

70歳からの

# 自動車安全運転

# マイルールブック



令和 年 月

氏名 \_\_\_\_\_

作成：那珂市介護予防・生活支援サービス推進協議会

(事務局：社会福祉法人那珂市社会福祉協議会)

## 自動車安全運転マイルールとは？

普段の暮らしの中で、自動車運転は欠かせない手段となっていますが、加齢とともに反射神経や判断能力などが徐々に変化してきています。自損事故はもとより、他者に被害を加えてしまう事故は、相手やその家族の人生を狂わせてしまうだけでなく、自分や家族の生活にも大きな影響を与えることとなります。

そこで、加齢に伴う自分の能力を踏まえた「自動車安全運転マイルール」を作成し、家族や友人にそれを示すことで、無理のない安全運転を継続できるよう意識しましょう。

また、定期的に家族などに運転の状況を確認してもらい、マイルールが適切なものかを客観的な目線で見てもらいましょう。

自分のしあわせだけでなく、家族や周りの人たちのしあわせな暮らしのために、自動車安全運転マイルールづくりを進めましょう！





## 自分のプロフィール



氏名		生年月日	
住所		電話番号	
免許取得		所有免許	



## 自家用車の記録



所有期間	年 月 日 ~ 年 月 日まで		
車名			
ナンバー			
利用頻度	<input type="checkbox"/> 普段使用する車 <input type="checkbox"/> 時々使用する車		
安全運転サポート(サポカー)	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		
所有期間	年 月 日 ~ 年 月 日まで		
車名			
ナンバー			
利用頻度	<input type="checkbox"/> 普段使用する車 <input type="checkbox"/> 時々使用する車		
安全運転サポート(サポカー)	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		
所有期間	年 月 日 ~ 年 月 日まで		
車名			
ナンバー			
利用頻度	<input type="checkbox"/> 普段使用する車 <input type="checkbox"/> 時々使用する車		
安全運転サポート(サポカー)	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		
所有期間	年 月 日 ~ 年 月 日まで		
車名			
ナンバー			
利用頻度	<input type="checkbox"/> 普段使用する車 <input type="checkbox"/> 時々使用する車		
安全運転サポート(サポカー)	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		

### 「サポカー」とは

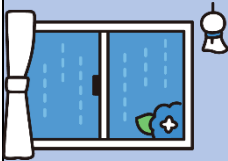
安全運転サポート車の愛称です。衝突被害軽減ブレーキ（自動ブレーキ）やアクセルとブレーキの踏み間違い時の急発進防止をサポートしたり、車線のはみ出し防止をサポートしたりする機能があります。



## 1 身体的なルール

### 【身体的条件の例】

- ・眠気が起こる（副作用が出やすい）薬を服用したとき
- ・体調（具体的に：血圧が高い、頭痛、動悸、めまい、しびれなど）
- ・介護状態（要介護、要支援）になったとき
- ・腕が上がらない、つるなど



## 2 天候や時間帯に関するルール

### 【天候や時間帯の例】

- ・登下校時間帯、通勤時間帯の運転はしない
- ・夜や薄暗い時間帯など、ライトをつけるような時間帯の運転はしない
- ・夕日がまぶしい時間帯は運転しない
- ・目的地の混雑時間帯を避ける
- ・昼の明るいうちに運転する
- ・雨雪濃霧、路面凍結などの条件では運転しない
- ・風の強い日は運転しない

私は上記のルールを守って



### 3 場所（行き先）に関するルール

#### 【場所（行き先）の例】

- ・通学路や学校付近は運転しない
- ・普段行かない場所での運転は避ける
- ・狭い道や混雑するルート避ける
- ・高速道路は使用しない
- ・できるだけ市内のみを運転し遠出をしない
- ・駐車場は周りに車両が少ないところを選ぶ



### 4 その他のルール

#### 【その他のルール例】

- ・運動や介護予防活動に取り組む
- ・休憩や水分補給をこまめに行う
- ・適切な睡眠時間
- ・マイルールの見直し（子や孫など第三者も含めて）
- ・車の見直し（サポカー付きの車両など）
- ・一時停止など基本的な交通ルールを守る



## ルール作成・見直しの記録



自動車安全運転マイルールは、定期的な見直しが必要です。

免許の更新に合わせて、家族と一緒に見直しを行うなど、年齢や身体能力・認知能力に合わせルールを見直しましょう。

初回作成			
作成日	令和 年 月 日	作成時同席者	
次回の免許更新日	令和 年 月 日		
運転の記録（過去3年）			
違反の記録	事故の記録	ヒヤリハットの記録	
第1回見直し			
作成日	令和 年 月 日	作成時同席者	
次回の免許更新日	令和 年 月 日		
運転の記録（過去3年）			
違反の記録	事故の記録	ヒヤリハットの記録	

第2回見直し			
作成日	令和 年 月 日	作成時同席者	
次回の免許更新日	令和 年 月 日		
運転の記録（過去3年）			
違反の記録	事故の記録	ヒヤリハットの記録	
第3回見直し			
作成日	令和 年 月 日	作成時同席者	
次回の免許更新日	令和 年 月 日		
運転の記録（過去3年）			
違反の記録	事故の記録	ヒヤリハットの記録	

※事故の記録については、ぶつけた・こすったなど簡易なものも記録してください。

※ヒヤリハットとは、運転していて「ヒヤリ」とか「ハッと」したことを言います。「前の車にぶつかりそうになった」「壁にこすりそうになった」「反対車線を走りそうになった」など、事故や違反につながりそうな「ヒヤリハット」を記録してください。

※見直しは、必要に応じて行いますが、免許更新ごとの見直しをオススメします。

運転に不安がある・免許を返納した後の生活に不安があるなどの  
悩みをお持ちの場合、お気軽にご相談ください

◆運転免許の返納等に関するお問い合わせは  
那珂警察署  
電話 (029) 352-0110



◆デマンド交通「ひまわりタクシー（相乗りタクシー）」についてのお問い合わせは  
那珂市 建設部 都市計画課  
(那珂市役所 3階)  
電話 (029) 298-1111



◆介護保険の認定を受けたかたの移動サービスのお問い合わせは  
那珂市 保健福祉部 介護長寿課  
(那珂市役所 1階 ②番窓口)  
電話 (029) 298-1111



高齢者の日常生活や介護に関するご相談は



神崎・菅谷地区に  
お住まいのかた

地域包括支援センター  
青燈会

電話 (029) 295-5288

五台・戸多・芳野地区に  
お住まいのかた

地域包括支援センター  
ゆたか園

電話 (029) 295-1287

額田・木崎・瓜連地区に  
お住まいのかた

地域包括支援センター  
ナザレ園

電話 (029) 296-3405