

補償運転について、 考えてみませんか？



補償運転とは、加齢に伴う運転能力の低下を補うため、自身の体調や環境（天気、道路状況など）を考慮して、危険な運転場面を避けて運転する方法です。

具体的には、「夜間や雨の日の運転を控える」、「長距離運転を避ける」、「体調が悪い時は運転しない」といった、自分に合ったルールを決めて、余裕をもって運転することをいいます。

加齢に伴う自身の能力を踏まえた「自動車安全運転マイルール」を作り、家族や友人と話し合い、無理のない範囲で安全運転を継続しましょう。

いわき市 市民協働部 生活安全課
電 話 0246-22-1152

自動車安全運転マイルールは裏面へ⇒

自動車安全運転マイルール

氏名

■自身の体調に関するマイルール

私は、『

』

- (例) ・体調が悪い時には、運転しません。
- ・薬の副作用で眠くなる時には、運転しません。

■環境（時間帯、天気、道路状況など）に関するマイルール

私は、『

』

- (例) ・昼のうちに運転し、夜や薄暗い時間帯には、運転しません。
- ・大雨や強風など、天気が悪い時には、運転しません。
- ・朝夕など、道路状況が混雑する状況では、運転しません。

■行き先に関するマイルール

私は、『

』

- (例) ・普段行き慣れているお店や病院の往復のために運転します。
- ・長距離運転はせず、家から近くの場所を運転します。

■ワンポイントアドバイス

運転に不安を感じた時には、鉄道や路線バスなどの公共交通を利用することや、地区で実施している定額タクシーやボランティア輸送を活用することも、安全運転を継続する選択肢の一つです。

