

70歳以上の方が、自動車を運転するときは、高齢運転者標識（高齢者マーク）をつけましょう。

高齢運転者標識を装着した車に幅寄せ等をすると交通違反になります。

## 6 自転車に乗るときは

自転車利用者の乗車中のヘルメット着用は努力義務です。

自転車利用時の交通事故死者のほとんどは、頭部に受傷しています。  
 被害軽減のためにも自転車に乗車する際は、ヘルメットを正しく着用しましょう。

自転車は車両の仲間で、車道を通行するときは左側を通行しなければなりません。

また、交差点では、減速、一時停止をして、安全を確認しましょう。

早朝や薄暮時間、夜間はライトを点灯し、自転車に乗る際も夜光反射材を着用しましょう。

