

# 高齢運転者のための サポートブック





VI. 長 く 運 転 す る た め の  
「補 償 運 転」



人は誰もが年齢を重ねるごとに「身体能力」が低下してきます。

身体能力の低下は自動車の運転にも大きな影響を及ぼしますので、いつかは運転を止めなければならない日がくるかもしれませんが、できるだけ長く運転するために「補償運転」を心がけましょう。



## 補償運転とは

危険を避けるため、運転する時と場所を選択し、運転能力が発揮できるように心身及び環境を整え、加齢に伴う運転技能の低下を補うような運転方法をとることです。

例えば、

- ・ 体調が悪い時は運転を控える
- ・ 夜間の運転を控える
- ・ 雨の日の運転を控える
- ・ 長距離の運転を控える
- ・ 以前よりスピードを出さない運転をする



など、これまでよりも少しだけ気を配り、余裕を持って運転をすれば良いのです。

ちょっとした工夫や気配りをするなど、運転を続けるには自分なりの努力や工夫も必要です。

「自分は運転がうまいから大丈夫」という考えは交通事故の危険性を増加させます。

「補償運転」を心がけ、事故防止に努めましょう。