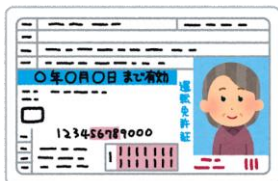


# 北部1包括だより～きらきら～



## 高齢者ドライバーの皆様へ(お知らせ)

### 高齢者(75歳以上)の運転免許証の更新制度が変わりました

改正道路交通法により、75歳以上で過去3年間に信号無視などの一定の違反歴がある方は、免許証更新時に「**運転技能検査**」の受検が令和4年5月13日から義務化されました。身体の衰えによる事故防止が目的で、不合格の場合は免許の更新ができません。運転に不安を感じるものの運転を継続したいという方については、より安全な車のみ運転を継続できる「**サポートカー限定免許**」の申請があります。

検査が導入された背景には、高齢者ドライバーによる事故の増加があります。県内で昨年発生した交通事故のうち、65歳以上の高齢者の運転によるものは全体の23.4%で、死亡事故は13件ありました。75歳以上は8.7%であり、ハンドルやブレーキ操作の誤りで事故を起こす割合が、ほかの年齢よりも高い傾向にあります。

#### 【運転技能検査】

検査の対象となる方には、免許更新期限の6ヵ月前頃に通知のはがきが届きますので、最寄りの自動車教習所に予約をし、受検します。技能検査にかかる手数料は3550円。何回でも受検が可能ですが、期限内に合格できないと免許が失効します。期限直前では予約がとれない場合もありますので、ハガキが届いたら速やかに予約をして下さい。合格すれば認知機能検査や高齢者講習を経て免許の更新が可能となります。

#### 【サポートカー限定免許制度】

サポートカーとは、衝突被害軽減ブレーキやペダル踏み間違い急発進抑制装置等を搭載した車です。該当する車種は近年発売されたものに限るため、買い替えなければならない方が大半となるようです。後付けの装置は対象とはなりません。

#### 【サポートカーのリスト】

サポートカー限定免許の対象となる車両については、警察庁ウェブサイトで閲覧できます。

#### ■問合せ先

宮城県運転免許センター ☎022(373)3601

■安全運転相談ダイヤル ☎# 8080

#### 〈安全運転相談ダイヤル〉

高齢ドライバーや家族の方々が、高齢や病気等で運転を続けることに不安を感じた時等に相談できる専用ダイヤル。管轄する都道府県警察の安全運転相談窓口につながります。



# ○暑い季節到来！熱中症にご注意を！

熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」

## マスクの着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなってしまいます。

### 【熱中症を防ぐためにマスクをはずしましょう】

※ 屋外で人と2m以上（十分な距離）離れている時

### 【マスクを着用している時】

- ※ 激しい運動は避けましょう。
- ※ 喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- ※ 気温、湿度が高い時は特に注意しましょう。



# ○『フレイル予防』始めませんか？

**フレイルとは**…「心身や心の働きが弱くなった状態」の事を言います。フレイルは早期発見・進行の予防が大切です。病気や要介護状態にならない為にも、一度フレイルについて学んでみませんか。

## フレイル予防の3つの柱

- 栄養・口腔（バランスの良い食事・口腔機能の維持）
- 身体を動かす（“ながら”運動・歩く・生活活動・運動）
- 社会とのつながり  
（おしゃべりや笑いで人とつながる・交流の場に参加）



※塩竈市では、介護予防健康講話（無料）のご案内をしております。

詳しくは、高齢福祉課 地域支援係まで(\*^\_^\*) TEL022-364-1204

## ～フレイル予防DVD貸し出します～

内 容：フレイル予防を予防するための運動や食事のポイント等を解説

対 象：サークル・団体・市民（個人）

予約方法：高齢福祉課 地域支援係にて窓口または電話で受け付け

貸出場所：高齢福祉課 地域支援係 窓口（壱番館1階）

問合せ：TEL022-364-1204



## 編集後記

毎日暑い日が続いていますが、いかがお過ごしですか。スイカやアイス、冷たいものが美味しいですね(^)うちの愛猫ルルは夏バテ気味？

毛皮を着ているので暑いのでしょうか…クーラーのある涼しい部屋で一日中、お腹をだしてトドの様に過ごしています(=^・^=)

[ I・H ]