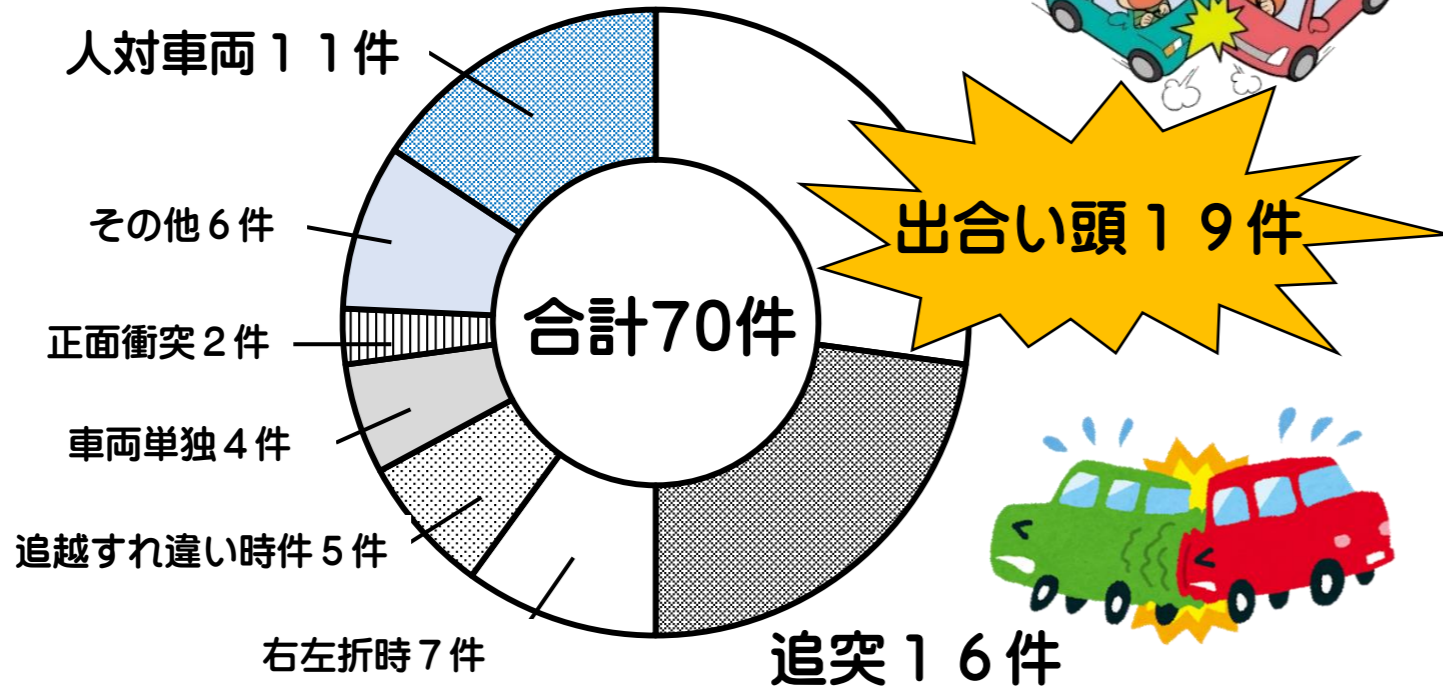


# かの川

令和6年度発  
交通安全協会伊豆中央地区支部  
交通安全指導員  
連絡先 0558-76-0021

## ベテランドライバーの皆さん 運転中の交通事故が多く発生しています！

65歳以上が運転し、第一当事者となった事故  
※R5年1月～12月末までの件数（伊豆中央警察署管内）



### ★出合い頭事故を防ぐポイント

- 危険を予測しながら運転する
- 一時停止場所だけでなく見通しの悪い場所でも、一度止まり安全確認してから進む
- 目だけでなく顔も動かして周りの安全確認をする

### ★追突しない心掛けとして・・・

- 車間距離を空け、前の車のブレーキランプが点灯したら足をブレーキペダルに置き、いつでもブレーキを踏めるようにする
- 交差点に近づいたらスピードを落とし、十分な車間距離を確保し、前車の動きや信号に目を配る
- 青信号で発進する際に、前車の発進を確認し、一呼吸おいてから進む

見ることが原因の交通事故が  
多く発生しています！！

### 違反別件数

R5年1月～12月末までの件数（伊豆中央警察署管内）

安全不確認	協見運転	運転操作不適	漫然運転	一時不停止	信号無視	動静不注視	その他
21件	11件	8件	6件	6件	5件	4件	9件



日頃の自分の運転を振り返り  
確認してみましょう！

### こんなことはありませんか？

- 右折時、曲がるタイミングが難しくなった
- 標識を見落とすことが多くなった
- 駐車場や脇道から道路に出るタイミングが難しくなった

1つでも当てはまる方は動体視力が悪くなっているかも・・・

※動体視力とは・・・動くものを見る力のこと  
安全に生活するために必要不可欠な力です。

動体視力が低下すると、距離間隔が不良になります。

走行中に歩行者や自転車、対向車などを見落としやすくなり、衝突や接触による事故を起こす可能性が高まる等、日常生活にも支障をきたす原因になります。

動体視力はトレーニングで鍛えられます  
詳しい内容は裏面をチェック！





# 動体視力アップトレーニング

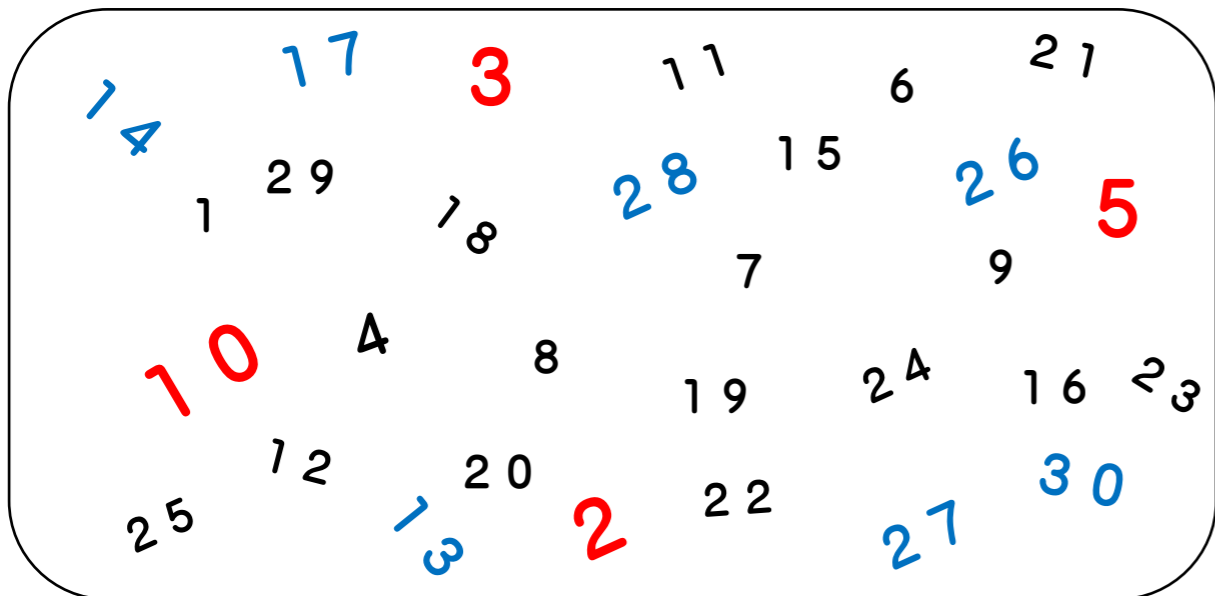
～いつまでも健康でいるために～

## 動体視力は2つの力が必要です

- ①自分に向かってくるもののスピードや距離感を見極める「**ピント調節**」
- ②目の前を横切るものを見極める等、視界全体の認識を高める「**周辺視野認識**」

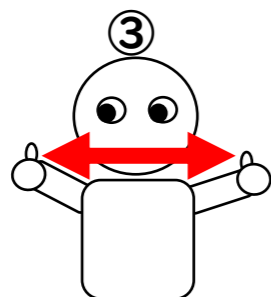
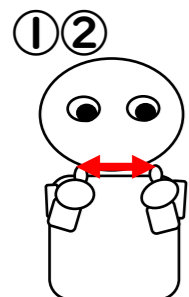
★下図に1～30の数字が書かれています。  
順番に探して、何秒かかるか計ってみましょう。

**目標90秒以内!**



他にも日常生活の中でも鍛えることができます。

- ①両手を肩の高さでまっすぐ前へ伸ばし、親指を立てる
- ②顔を動かさずに、左右の親指の爪を交互に素早く見る（30秒）
- ③両手を大きく広げ、顔を動かさずに、左右の親指の爪を交互に素早く見る（30秒）



～ポイント～

親指の爪にしっかりピントを合わせながら、出来る限り速く目を動かしましょう

# 夕暮れ時・夜間の交通事故防止



歩行者・自転車は白色や明るい色の服、反射材等を着用し目立ちましょう  
運転手は早めのライト点灯、ハイビーム・ロービームを活用しましょう



## <ライト点灯目安時間>

春(3～5月)

17:00

夏(6～8月)

18:00

秋・冬(9～2月)

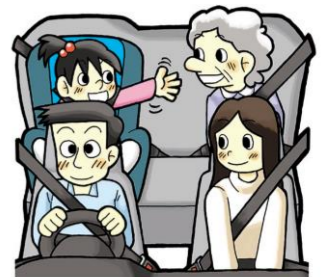
16:00

自分自身が交通事故に遭わない・起こさないよう  
日頃から安全運転・安全歩行をしましょう!

## シートベルトを正しく着用していますか?

### シートベルトの正しい着用方法

- ①シートベルトの背は倒さず、深く腰掛ける
- ②ベルトはたるみやねじれがないようにする
- ③肩ベルトは鎖骨から胸骨を通るようにし、首にかからないように注意する
- ④腰ベルトは骨盤を巻くように締める



## 悪天候や体調が優れない時・疲れている時は 運転を控えましょう

運転免許証を返納しようか迷っている場合や運転に不安のある場合

➡ **安全運転相談ダイヤル**  
#8080

認知機能や高齢者講習について知りたい場合

➡ **高齢運転者支援ホットライン**  
じこゼロ ニコニコ  
054-250-2525