## シルバー会員のみなさまへ

#### 石川県内の交通死亡事故の特徴

- 65歳以上の高齢者が多い
- (2) 道路横断中が多い
- (3) 日没から日の出の夜間の事故が多い



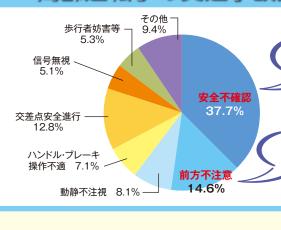


### 道路横断中の交通事故防止のポイント

- (1) 渡る前だけでなく、渡っている途中も周囲の安全を確認しましょう
- 2 斜めの横断は、道路を歩く距離が長くなり、後ろから車が来ても気が付 かず、大変危険です。まっすぐに渡りましょう
- (3) 夜間外出する際は、明るい色の服装で、反射材用品を身に付け、自分の 存在を運転者にアピールしましょう



#### 高齢運転手の交通事故発生状況(違反別)



交差点等で、 しっかりと 前後左右の安全確認 していますか?

考え事をしたり、 ほーっとしながら 運転していませんか?



時間に ゆとりを持って、 車間距離を十分に

とりましょう

#### 雪道での安全安心の運転のために

(1) 早めに、冬用タイヤを装着しましょう

(2) スピードは、夏場より控えめにしましょう

(3) 「急」のつく行為「急発進・急ブレーキ・急ハンドル」は避けましょう

「石川みち情報ネット~冬期道路情報~」を活用して、

各地点の道路画像等が確認できます

出典:石川県警察本部ホームページ

# 

#### 運動をしよう

「動かない」の状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。 また、転倒などの予防のためにも、日頃からの運動が大切です。

- (1) 人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩しましょう
- ② 家の中や庭などでできるラジオ体操、スクワットなどの運動をしましょう
- ③ 庭いじり、片付け、調理などの家事や農作業などで身体を動かしましょう
- 4 座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かしましょう

## 食生活・お口のケアをしっかりと

カラダが持つ免疫力を低下させないために、低栄養を予防し、しっかり栄養をとることや、お口の健康を保つことが大切です。

- 5 3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がけましょう
- 6 毎食後と寝る前に歯磨きをしましょう
- しっかり噛んで食べる、歌の練習をする、早口言葉を 言うなど、お口周りの筋肉を保ちましょう





#### 人との交流を

心身の健康を保つためにも、人との交流や助け合いが大切です。

- 8 家族や友人と電話で話しましょう
- ③ 家族や友人と、手紙やメール、SNSなどを活用して交流しましょう。
- 10 買い物や移動など困ったときに、助けを呼べる相手を考えておきましょう



感染力が強いコロナ変異株にも、基本的な感染予防が有効です。 ワクチン接種後も、「3密 (密接・密集・密閉)」を避け 「人と人との距離の確保」「マスクの着用」や「手洗い・手指消毒」 を心がけましょう。

出典:厚生労働省ホームページ



公益社団法人石川県シルバー人材センター連合会

〒920-0862 金沢市芳斉1丁目15番15号 TEL: 076-222-4680 FAX: 076-222-4681



