

今月のHOTニュース

シニアのための安全運転チェック

社団法人 日本損害保険協会作成の「知ってナットク！いきいきシニアのための安全運転チェック～いつまでも安全運転者であり続けるために～」は、高齢者の方が当事者となる自動車事故を防ぐために作られたものです。今回は、その「いきいきシニアのための安全運転チェック」より安全運転をするための「心身機能のチェック」を抜粋します。

やってみよう！

～安全運転チェック～

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| ① 目がかすむことが時々ある。 | <input type="checkbox"/> |
| ② 物がぼやけたり、二重に見えたりすることが多くなった。 | <input type="checkbox"/> |
| ③ 呼ばれても気付かないことが多くなった。 | <input type="checkbox"/> |
| ④ 以前よりも歩く速度が遅くなった気がする。 | <input type="checkbox"/> |
| ⑤ 手足の関節に動きづらさや軽い痛みを感じるようになった。 | <input type="checkbox"/> |
| ⑥ 歩いている、つまずいたり、転びそうになったりすることが多くなった。 | <input type="checkbox"/> |
| ⑦ 物忘れが多くなった。 | <input type="checkbox"/> |
| ⑧ とっさのとき、体の反応が鈍くなった。 | <input type="checkbox"/> |
| ⑨ 以前よりも疲れやすくなった。 | <input type="checkbox"/> |

チェック

「高齢運転者マーク」の表示が義務付けられました

75歳以上の高齢運転者が普通自動車を運転するときには、高齢運転者マークの表示が義務付けられました。違反者には罰則（反則金：4,000円、行政処分点数：1点）が課されます。

①～③に1つでもチェックがある人 視力・聴力が低下していませんか？

◆特徴

- 夕暮れ時や夜間に物が見えにくくなっている可能性があります。
- 周囲の音（他の車や警報機などの音）が聞こえにくくなっている可能性があります。

◆対応

- 1) 夜間の運転はなるべく避けましょう。
夕方に運転する場合には早めにライトをつけましょう。相手に気づいてもらうことも重要です。
- 2) 遠近両用メガネをかけましょう。
車を運転するときには、遠くも近くも良く見えるよう、遠近両用のメガネをかけて運転しましょう。対向車や道路標識など車外の情報（遠く）が良く見えるだけでなく、メーターやカーナビなどの車内の情報（近く）も、良く見えるようにしましょう。

④～⑥に1つでもチェックがある人 体力が落ちていませんか？

◆特徴

- 動作が少しずつ遅くなっている可能性があります。
- ブレーキを踏む力が弱くなっている可能性があります。

◆対応

- 1) 1日30分の散歩をしましょう。
体力の低下は歩行速度に表れます。毎日の散歩で体力をつけましょう。概ね30分程度で額に汗がにじむくらいの速さで歩きましょう。
- 2) 体操をしましょう。
日常生活に体操を取り入れ、筋力アップを目指しましょう。
例：首のストレッチ、手首・足首のストレッチ、足のストレッチ、スクワット



⑦～⑨に1つでもチェックがある人 注意力が低下していませんか？

◆特徴

- 運転に必要な注意を怠りがちで、危険があってもそれに気付かないことがあります。
- 危険な場面にあった際、反応するまでの時間が長くなることがあります。

◆対応

- 1) 慣れた道でも油断しないようにしましょう。
慢心が事故につながります。いつも通っている道でも安全確認は怠らないようにしましょう。
- 2) 必ず頭を動かして直接目で確認しましょう。
年をとると、見える範囲が狭くなります。しっかり頭を左右に動かして周囲を確認すると、視野の狭まりを補うことができます。

1つもチェックがなかった人 まだ心身機能は低下していないようです

◆高齢者の事故防止のポイント

- 1) 心身機能の変化を正しく認識しましょう！
視力・聴力の低下や運動機能の低下など、心身機能の変化が運転に悪影響を及ぼすおそれがあります。心身機能の変化を補い、それらに応じた運転をしましょう！
- 2) 交通ルールを再確認しましょう！
前後左右の安全不確認・指定場所での一時不停止など、基本的な交通ルールが守られていないことで事故が発生しています。これらのルールを再確認し、意識して運転するようにしましょう！
- 3) 「かもしれない運転」を心がけましょう！
「相手が止まってくれるだろう」と思うのは大変危険です。「もしかすると止まらないかもしれない」と、最悪の場合を常に予測し、いつでも対応できるよう備えて運転しましょう！

交通安全のポイント

エコ安全ドライブ・10のポイント

エコ安全ドライブは、やさしい発進や定速走行、エンジブレーキの活用などにより、環境保全や燃費の向上だけでなく、安全運転にもつながります。そこで今回は、エコ安全ドライブのポイントを紹介します。

Point 1 ふんわりアクセル「eスタート」

～やさしい発進を心がけましょう～

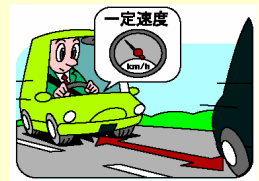
普通の発進より少し緩やかに発進する(最初の5秒で約20キロが目安です)だけで11%程度燃費が改善します。やさしいアクセル操作は安全運転にもつながります。時間に余裕を持って、ゆったりした気分で運転しましょう。



Point 2 加減速の少ない運転

～車間距離は余裕をもって、交通状況に応じた安全な定速走行に努めましょう～

車間距離に余裕を持つことが大切です。車間距離を詰めたり、速度にムラのある走り方をすると、加減速の機会も多くなり、その分市街地で2%程度、郊外で6%程度燃費が悪化します。また、同じ速度であれば、高めのギアで走行の方が燃費がよくなります。交通の状況に応じ、できるだけ速度変化の少ない安全な運転をしましょう。



Point 3 早めのアクセルオフ

～エンジブレーキを積極的に使いましょう～

エンジブレーキを使うと、燃料の供給が停止されるので、2%程度燃費が改善されます。停止位置が分かったら、早めにアクセルから足を離して、エンジブレーキで減速しましょう。また減速したり、坂道を下る時にはエンジブレーキを活用しましょう。

Point 4 エアコンの使用を控えめに

～車内を冷やし過ぎないようにしましょう～

気象条件に応じて、こまめに温度・風量の調整を行いましょう。特に夏場に設定温度を下げすぎないことがポイントです。

Point 5 アイドリンクストップ

～無用なアイドリングをやめましょう～

待ち合わせや荷物の積み下ろしのための駐停車の際にはアイドリングをやめましょう。

Point 6 暖機運転は適切に

～エンジンをかけたらすぐ出発しましょう～

現在販売されているガソリン乗用車においては暖機不要です。寒冷地など特別な状況を除き、走りながら暖機ウォームアップ走行で充分です。

Point 7 道路交通情報の活用

～出かける前に計画・準備をして、渋滞や道路障害等の情報をチェックしましょう～

1時間のドライブで、道に迷って10分余計に走行すると14%程度の燃費悪化に相当します。地図やカーナビ等を利用して、行き先及び走行ルートをあらかじめ計画・準備をしましょう。また道路交通情報をチェックして渋滞を避ければ燃料と時間の節約になります。

Point 8 タイヤの空気圧をこまめにチェック

～タイヤの空気圧を適正に保つなど、確実な点検・整備を実施しましょう～

タイヤの空気圧が適正値より50kpa(0.5kg/cm²)不足した場合、市街地で2%程度、郊外で4%程度、それぞれ燃費が悪化します。また、安全運転のためにも定期的な点検は必要です。



Point 9 不要な荷物は積まずに走行

～不要な荷物は積まないようにしましょう～

100kgの不要な荷物を載せて走ると3%程度燃費が悪化します。運ぶ必要のない荷物は、車から下ろしましょう。

Point 10 駐車場所に注意

～渋滞などをまねくことから、
違法駐車はやめましょう～

交通の妨げになる場所での駐車は交通渋滞をもたらす余分な排出ガスを出させる原因となります。

出典：エコドライブ普及連絡会のエコドライブ 10 のすすめ