

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		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✓		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	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

記入例

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	4月6日 (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。	km
2日目	4月7日 (水)	✓		友人宅を訪問、歩いて行ったので駐車場代が 浮いた。	km
3日目	4月8日 (木)		✓	通院日。 雨だったので、病院まで運転。	9.4 Km
4日目	4月9日 (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	km
5日目	4月10日 (土)		✓	孫を駅まで送迎。	3.1 km
6日目	4月11日 (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。	Km
7日目	4月12日 (月)		✓	園芸用品を買うために近くのホームセンター へ	14.4 Km
8日目	4月13日 (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。	4.6 km
9日目	4月14日 (水)	✓		散歩、近くの図書館へ。	km
10日目	4月15日 (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。	Km

記入例

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	4月16日 (木)		✓	雨のため、マイカーで買い物。 4.8 km
12日目	4月17日 (金)		✓	雨のため、マイカーで市役所へ 8.9 km
13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
14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
15日目	4月20日 (月)		✓	息子宅にマイカーで訪問。 km
16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
17日目	4月22日 (水)	✓		往復バスで買い物。 km
18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
19日目	4月24日 (金)	✓		家の周りを散歩、近くの商店で買い物 km
20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応じた、移動手段の選択が出来ています。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。