



長生きの秘訣は…

- バランスのとれた食事
- 適度な運動
- 毎日ニコニコと心の健康

そして
交通安全!!

車に乗ったら、必ずシートベルト!

ドライバーや助手席の同乗者はもちろん、後部座席でも締めましょう。子どもにはチャイルドシートを!

電動車いす利用者も歩行者です

歩行者と同様に交通ルールを守りましょう。

わ 渡らない
～無理して渡らない～
車が通り過ぎるのを待ちましょう。

ら ライトは早めに
車のドライバーへ自分の姿を知らせるため。

な 慣れた道でも油断せず
高齢歩行者の死亡事故の多くが自宅付近で発生。

白 っ ぼい服と反射材
死亡事故の大半が夕暮れから夜間の時間帯に発生。

と 止まる
交差点では必ず一時停止。

う うしろも確かめる
急な進路変更はせず後ろを確かめましょう。

車より先に渡れるだろう

自宅からの距離
約6割
500m以内
～1,000m以内
1km超

※反射材を身につけて自立しましょう。