



あなたは何個あてはまる？ 運転時認知障害早期発見チェックリスト！

- ① 車のキーや免許証などを探し回ることがある。
- ② 道路標識の意味が思い出せないことがある。
- ③ 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。
- ④ 良く通る道なのに曲がる道を間違えることがある。
- ⑤ 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。
- ⑥ アクセルとブレーキをかけ間違えることがある。
- ⑦ 曲がる際にウinkerを出し忘れることがある。
- ⑧ 反対車線を走ってしまった（走りそうになった）。
- ⑨ 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。
- ⑩ 車間距離を一定に保つのが苦手になった。
- ⑪ 合流が怖く（苦手に）なった。
- ⑫ 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。
- ⑬ 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。
- ⑭ 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。
- ⑮ 同乗者と会話しながらの運転がしづらくなった。

15問中3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1度は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。



高齢や病気等で運転に不安を感じた方は、警察の
安全運転相談ダイヤル#8080（シャープハレバレ）
への相談もご検討ください！！