

運転するときは、安全確認と交通ルールを守ることが基本です。  
加齢に伴う身体能力の低下を自覚し、運転技能を補うため、より慎重な運転が求められます。  
発進前に必ずシートベルトを着用し、安全確認をしっかり行いましょう。  
自転車を利用する際は、ヘルメットを着用し、信号や交通規則を守るとともに、交差点では、減速、一時停止をして安全確認をしましょう。

## 1 顔を動かして安全確認を！

加齢に伴い、動体視力が低下し、視野が狭くなっていきます。  
顔を動かすことで、確認できる範囲が広がり、歩行者や他の車の動きや、信号機等を捉えやすくなり、見落としの危険が少なくなります。



## 2 交差点では特に注意しましょう！

交差点は、対向車や横断歩行者の有無等、確認すべきポイントが多数あります。  
一時停止や十分な減速により、安全確認を徹底して、車や自転車、歩行者を見落とさないようにしましょう。

## 3 シートベルト・ヘルメットは必ず着用しましょう！

車を運転する際は、後部座席を含む全席シートベルトの着用を確認してから出発しましょう。

交通事故は、いつ、どこで起こるか分かりません。

少しの距離の移動でも、シートベルトを着用しましょう。

また、二輪車に乗る際は、必ずヘルメットを着用し、あごひもをしっかり締めましょう。



## 4 横断歩道は歩行者優先！

横断歩道を横断しようとしている歩行者がいるときは、横断歩道の手前で停止しなければなりません。

また、横断歩道を横断中の歩行者の通行を妨げてはいけません。



## 5 自転車に乗るときは！

自転車利用時の交通事故死者のほとんどは、頭部を受傷しています。

被害軽減のため、自転車に乗る際は、ヘルメットを着用しましょう。

また、自転車は車の仲間です。信号を守り、一時停止標識のある交差点では、一時停止して安全を確認しましょう。

夜間等、暗い時間帯はライトを点灯し、自転車に乗る際も夜光反射材を着用しましょう。



## 6 運転前の体操で交通事故防止！

県警察では、交通事故防止対策の一環として、安全運転に必要な体力、運動機能の維持向上を図ることを目的に、鹿屋体育大学と協働して「安全運転体操」を考案し、体操を広める活動を展開中です。

この体操は、「おはら節」の音楽に合わせ、運転に必要な筋力や体幹を鍛えることができるほか、体操をしながら簡単な質問に答えることで、認知機能の維持向上を図ることができますので、ぜひ御活用ください。

なお、体操の動画は県警公式YouTubeチャンネルで見ることができます。



動画は  
こちらから