

19	合流が怖く（苦手に）なった。	
20	車庫入れで壁やフェンスに車体をこすることが増えた。	
21	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。	
22	日時を間違えて目的地に行くことが多くなった。	
23	急発進や急ブレーキ、急ハンドルなど、運転が荒くなった（と言われるようになった）。	
24	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。	
25	運転している時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。	
26	好きだったドライブに行く回数が減った。	
27	同乗者と会話しながらの運転がしづらくなった。	
28	以前ほど車の汚れが気にならず、あまり洗車をしなくなった。	
29	運転自体に興味がなくなった。	
30	運転すると妙に疲れるようになった。	

特定非営利活動法人高齢者安全運転支援研究会
【監修】 浦上克哉（日本認知症予防学会理事長、特定非営利活動法人高齢者安全運転支援研究会理事、鳥取大学医学部教授）

※30問のうち5問以上にチェックが入った方は要注意です。認知症予防を心がけていただくとともに、毎年一度はご自身でチェックを行い、項目が増えるようなことがあれば専門医や専門機関の受診を検討しましょう。

【問合せ先】 地域政策課 ☎ 029-215-8003（直通）

高齢ドライバーの交通安全について

ご家族で考えてみませんか？

冬季は積雪や路面凍結など、特に車の運転に注意が必要な時期です。

高齢ドライバーが安全運転をするためには、常日頃から自身の注意力・判断力など、認知機能をチェックすることが重要です。特に、日常生活の中では気づきにくい初期の認知機能の衰えも、自動車を運転する行為には比較的表れやすいと言われています。

認知症予備群ともいえる軽度認知障害の人の、運転時に表れやすい事象をまとめたものが、「**運転時認知障害早期発見チェックリスト30**」です。

交通事故を防止するために、高齢者の運転についてご家族で考え、話し合うきっかけづくりとしてご活用ください。



番号	運転時認知障害早期発見チェックリスト30	チェック
1	車のキーや免許証などを探し回ることがある。	
2	今までできていたカーステレオやカーナビの操作ができなくなった。	
3	トリップメーターの戻し方や時計の合わせ方がわからなくなった。	
4	機器や装置（アクセル、ブレーキ、ウインカーなど）の名前を思い出せないことがある。	
5	道路標識の意味が思い出せないことがある。	
6	スーパーなどの駐車場で自分の車を停めた位置が分からなくなることがある。	
7	何度も行っている場所への道順がすぐに思い出せないことがある。	
8	運転している途中で行き先を忘れてしまったことがある。	
9	良く通る道なのに曲がる場所を間違えることがある。	
10	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。	
11	運転中にバックミラー（ルーム、サイド）をあまり見なくなった。	
12	アクセルとブレーキを間違えることがある。	
13	曲がる際にウインカーを出し忘れることがある。	
14	反対車線を走ってしまった（走りそうになった）。	
15	右折時に対向車の速度と距離の感覚がつかみにくくなった。	
16	気がつくと自分が先頭を走っていて、後ろに車列が連なっていることがよくある。	
17	車間距離を一定に保つことが苦手になった。	
18	高速道路を利用することが怖く（苦手に）なった。	

安全運転相談

茨城県警察では、高齢や病気等で運転に不安のある方やその家族の方のために、相談窓口を設けています。

「道に迷うことが多くなった。知らない間に車に傷がついている。」

「認知症と診断されているのに、このまま運転していいのだろうか…。」

このような不安がある方は、ご相談ください。



- ▶ 受付日時 月曜日～金曜日（要予約）
※土・日・祝日及び年末年始（12月29日～翌年1月3日）を除く
午前10時～11時、午後1時～3時
- ▶ 電話番号 安全運転相談ダイヤル
☎ #8080（シャープハレバレ） または ☎ 029-240-8127
- ▶ 相談場所 茨城県警察運転免許センター 1階安全運転相談室
（茨城町大字長岡3783-3）
- ▶ 必要書類 運転免許証
通院の状況がわかるもの（診察券、お薬手帳など）
- ▶ その他 相談は無料です。相談の際はご家族など、付き添いの方との同室をお願いします。
本人が来庁できない場合は、ご家族の方のみの相談も受け付けます。