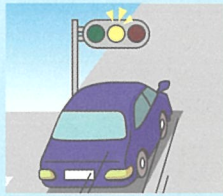


みなさんは大丈夫ですか？運転の基本を再確認！



①一時停止

- 必ず停止線の手前で止まりましょう。
- きちんと停止していますか？
徐行は停止ではありません。



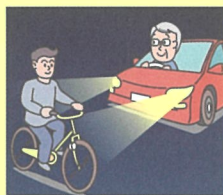
②信号機

- 黄色信号の意味は「止まれ」です。
- 黄色信号に変わった時に、停止線で安全に止まれない時以外は、止まらないといけません。加速は厳禁！



③横断歩道

- 横断歩道は歩行者優先です。
- 横断歩道手前では減速、歩行者がいる時は必ず一時停止しましょう。



④ライト

- 走行中は上向きライトが原則
- 周りに車や人がいる時は、下向きライト。
上下のこまめな切り替えを。

■運転に関する相談窓口

島根県運転免許センター
0852-36-7400

島根県西部運転免許センター
0855-23-7900

緊急連絡先

警察 110番
救急 119番

島根県警察本部

高齢ドライバー いきいき 安心カード



～安全運転を続けるために～

危険回避行動(補償運転)を実践しましょう！

①どんな時に(場所で)運転するか選びましょう。



- 長距離の運転は控える。
- 夜間の運転は控える。
- 雨の日の運転を控える。

②心と体、環境を整えましょう。



- 余裕を持った運転計画を立てる。
- 体調を整えてから運転する。
- 定期的に車の点検をしてもらう。

③安全を優先した運転をしましょう。



- 以前よりスピードを控えめにする。
- 後ろから車が来たら、脇によけて先に行かせる。
- 考え事や脇見をしないで運転する。

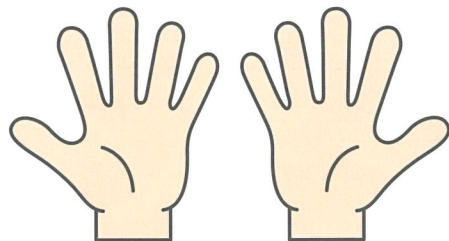
運転前に

1分間 指先体操

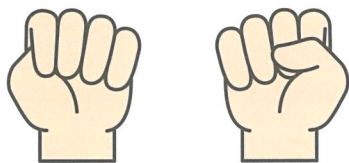
指には脳につながる神経が多く、指を動かすと脳を活性化できます。3つの指先体操を実施して出発しましょう。



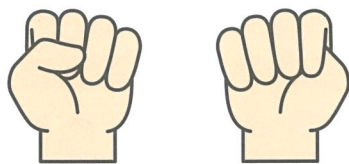
親指グーパー



①両手の指を開く



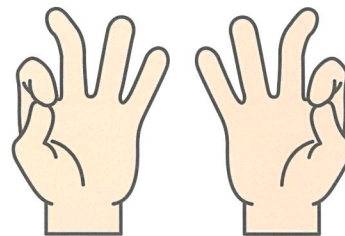
②左手親指は中、右手親指は外にして握る



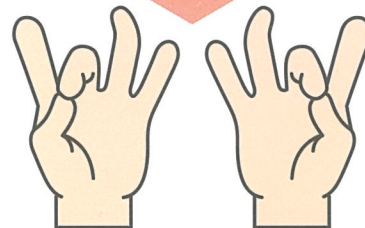
③手を開いた後、今度は左右で親指の位置を逆にして握る

④繰り返し20秒（4～5回）実施しましょう

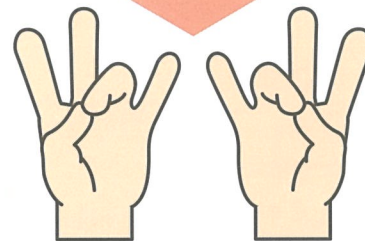
指先合わせ



①親指と人差し指の指先を合わせる



②親指と中指の指先を合わせる

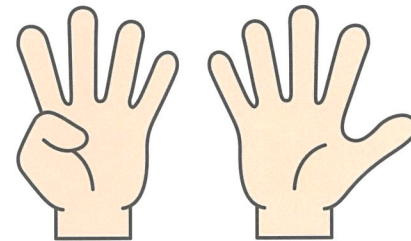


③親指と薬指、親指と小指と順番に指を変える

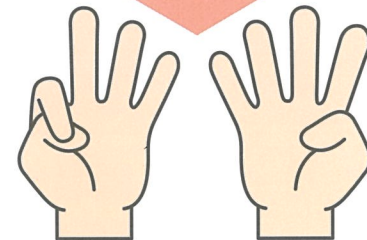
④繰り返し20秒（2～3回）実施しましょう

足し算指曲げ

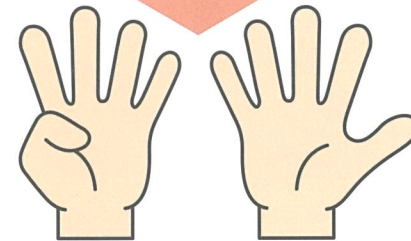
※(1)から(10)まで数えながら行いましょう



①左手親指を先に曲げておく



②(1)で両手同時に1本ずつ曲げる。(5)で左手小指を伸ばす



③(10)まで数えると元の位置に戻る

④繰り返し20秒（2～3回）実施しましょう