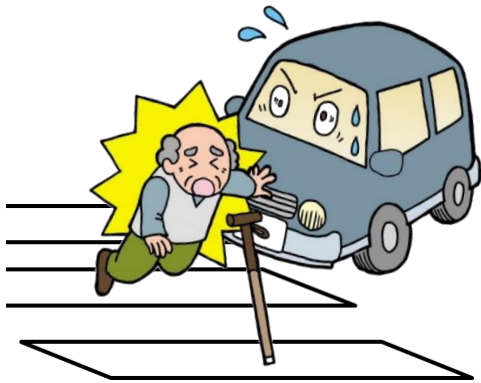


# 人生100年！ベテラン世代の交通安全

～ 歩行者編 ～

## 道路横断中の交通事故が多く発生しています！



特に**右折車**に注意！

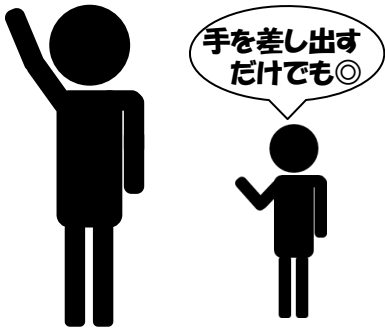
車のピラー(窓枠)によって横断者が見落とされてしまうことがあります。

富士市では、右折車による死亡事故も発生しています！



## しずおか・安全横断3つの柱を守りましょう！

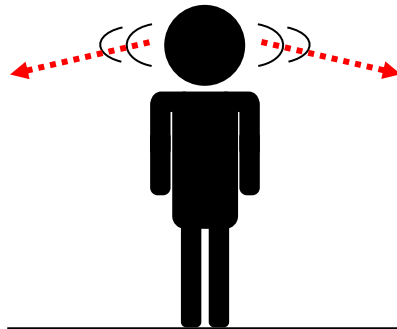
1の柱  
横断する意思表示



手を差し出すだけでも◎

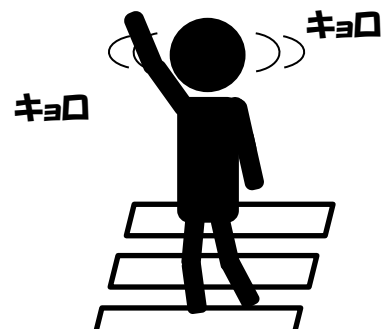
手を上げる・差し出すことにより、横断したいという意思が伝わります。

2の柱  
渡る前には安全確認



右や左、また、交差点では前や後ろからも車がこないか確かめましょう。

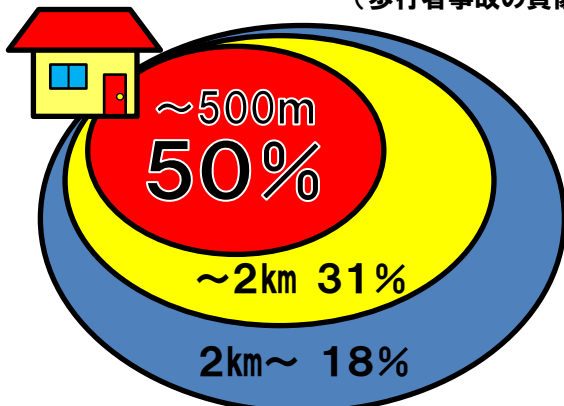
3の柱  
横断中も安全確認



渡っている間にも車は接近します。左右を見ながら横断しましょう。

## 自宅付近は要注意!!

(歩行者事故の負傷者数)



通り慣れている道こそ油断大敵!! (調査不能1%)  
「車は来ないだろう…」ではなく、「車が来るかもしれない」と思いながら歩きましょう。

## 反射材を身につけましょう

反射材なし

反射材あり



夕暮れ時から夜間にかけては重大事故が発生しやすい時間帯です。  
明るい色の服装や反射材・自発光式反射材を身につけ、事故防止に心がけましょう!

# 身体機能の変化

## 認知機能

注意機能や状況判断等の認知機能の低下により、様々な点に同時に気を配りながら、得た情報を基に判断することが苦手になる。

## 運動機能

筋力の低下などにより、若いころに比べ横断に時間がかかる。足腰の衰えにより前かがみになることで、周囲の状況を把握しにくくなる。

## 視力・聴力

視力・聴力の低下により、車の発見が遅れたり、接近してくる速度や距離感をつかみにくくなったりする。

## 無理な横断は危険！



自分は早く渡れる！



車は思ったより早いスピードでくるかもしれない

車が見えたら「止まって、待つ」ことも交通事故を防ぐために大切なことです。車が止まってくれたとき、または車がないときに安全に道路を渡るようにしましょう！



認知機能や運動機能を保つために**デュアルタスク**がおすすめ！

**デュアルタスク**とは一度に2つ以上のことを同時に行うこと

ウォーキング



しりとり



しりとりしながら  
ウォーキング



身体機能・認知機能の向上は交通事故防止に繋がります！

適度な運動や脳トレ、規則正しい生活や食事を心がけ、

いつまでも元気にお過ごしください。