

あなたの  
ご家族の

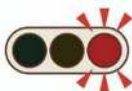
運転

チェックリスト

高齢運転者やご家族の皆様、  
ご自身やご家族の運転についてちょっと考えてみませんか？  
ここ半年間程度の運転状況についてチェックしてみましょう。



- ☐ 車のカギや免許証などを探し回ることがある。
- ☐ 道路標識の意味が思い出せないことがある。
- ☐ スーパーなどの駐車場で自分の車を止めた位置が分からなくなることがある。
- ☐ 良く通る道なのに曲がる場所を間違えることがある。
- ☐ 車で出かけたのに他の交通手段で帰ってきたことがある。
- ☐ アクセルとブレーキを間違えることがある。
- ☐ 曲がる際にウインカーを出し忘れることがある。
- ☐ 反対車線を走ってしまった(走りそうになった)。
- ☐ 右折時に対向車の速度と距離の感覚がつかみにくなった。
- ☐ 車間距離を一定に保つことが苦手になった。
- ☐ 合流が怖く(苦手)になった。
- ☐ 駐車場所のラインや、枠内に合わせて車を停めることが難しくなった。
- ☐ 交差点での右左折時に歩行者や自転車が急に現れて驚くことが多くなった。
- ☐ 運転しているときにミスをしたり危険な目にあったりすると頭の中が真っ白になる。



地域  
包括

支援  
センター  
たより

令和8年度  
第1号



いかがでしたか？

上記のチェックリストは、「運転時認知障害早期発見チェックリスト30」の抜粋で、  
**3つ以上のチェックが入った方は要注意**です。運転に自信が無くなったり、不安を感じた時は  
免許証返納のサインかもしれません。裏面に高齢ドライバーのサポート制度を紹介しています。

自動車免許を受けている70歳以上の方は、加齢に伴って生ずる身体機能の低下が自動車の運転に影響を及ぼすおそれのあるときには、普通自動車の前面及び後面の両方にマークを付けて運転するように努めなければならないとされています。  
(警察庁ホームページより 道路交通法第71条の5 第3項等)

高齢者運転標識



裏面も見てね

# 高齢ドライバーのサポートとして こんな制度や取組みがあります。



## ○安全運転相談ダイヤル #8080

運転に不安を感じたら、まずは相談をしてみましょう。上記につながらないときは、東三河運転免許センター技能試験係0533-85-7181（内線553）へ直接電話も可能です。

## ○運転免許証の自主返納と運転経歴証明書

運転免許が不要になった方や、加齢に伴う身体機能の低下等のために運転に不安を感じるようになった高齢ドライバーの方は、自主的に運転免許証を返納することができます。その場合、運転経歴証明書の交付を受けることができ、運転免許証に代わる公的な本人確認書類として、利用することができます。

## ○高齢者交通安全サポーターによる特典付与制度

運転経歴証明書の所有者の方が代金支払時に提示することで優遇措置を受けられる制度です。現在、愛知県内では2116の協力店舗があります。例えば、マクドナルドのバリューセット等割引、愛知県タクシー協会の70歳以上運賃1割引、株式会社スギ薬局の5%割引(商品1点)等です。



## ○豊橋市の交通助成券の交付

70歳以上の方、有効期限内の運転免許証を自主返納した方(自主返納後1年以内)を対象に、タクシー料金助成券、交通助成券(電車・バス・コミュニティバス共通)、元気パス購入助成券のいずれか1つ5000円分が交付されます。



※介護認定を受けている方はセニアカーや歩行器等の

用具・用具についてもご一考いかがでしょうか。



**包括ニュース**

## 🌸ふたがわウォークを実施しました🌸

3月30日、尽誠苑の理学療法士2名を講師に迎え、「膝・腰・股関節を守るやさしい歩き方」をテーマにふたがわウォークを実施しました。

17名の方が参加され、立ち姿や歩行時の姿勢について実技指導を受け、杖・歩行器のお試しも行いました。講座後には、梅田川沿いの桜並木を皆様のペースで歩かれ、春を満喫しました。



豊橋市委託事業 高齢者総合相談窓口(谷川・二川・二川南校区担当)

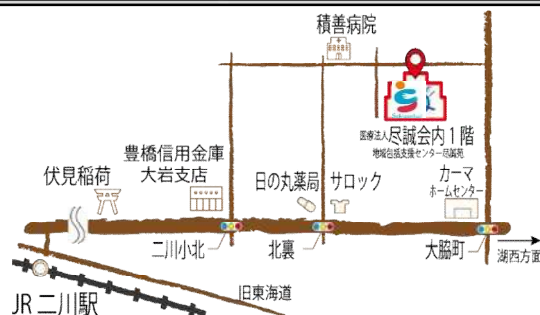
## 地域包括支援センター尽誠苑

☎ (0532) 65-2751

〒441-3102 豊橋市大脇町大脇ノ谷74番54

平日 8:30~17:30

(土・日・祝・12/29~1/3休み)



★JR二川駅から車で約5分