



平成 30年 12月 18日

東日本高速道路株式会社

**NEXCO東日本、家族みんなが集まる帰省時こそ
高齢ドライバーの車に同乗して運転能力のチェックを呼びかけ！
CMキャラクター新井恵理那さん出演、
WEB動画【年末年始は運転能力チェック！】公開**

～小さな子どもやお孫さんと一緒に簡単にチェックできる方法もご紹介：
「スマヌ法」・「時計の絵描写テスト」・「ひらがな仲間探しゲーム」～

NEXCO東日本（東京都千代田区）は、高速道路での逆走の過半数（66%）が65歳以上のドライバーによるもの※という事実を踏まえ、ドライバーご本人のみだけでなく、その家族にも逆走防止のためのアクションを呼びかける「家族みんなで 無くそう逆走」プロジェクトを本年10月より開始しています。

※：平成23年～29年の高速道路（国土交通省及び高速道路会社管理）における事故または確保に至った逆走事案

この度、NEXCO東日本CMキャラクターの新井恵理那さん出演による、家族が集まる機会が増える帰省時に、高齢ドライバーの車に同乗し、運転チェックを呼びかけるWEB動画「年末年始は運転能力チェック！」を公開します。



<https://youtu.be/4ckc4Elckgk>

1. 「年末年始は運転能力チェック！」WEB動画公開！

簡単に高齢ドライバーの運転をチェックできる「運転ここに注目リスト」を使いながら、新井さんが、年末年始の帰省時に高齢ドライバーの運転チェックを呼びかけます。

2. 帰省時に、家族みんながゲーム感覚で運転能力をチェック！

お子さんやお孫さんと一緒にゲーム感覚でチェックできる3つの方法をご紹介します

①「スマヌ法」、②「時計の絵描写テスト」、③「ひらがな仲間探しゲーム」



3. 帰省前に、高速道路の逆走が発生しやすいポイントをチェック！

逆走が発生しやすいポイントは、特にご注意ください。

- (1) IC（インターチェンジ）や料金所付近
- (2) 料金所出口
- (3) SA（サービスエリア）・PA（パーキングエリア）付近



「家族みんなで 無くそう逆走」

https://www.e-nexco.co.jp/family_nakusogyakuso

1 「年末年始は運転能力チェック！」WEB 動画公開！

高齢ドライバーが逆走を含む交通違反や交通事故を起こしやすくなってしまいう原因として挙げられるのが『注意力の低下』。ただし、高齢ドライバー本人が『注意力の低下』を自覚していない場合もあります。運転を見ていないのに、高齢ドライバーに対して、年齢だけを理由に「最近、運転が危ない」などと伝えても、本人に自覚症状がない中では、納得感がないものです。

そこで、帰省時の買い出しなどの機会には、ぜひ高齢ドライバーが運転する車に同乗してみてください。その際には、「運転ここに注目リスト」を参考にしながら、ドライバーの実際の運転についてどこが危ないかを具体的に話し合しましょう。

WEB 動画「年末年始は運転能力チェック！」の概要

NEXCO 東日本 CM キャラクターの新井恵理那さんが呼びかける WEB 動画「年末年始は運転能力チェック！」を公開し、家族が集まる年末年始の帰省時に、高齢ドライバーが運転する車に同乗の上、ドライバーの実際の運転について今までの運転と違うところがないか、具体的に話し合うことを呼びかけます。

「年末年始は運転能力チェック！」WEB 動画：<https://youtu.be/4ckc4Elckgk>



「運転ここに注目リスト」を使って運転をチェック！

「運転ここに注目リスト」は、運転操作、車体や車幅などの感覚、刻々と変わる道路状況の変化の確認、注意力など運転能力をチェックしやすいように5つの項目にまとめました。

【運転ここに注目リスト】

～高齢ドライバーの運転する車にご同乗の上、注目してみてください～

<p>1. 運転操作はバッチリ？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・急ブレーキや急発進が増えた ・駐車場などでのバック運転に手間取る 	<p>4. 状況確認、十分できてる？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・交差点で歩行者や自転車に気づくのが遅れる ・合流が苦手になった
<p>2. 車体や車幅の感覚はOK？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・車間距離を一定に保てない ・車体をこすることが増えた 	<p>5. 注意力が散漫になってない？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・信号を見誤ったり、標識を見落としたりする ・子どもなどが飛び出す可能性を予測できない

3. 道や行き先の間違いはない？

- ・通い慣れた道順を忘れたり、間違えたりする
- ・行き先を途中で忘れてしまう



高齢ドライバーの運転する車にご同乗の上、注目してみてください。

※本リストは診断基準ではなく、注目いただきたいポイントをまとめたものです。逆走を犯さないことを保証するものではありません。

2 帰省時に、家族みんながゲーム感覚で運転能力をチェック！

自動車の運転には、高度な運動能力を必要とします。高齢ドライバーにおいては、特に、定期的に運転に必要な能力をチェックすることが大切です。

「家族みんなが 無くそう逆走」を監修いただいている、メモリークリニックお茶の水院長で筑波大学名誉教授の朝田 隆先生より、年末年始の帰省時に、高齢ドライバーとご家族と一緒に楽しくチェックできる3つの方法：[①「スマヌ法」](#)、[②「時計の絵描写テスト」](#)、[③「ひらがな仲間探しゲーム」](#)をご紹介します。

チェックする方法1：「スマヌ法」

「スマヌ法」※^{1・2}は背中に文字を書くだけの非常に簡単な方法で、親子はもとより、お孫さんと祖父母と一緒にゲーム感覚でやっていただくことも可能です。

「スマヌ」法

① 背中にカタカナの「ス」「マ」「ヌ」のどれかを指で書き、どの文字が書かれたかを答えてもらいます。



② 書く文字をランダムに変えて計6回行います。

正

6回中3回以上間違える場合は、皮膚感覚をキャッチする能力が衰えている可能性がありますので、病院でチェックしてもらいましょう。
※「スマヌ」法は、あくまで皮膚感覚をキャッチする能力の衰えの目安となるものです。誤答を繰り返さないことを保証するものではありません。
 ①監修：本山博幸 総合認知研究所長 著「ひらたか（ひらた）ひもや（ひも）ひらたか（ひらた）6年（ひらた）ひもや（ひも）ひらたか（ひらた）」2015

①背中にカタカナの「ス」「マ」「ヌ」のどれか一文字を指で書いてもらいます。

②書く文字をランダムに変えて、計6回行います。

◇6回中3回以上間違える場合は、皮膚感覚をキャッチする脳力が衰えている可能性があるため、病院でチェックしましょう。（朝田先生）

※1：「スマヌ法」は、軽度認知障害、通称 MCI 早期発見を目指し考えられた方法で、背中感覚神経が受信したカタカナ文字を脳が適確に判断できるかどうかをチェックする方法です。※2：「スマヌ法」は、あくまで皮膚感覚をキャッチする脳力の衰えの目安となるものです。逆走を起こさないことを保証するものではありません。

チェック方法2：「時計の絵描写テスト」

「時計の絵描写テスト」※は、紙一枚とペン1本あれば、簡単にチェックできます。

- ①「10時10分」を指している時計（針表示式）をイメージしてください。
- ②イメージした時計を紙一杯に描いてください。

描いた時計のイラストは、2つのポイントでチェックします。

1. 1～12の数字が円周の内側にあたり、だいたい均等にならんでいる
2. 10時10分を示す2本の針は、中央から伸びているか



◇書いてもらった時計の円がいびつだったり、数字の順番や場所が違ったりした場合は、病院でチェックしてもらいましょう。(朝田先生)

※：ここで紹介した「時計の絵描写テスト」は医療機関で行う時計描写試験とは異なります。

チェック方法3：「ひらがな仲間探しゲーム」

「ひらがな仲間探しゲーム」※高齢者にも馴染みある俳句を使って、チェックする方法です。



- ①知っている俳句を全部ひらがなで紙に書きます。
- ②「よーいスタート！」の合図で①のひらがなで書いた俳句の中にある、同じひらがなを探してください。一番早く回答できた人の勝ちです。

例えば、松尾芭蕉の詠んだ「ふるいけや かわずとびこむ みずのおと」の場合、「ず」と「と」が2回ずつ使われていますので、「ず」と「と」を選んだ方が正解になります。

好きな俳句やご自分で作られた俳句など、いろいろな俳句で試してください。(朝田先生)

※：「ひらがな仲間探しゲーム」は医療行為ではありません。

3 帰省前に、逆走が発生しやすいポイントをチェック！

年末年始は、旅行や帰省など高速道路を利用する機会が増えます。高速道路を利用する前に、逆走が発生しやすい場所をあらかじめチェックし、これらのポイントでは特に注意して運転お願いいたします。

【逆走が発生しやすいポイント】

1. IC（インターチェンジ）や料金所付近
2. 料金所出口
3. SA（サービスエリア）・PA（パーキングエリア）付近

※このような逆走が発生しやすいポイントに対し、NEXCO東日本では、路面標示、進入禁止の看板や矢印板の設置などで逆走を防ぐための対策を進めています。



目的のインターチェンジ（IC）を行き過ぎてしまった場合は次のICで降りる

使い慣れない高速道路を利用しての旅行や、久しぶりの帰省での高速道路の利用の際には、出発前に走行ルートの確認をお願いいたします。万が一、目的のインターチェンジをうっかり行き過ぎてしまった場合は、そのまま走行し、次のインターチェンジで降りてください。インターチェンジ出口では料金所係員がいるレーンをご利用いただき、係員にお申し出ください。

料金所係員により目的のインターチェンジまでお戻りできるようご案内しますが、インターチェンジの構造等によっては対応できない場合がございますので、あらかじめご了承ください

高速道路で逆走車を発見したら？



逆走車は「追越車線」を走行してくる傾向があります。

逆走車は追越車線を走行してくる傾向があります。逆走車を発見したら、ご自身の安全を確保のうえ、110番、休憩施設や料金所の係員、休憩施設にある非常電話のいずれかで通報をお願いいたします。携帯電話・スマートフォンからの通報は必ず同乗者の方からお願いいたします。

●「家族みんなで 無くそう逆走」プロジェクトについて

NEXCO東日本は、高速道路での逆走を防止するために、高齢ドライバーを含む全世代に向けた、路面標示や矢印板等のハード対策、逆走してしまった際や逆走車情報を見聞きした際にとるべき行動の理解促進プロジェクトを継続実施しております。

今回、高速道路での逆走のうち66%が65歳以上のドライバーによるもの*という事実に着目し、これまでの対策・プロジェクトに加え、「高齢ドライバーの高速道路での逆走」を防ぐための新プロジェクトを2018年10月より始動し、高齢ドライバーとご家族が今すぐできる逆走防止に向けた3つのアクションを呼びかけています。

高速道路の逆走を防いで、
家族みんなで安全運転を!



※：平成23年～29年の高速道路（国土交通省及び高速道路会社管理）における事故または確保に至った逆走事案

「家族みんなで 無くそう逆走」3つのアクション

- ①家族みんなで逆走を知ろう
- ②家族みんなでチェックしよう
- ③家族みんなを逆走事故から守ろう

最新情報はNEXCO東日本のHPをご覧ください。

https://www.e-nexco.co.jp/family_nakusogyakuso

「家族みんなで 無くそう逆走」監修
朝田 隆（あさだ・たかし）メモリークリニックお茶の水院長

1955年生まれ。

メモリークリニックお茶の水院長、筑波大学名誉教授、東京医科歯科大学医学部特任教授、医学博士。数々の認知症実態調査に関わり、軽度認知障害（MCI）のうちに予防を始めることを強く推奨、デイケアプログラムの実施など第一線で活躍中。

