



高齢者の交通死亡事故が増えています!!



令和7年8月現在、県内の交通事故死者数の約7割は 65 歳以上の高齢者となっています。日没が早くなるこれからの時期、『視認性の低下』に伴い、交通事故が多発する傾向にあります。交通安全を自らの問題としてとらえ、県民総ぐるみで交通事故の抑止に努めましょう。

～道路を利用する皆さん、交通安全に必要な行動をしましょう～

交通安全5つのポイント「ま・み・む・め・も」

ま 待つ



急がず、安全が十分確認できるまで待ちましょう。

み 見る



一旦止まり、しっかりと「右」「左」を見て安全確認をしましょう。

む 無理をしない



横断時など無理のない行動をしましょう。

め 目立つ



夜間の外出は、明るく目立つ色の服装と反射材を着用しましょう。

も もしかして



「もしかして…」と危険予測をして行動しましょう。

気づいていますか？
心と体の変化

あなたも 家族も



最近、こんなことはありませんか？

- 物忘れが多くなった
- 運転中、ヒヤッとしたことがある
- 周りが見えづらくなった
- 身体の動きが鈍くなった



加齢による身体能力の低下

思い込みで行動する

長年の経験が思い込みになり、安全確認が不十分になりがちです。

自宅付近は要注意！
慣れた道でも安全確認

「だろう」ではなく、「かもしれない」という気持ちで安全確認



視野が狭くなる

上下・左右ともに視野が狭くなり、信号や標識を見落とす原因になります。



見えない部分を知って動作で補いましょう

意識して上・下・右・左を見る



思うように体が動かない

反射神経が衰えて、危険に対してとっさに対応できなくなります。



無理は禁物！

安全運転を心掛けましょう

- ・車間距離を長めにとる
- ・スピードを出さない

ゆとり



加齢による身体能力の低下が自動車の運転に影響を与えます。



夕暮れ時、ちょっと早めのライト★オン

一人ひとりが安全対策しましょう!



夕暮れ時や夜間は、自身の存在を周りにアピールし、「道路上の危険」をいち早く発見できるようにしましょう。

～ドライバー編～

- ★ 暗くなる前に早めのライト点灯
- ★ 夜間ライトは上向きが基本
- ★ 昼間よりスピードを控える



ライト点灯時間の目安

10月1日～31日	16時50分
11月1日～30日	16時20分
12月1日～31日	16時10分

※あくまでも目安であり、天候等に
応じた点灯を心掛けましょう。

・・・ハイビームの活用と視認距離・・・ (車両がロービーム時速50キロ走行の場合)

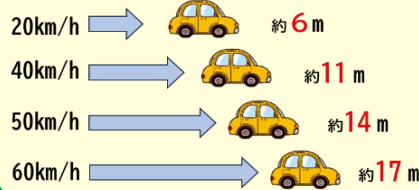


ブレーキを踏んでも
間に合わない!

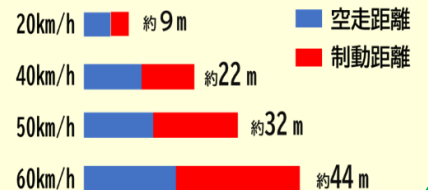
安全な走行をするためには、
前方の視界を確保することが大切です。

※ 対向車がいる場合などは下向きライトに
切り替えましょう。

1秒間に進む距離 (m)



停止距離 (m)



～歩行者・自転車編～ 反射材を身につけましょう!!



自転車も
早めのライト点灯

早朝・夕方・夜間は、歩行者や自転車が
見えにくく、重大な事故に遭う可能性が
あります。反射材を身につけて大切な
命を守りましょう。



反射材は、運転者から見やすい
ところや、動きのある箇所につ
けると効果的です。

どの方向からの車が来ても、反射材が光るように、
いくつも組み合わせて使うのがおすすめです!

三重県交通安全研修センター セーフティプラザみえ

◇ 開館時間 午前9:30～午後4:30 ☆ご利用には予約が必要です☆

◇ 休館日 土曜・日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3)

< 所在地 > 津市垂水2566 三重県運転免許センター4階

< TEL > 059-224-7721 < FAX > 059-224-7641

ホームページ <http://www.safetyplaza-mie.com>

