

# チェックシート (表面)

体験者

年 月 日 生まれ ( 歳)

・始めに、あなたのマイカー（または普段よく使う車）について教えてください。

車名

年式

年式

開始時の  
走行距離計

Km

運転する頻度

月・週に \_\_\_\_ 回くらい

体験期間

チェック欄  
どちらかの□に✓

運転  
しなかった

運転した

振り返り

（ 運転しなかった日は感想や気づき、  
運転した日は行き先や距離を記入下さい ）

1日目

月 日  
( )

km

2日目

月 日  
( )

km

3日目

月 日  
( )

Km

4日目

月 日  
( )

km

5日目

月 日  
( )

km

6日目

月 日  
( )

Km

7日目

月 日  
( )

Km

8日目

月 日  
( )

km

9日目

月 日  
( )

km

10日目

月 日  
( )

Km

# チェックシート（裏面）

体験期間		チェック欄 どちらかの□に✓		振り返り （ 運転しなかった日は感想や気づき、 運転した日は行き先や距離を記入下さい ）
		運転 しなかった	運転した	
11日目	月 日 ( )			km
12日目	月 日 ( )			km
13日目	月 日 ( )			Km
14日目	月 日 ( )			km
15日目	月 日 ( )			km
16日目	月 日 ( )			Km
17日目	月 日 ( )			Km
18日目	月 日 ( )			km
19日目	月 日 ( )			km
20日目	月 日 ( )			Km

**体験終了です！お疲れさまでした！！**

**この体験が、今後の生活に役立つこと切に願っております。**

**今後も、交通安全に留意され、健康にお過ごしください。**

運転行動に基づくアドバイス

# チェックシート (表面)

体験者 **豊田 基金** 1952年8月28日 生まれ (68歳)

・始めに、あなたのマイカー（または普段よく使う車）について教えてください。

車名 **カローラ** 年式 **2000** 年式 開始時の走行距離計 **111,500** Km

運転する頻度 月 **週** に **3** 回くらい

体験期間		チェック欄 どちらかの□に✓		振り返り 〔 運転しなかった日は感想や気づき、 運転した日は行き先や距離を記入下さい 〕
		運転 しなかった	運転した	
1日目	<b>4月6日</b> (火)	✓		普段は車で行くスーパーに歩いて買い物。 帰りは荷物が重いのでバスを利用。 <span style="float: right;">Km</span>
2日目	<b>4月7日</b> (水)	✓		友人宅を訪問、歩いて行ったので駐車場代が 浮いた。 <span style="float: right;">Km</span>
3日目	<b>4月8日</b> (木)		✓	通院日。 雨だったので、病院まで運転。 <b>9.4</b> Km
4日目	<b>4月9日</b> (金)	✓		往復バスで買い物。帰路の荷物が大きくなり、 エコバックを購入 <span style="float: right;">Km</span>
5日目	<b>4月10日</b> (土)		✓	孫を駅まで送迎。 <b>3.1</b> Km
6日目	<b>4月11日</b> (日)	✓		往復バスで買い物。エコバックに入る範囲での 購入量を調整。 <span style="float: right;">Km</span>
7日目	<b>4月12日</b> (月)		✓	園芸用品を買うために近くのホームセンター へ <b>14.4</b> Km
8日目	<b>4月13日</b> (火)		✓	スーパーに買い物。お米とお水を買うので マイカーで移動。 <b>4.6</b> Km
9日目	<b>4月14日</b> (水)	✓		散歩、近くの図書館へ。 <span style="float: right;">Km</span>
10日目	<b>4月15日</b> (木)	✓		通院日。電車とバスを乗り継いで移動。 マイカーより30分時間が掛かる。 <span style="float: right;">Km</span>

## チェックシート（裏面）

体験期間		チェック欄 どちらかの□に✓		振り返り （ 運転しなかった日は感想や気づき、 運転した日は行き先や距離を記入下さい ）
		運転 しなかった	運転した	
1 1 日目	4月 16日 (木)		✓	雨のため、マイカーで買い物。 4. 8 km
1 2 日目	4月 17日 (金)		✓	雨のため、マイカーで市役所へ 8. 9 km
1 3 日目	4月 18日 (土)	✓		家の周りを散歩、近くの商店で買い物 品揃えは悪いが野菜は新鮮 Km
1 4 日目	4月 19日 (日)	✓		都心部までバス・電車で孫の入学祝い の買い物 km
1 5 日目	4月 20日 (月)		✓	息子宅にマイカーで訪問。 km
1 6 日目	4月 21日 (火)	✓		バスツアーに参加。集合場所までは友人と タクシーで。 Km
1 7 日目	4月 22日 (水)	✓		往復バスで買い物。 Km
1 8 日目	4月 23日 (木)	✓		通院日。行きは家族に送ってもらい、帰りは 電車。 km
1 9 日目	4月 24日 (金)	✓		家の周りを散歩、近くの商店で買い物 km
2 0 日目	4月 25日 (土)	✓		散歩、図書館、近くの商店で買い物 細目に買い物に行くようになり、 出歩く回数が増えた。 Km

**体験終了です！お疲れさまでした！！**

**この体験が、今後の生活に役立つこと切に願っております。**

**今後も、交通安全に留意され、健康にお過ごしください。**

### 運転行動に基づくアドバイス

体験を通じて目的に気づいた、移動手段の選択ができています。今は定期的に運転されているようですが、加齢に伴う身体機能の低下により、今後運転にも変化がでてきます。是非、今回の経験も活かし、夜間や悪天候時の運転を控えるなど自身の運転能力も考慮した生活設計を考えてみましょう。