



# 交通安全チラシ (高齢者向き)

おもて面と、うら面を選んで、伝えたい内容のチラシが作れます。

おもて面

**葉っぱのなかに何か**  
がいます。  
発見できますか。

外出時は、運転者に発見されやすいように目立つ色の服装や反射材を着用しましょう。

発見されやすくなります。

高齢者チラシ (おもて) - A / 葉っぱ

**枯れ葉のなかに何か**  
がいます。  
発見できますか。

外出時は、運転者に発見されやすいように目立つ色の服装や反射材を着用しましょう。

発見されやすくなります。

高齢者チラシ (おもて) - B / 枯れ葉

**ざぶとん一枚で、視界良好!**

あれ、あの車はドライバーがいない! そんな車を見たことはありませんか、加齢がすすむと姿勢が悪くなったりして身体が運転席に沈み込んでしまします。そこでざぶとん一枚、子どもさんにはジュニアシートがありますが、シニアシート代わりにざぶとん一枚、運転席に敷いてはどうでしょう。ぐーんと視界が広がり、安全運転につながります。

高齢者チラシ (おもて) - C / ざぶとん

**早起きすると、夕方には疲れがでる。**

早起きするようになりまします、夕方という夜になると疲れてきます。やはり、疲れた状態で車を運転するのは危険です。しかも運転に大切な視力も加齢とともに衰え、細かい部分がよく見えなくなってしまう。若いつもりでも、身体機能の低下に気づかされる夜は、ハンドルを握らない方がよさそうです。

それが、安全運転の秘訣です。

高齢者チラシ (おもて) - D / 早起き

**長生きしましょ!**

長生きの秘訣は、交通安全です。

交通安全は、長生きの秘訣です。

交通安全は、長生きの秘訣です。

高齢者チラシ (おもて) - E / 長生き

**こんなときは、徐行運転を!**

高齢者を見かけたら思いやり運転をお願いします。

高齢者の方や、交差点に入ろうとしています。こんなシーンを目撃したら、いつでも止まれる徐行運転をお願いします。

高齢者の方々は、いつもの交差点や通りなれた道を交通ルールに関係なく利用している場合があります。よく目撃されるのは、高齢者の歩道に注意し、安全運転をお願いします。

高齢者チラシ (おもて) - F / 徐行運転

**ご近所こそ、油断大敵。**

いつも通る道路だから、ちょっとそこまでだから、普段は車が通らないから、と油断しないでください。高齢者の死亡事故の多くは、自宅から500m圏内で発生しています。

高齢者チラシ (おもて) - G / ご近所

**大きな顔をしてくださいな。**

高齢者のみなさん、道路では大きな顔をしてくださいな。

もったいない、もったいない。交通事故に遭うのは、命がもったいない。大きな顔をして、堂々と安全に道路を利用しましょう!

高齢者チラシ (おもて) - H / 大きな顔



# 交通安全チラシ(高齢者向き)

うら面

## 交通安全。 目立つことは、身を守ること。

### 歩行者

大きな顔をして、  
道路をわたりましょう。

コンコ歩きやなめ横断は危険です。  
横断歩道のあるところを、大きな顔をして堂々と渡りましょう。  
でも油断は、禁物。  
必ず一度止まって、左右の安全を確認してください。



### 自転車

自転車に乗るときは、  
目立つようにしましょう。

夕暮れから夜、自転車に乗るときは、  
ライト(前照灯)を点灯し、反射材等をつけて目立つよう利用しましょう。  
ライトの点灯は、車の運転者だけでなく、歩行者からも自転車が発見されやすくなります。

自転車に乗るときは、  
交通ルールを守りましょう。

自転車は、車の仲間(軽車両)。  
信号無視や飲酒運転などの危険運転は、  
ルール違反として道路交通法で罰せられます。



自転車が加害者になる事故も増えています。  
安全・安心の点検整備を受け、  
最高5,000万円までの賠償責任保険がついた  
TSSマークを自転車に貼りましょう。  
(保険期間は1年。毎年更新ができます)

### 自動車 車に乗るときは、ゆったりと 安全運転を楽しみましょう。

私たちは、加齢とともに身体機能が衰えてきます。  
頭の中でイメージしても手足の反応は遅くなりがち。  
自分の運転技術を過信しないでゆったりと、堂々と  
安全運転を心がけましょう。

70歳以上の高齢運転者の方が、  
この標識をつけて走行すると、まわりの車が思いやり運転をしてくれます。  
万一、この車に危害せよやり込みなど危険な行為をすると、その運転者は、道路交通法で罰せられます。



高齢者チラシ(うら) - A / 目立つこと

## 昼は

慣れた道こそ、危険!  
横断歩道のあるところを  
堂々と渡りましょう。

「いつも車が少なくて安心」という  
油断は禁物。道路を横断するときは、必ず一度  
止まって、右、左、右を確認してください。



## 夜は

夜は、目立つように  
派手な服装を心がけましょう。

夜の外出は、とくにご用心。  
明るい色、派手な服装で出かけましょう。  
反射材の着用もいいですね。



自転車は、堂々と  
ゆったりと乗りましょう。

自転車に乗るときは、  
無灯火や斜め横断をしていませんか?  
忍びみないな服装や乗り方をしないで、  
明るい色の服装で堂々と乗ってください。

高齢者チラシ(うら) - B / 昼夜

## 少し手足を動かしましょう シニアの雑学

身体の衰えは、手足からはじまるといわれています。この手足を  
ちょっと動かして、交通社会にしなやかに対応しましょう。

手を動かして、脳の働きを活発にする。  
交通社会で大切なのは、判断力や反射神経。  
脳の働きを活発にするために、手に刺激を与えてみましょう。  
右手が左脳、左手が右脳に関係しますから、  
日頃から、両手を意識的に動かすようにしてください。

指を反らせる  
指を一本一本、無理をしない程度に反らせると、記憶力の回復や老化防止に役立ちます。



手のひらをたたく  
両手を伸ばして、前と頭の上でそれぞれ4~5回たたくと耳の神経を刺激し、脳の働きも活発にします。



指先を押し合う  
指先をぴったりあわせて押し合うと、指の腕の知覚神経から、大脳を刺激します。



手のひらをこすりあわせる  
軽くこすりあわせると、手があたたかくなってきます。  
あたたかくなると大脳の働きが活発になります。



足の裏を刺激する  
青竹踏みやピンたきなどをすると、足の裏に集中している自律神経を刺激し、全身の機能改善に効果がでます。  
また健康サンダルを利用するのもいい方法です。



足を動かして、身体の機能を活発にする。  
足の運動は、血液の循環をよみがえらせ、足の裏への刺激は、自律神経の反応を活発にしてくれます。

しっかり歩く  
背筋をのばし、お腹をへこませ、手は自然に振って歩いてください。  
爪先で軽く地面をける感じでリズムカルに歩くと、ホルモン分泌も盛んになり、身体の調子を整えることができます。



老化防止  
手と足の指先を思いっきり4~5秒伸ばし、力を抜きます。これを2~3回繰り返すと、脳の働きと血液の循環を活発にし、老化防止にも役立ちます。



\*手足を伸ばして指先は反らせます。

高齢者チラシ(うら) - C / 手足

## かしこく食事をしましょう シニアの雑学

食べ物は、身体のエネルギー源です。この食べ物に含まれている  
ビタミン類に少し気づけば、身体の調子を整えましょう。

ストレスがたまったら、  
**ビタミンC**

ビタミンCは、身体の抵抗力をつけるのに効果的で、風邪の予防やストレスに負けない副腎皮質ホルモンをつくってくれます。



いちご、ブロッコリー、ジャガイモ、パセリ、キャベツ、ほうれん草、さつまいもなど

動脈硬化予防や老化防止に、  
**ビタミンE**

加齢とともに、体内の過酸化脂質が多くなりますが、ビタミンEはこれを防ぐ役目をして、善玉コレステロールをふやしたりしてくれます。



大豆、かつお、たらこ、玄米、大豆油、うなぎのかば焼き、ゴマ油など

眼の栄養、皮膚や粘膜の栄養に、  
**ビタミンA**

夜、暗くなると目が見えにくくなったり、肌が乾燥してくるのは、ビタミンAの不足かも。ビタミンAは、眼に栄養をあたえ、皮膚や粘膜を健康に保つ働きをしてくれます。



にんじん、レバー(鶏・豚・牛)、卵黄、にら、春菊、マーガリンなど

疲労回復、倦怠感の回復に、  
**ビタミンB1**

ビタミンB1が不足すると、疲れやすくなったり、食欲不振、肩こり、腰痛といった症状で、だるくなったりします。



胚芽米、豆腐、ロースハム、ゴマ、落花生、鶏レバー、豚もも肉など

骨や歯を丈夫に、身体の元気に、  
**カルシウム**

骨粗しょう症や骨軟化症にかかりやすくなるのもこのカルシウム不足。カルシウムは、牛乳や乳製品でとると体内への吸収がよくなります。



牛乳、チーズ、わかさぎ、ヨーグルト、丸干し魚、干し海老など

貧血、食欲不振、消化不良に、  
**鉄分**

鉄が不足すると、血液に酸素を運ぶ機能が低下し、いろいろな身体の不調がでます。



しじみ、豚レバー、ほうれん草、あさり、ひじき、豆腐など

●身体の調子が悪いときは、お医者さんや栄養士さんのアドバイスを受けましょう。

高齢者チラシ(うら) - D / 食事