

# 岡山県高齢者交通安全5則

## ま行で交通安全

**ま**

**まつ**

つぎの安全を待つ

**み**

**みる**

周囲の状況を見る

**む**

**むりせず止まる**

交差点などでは無理せず止まる

**め**

**め立つ**

夜光反射材を着用して目立つ

**も**

**もっと知る**

自分の身体機能の変化をもっと知る



# 夜間交通安全5則

## は行で交通安全



は

### 反射材とLEDライトの活用

夕暮れ・夜間・早朝は、夜光反射材を着用し、LEDライトなどの照明器具を点灯して目立ちましょう。

ひ

### 人も車も早めのライト点灯

夕暮れから人も車も早めにライトを点灯し、お互いの存在を早く知らせましょう。

ふ

### 服装は明るい色を着用

夜間に黒っぽい服装は遠くから見えないので、遠くからでも目立つ白色など、明るい色の服を着用しましょう。

へ

### ヘッドライトは上向きが基本

ヘッドライトは、遠くまで見える上向きを基本にし、対向車両が来たら下向きへとこまめに切り替えましょう。

ほ

### 歩行や自転車での外出は控える

明るいうちに用事を済ませ、暗い時間帯は歩行や自転車での外出をなるべく控えましょう。