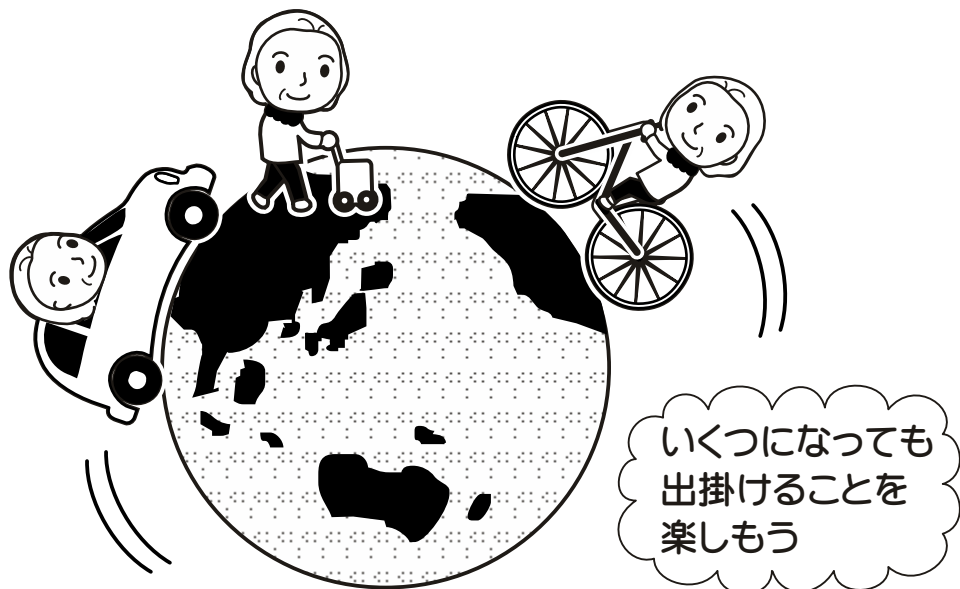


# シニアの交通安全



**宣言**  
 明るい笑顔  
 すぐ返事  
 伝える元気

かちどき薬品 ホームページ  
**げんき君** 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

かちどき薬局のブログ  
[kachidokiblog.blog.fc2.com](http://kachidokiblog.blog.fc2.com)



Seedling 2015 12月号

Copyright © 2015 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>  
 健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

## 増えている シニアの交通事故

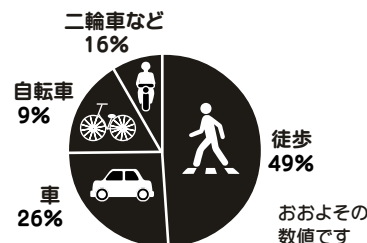
国内での交通事故死は年々減少していますが、一方でシニアの割合は年々高くなっており、近年では約半数が65歳以上というデータが出ています。

(参考・交通事故の死者数及び65歳以上が占める割合の推移 平成15年～24年 警察庁)

### どんな時に起きている? ..シニアの交通事故死に関するデータ..

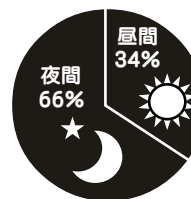
#### 何をしている時?

最も多いのが歩行中で  
 ほぼ半数、次いで車の  
 運転中、自転車乗用中  
 の順になっています



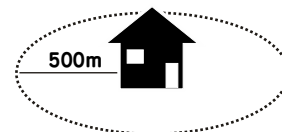
#### 時間帯は?

歩行中では夜間が  
 昼間の2倍近く  
 なっています



#### どこで?

シニアの交通事故の  
 約半数は、自宅から  
 半径500メートル以内  
 という身近な場所で  
 起っています



### 事故の原因は

他の年齢層とは違う特徴が見られます。  
 個人差はありますが、加齢に伴う身体的な  
 変化によって、危険を察知するのが遅れたり  
 とっさの回避ができないことがあります。

若い時の経験にとらわれ、身体の変化に  
 気付いていない場合もあり、交通事故の  
 原因に大きく関わっています。

#### 加齢に伴う 身体機能の変化

(個人差があります)

- 体力や筋力の低下
- 注意力や集中力の低下
- 記憶力や判断力の低下
- 動体視力の衰え
- 反応時間の遅れ など

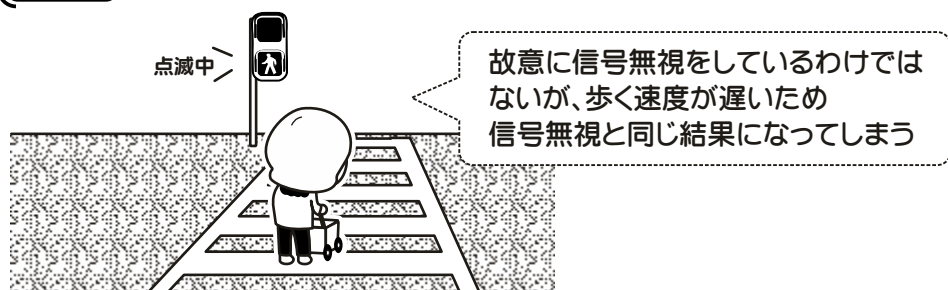
# シニアの 歩行中の事故

## 道路を歩いている時の事故原因

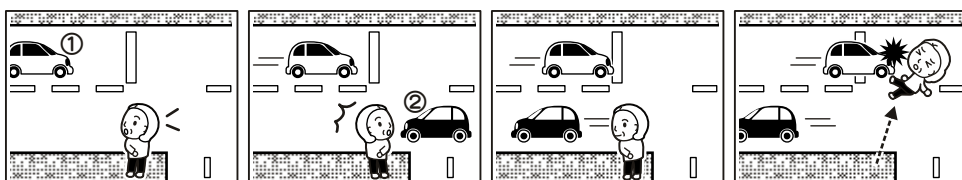


身体能力や情報を処理する力が衰えることから、シニアの歩行中には下の例のような事故が増えています。横断歩道ではない場所の横断、走行車両の直前・直後の横断、横断歩道での信号無視など、事故原因のほとんどが「交通ルール違反」となっています。

### 例① 横断途中で信号が「赤」に変わってしまう



### 例② 後から現れた車に気をとられる



道路を横断しようと  
した時に、左から来る  
車①に気付いて  
一度立ち止まる

右から別の車②が  
来てビックリする

②の車が通過した  
ことに安心し、①の  
車を忘れてしまう

道路を渡ってしまい、  
①の車と衝突する

片方の車に気をとられて他の車を見逃す「意識と行動のミスマッチ」

# 道路を安全に歩行するために

「慣れている道だから」  
「今まで危ないことはなかったから」  
という油断は禁物です。



## ◎道路の横断や交差点の通行時には十分に安全確認をする

車の運転席からは見えない  
死角の部分があります。

筋肉が衰えて背筋が曲がり  
うつむき加減で歩いていると  
視野が狭くなりがちです。

「気付いているだろう」と  
思っていると危険です。



なるべく背筋を伸ばして、交通  
状況をよく確認しながら歩き  
ましょう。

## ◎運動能力や身体機能の変化を知り、ゆとりを持って行動する

青信号で横断し始めても、  
途中で赤に変わってしまう  
ことがあります。

遠くにいるように見える車でも  
実際は早い速度で近付いて  
いることがあります。

信号が変わるまでの間に  
渡りきれない時は、無理な  
横断はやめましょう。

無理な横断はやめて、車が通り  
過ぎるまで待ちましょう。

## ◎自分の存在に気付いてもらう

横断歩道を渡っているから  
安全、とは限りません。

青信号で横断している途中、  
交差点を右折してきた車が  
衝突する事故も起きています。

目立つ色の服で外出し、  
夕方から夜間は反射材を  
活用して、なるべく明るい  
所を歩きましょう。

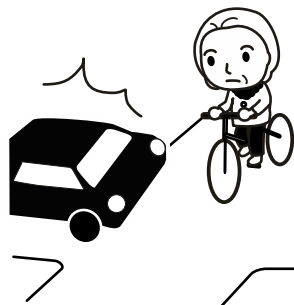
横断する時はドライバーから  
よく見える所で渡りましょう。

# シニアの 自転車事故

## 自転車に乗っている時の事故原因

日常のちょっとした買い物などに便利な乗り物ですが、シニアの自転車事故は年々増えており注意が必要です。年齢とともにバランス感覚や脚力が低下したり、認知・判断力の衰えなどから、危険を察知してもとっさに回避できずに転倒する例も増えています。

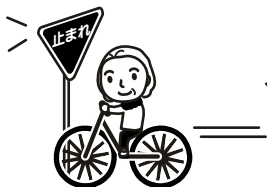
### 例① 信号機の無い交差点での衝突



視野が狭まっているため、左右を確認しているつもりでも全てが見えていないこともある

判断力や運動能力が低下しているため、車や他の自転車が近付いてもとっさに避けることができない

### 例② 一時停止などのルールを守らない



よく知っている道だし、近所だから大丈夫、と交通ルールを平然と無視して乗っている

### 例③ バランスを崩してしまう



車が来たので避けようとした時に自転車の車体がふらつき、よろけて転倒したり電柱などに接触する

## 道路で自転車に乗る時は

自転車は子どもからシニアまで誰でも乗れる乗り物ですが、れっきとした車両です。

### ◎いつも通っている道でも安全を確認する

自転車の交通ルールを軽視する割合が高いことや、ルールの理解不足が問題となっています。

走り慣れた道でも漫然と通らず、しっかり安全確認をしましょう。



### ◎身体機能に合わせる

加齢に伴う身体機能の変化に加え、自転車はバランスを崩しやすく、事故を起こすと大きな怪我につながりやすいため十分な注意が必要です。

自分の身体能力に合わせて慎重に乗りましょう。両足が地面に着き乗り降りしやすいものや、シニアでも安全に乗れる構造のもの(車輪が3つなど)も検討してみましょう。

### ◎万一の事故に備える

シニアの自転車での事故は、死亡事故につながる確率が高くなっています。

頭を守るヘルメットの着用が勧められています。違和感なくかぶれる帽子のような形のヘルメットも発売されています。

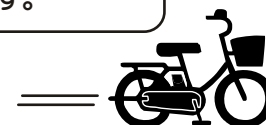


### ◎電動自転車は特に気を付ける

シニアへの普及が進んでいる電動自転車は便利な乗り物ですが、容易に加速するため思わぬ事故につながる危険性もあります。

片足でペダルをこぎながらまたがる「ケンケン乗り」は危険です。

取扱説明書をよく読み、注意事項を守りましょう。



片足に体重がかかった状態で加速するため体がついて行けず転倒する恐れがあります。



# シニアの 運転中の事故



## 車を運転している時の事故原因

高齢社会となり、シニアのドライバーが増えています。運転経験の豊富なベテランドライバーも、加齢による身体機能の変化から事故を起こしてしまうことがあります。止まれると思ったポイントで停車できない、一つのこと気に取られて他の情報を見逃すなどの「意識と行動のミスマッチ」に加え、ドライバー歴が長いと「慣れ」や過去の経験にとられる面もあります。

### ●シニアドライバーに多い死亡事故の原因●

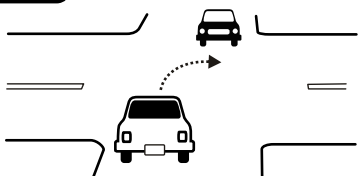
運転操作不適	アクセルとブレーキの踏み間違いやハンドル操作の誤りなどの運転ミス
漫然運転	他の車や歩行者を発見しても「～しないでろう」と思い、気にせず漫然と運転するなど
安全不確認	十分な安全確認をしなかったため、相手車両を見落とししたり、発見が遅れたりするなど

### 例① うっかり運転ミスをしてしまう



危険を察知し、慌ててブレーキを踏んだつもりが、ペダルを間違えてアクセルを踏んでいた

### 例② 「大丈夫だろう」と思い込む



車が来ているのが見えていても、自分の車が先に行けるだろうと思い交差点を右折してしまう

# 車を運転する時は

## ◎基本に戻り、安全運転を心掛ける

本人は安全を心掛けていても、客観的に見ると安全運転とは言えない場合もあります。ついスピードを出し過ぎてしまうとハンドルやブレーキ操作が追いつかず、運転ミスを起こしやすくなります。

走り慣れた道路でも基本に戻り、交通ルールを守って走行しましょう。また、夕方は早めにライトを点灯しましょう。

万が一に備え、運転の技能を再確認し、適度な緊張感を持って運転することが大切です。

## ◎安全確認をしっかりと行う



シニアドライバーは、他の年齢層に比べて、出会い頭での事故の割合が高くなっています。

一時停止の標識がある交差点ではしっかりと止まって確認しましょう。優先道路でも見通しの悪い交差点では減速し、いつでもブレーキが踏める準備も必要です。



## ◎運転技能を再確認する

安全運転を続けるための対策として、70歳以上の方は運転免許更新の際に「高齢者講習」が義務付けられています。

75歳以上の方は認知機能を検査する「講習予備検査」を高齢者講習の前に受けることが義務付けられています。

認知機能の検査では記憶力や判断力などをチェックし、運転技能についての認識・理解を深めて安全運転につなげます。(検査の結果、認知症と診断された場合は免許取り消し又は停止となります。)



高齢運転者標識

70歳以上の方は付けましょう

## ◎運転免許の返納を検討する

有効期限内に運転免許を返納し、5年以内に運転免許試験場へ申請をすると「運転経歴証明書」の交付を受けることができます。

「運転経歴証明書」は運転免許証と同様に、身分証明書として用いることができます。