


あなたは大丈夫？

【南交通安全協会】

## スマホ依存症チェックリスト

スマホ使用中の死亡事故は  
未使用の死亡事故の**2.1倍**

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <p>1 <input type="checkbox"/> 最近、スマホはいつも手元にスタンバイしている。</p> <p>2 <input type="checkbox"/> 最近、スマホ以外で調べものをしない様になった。</p> <p>3 <input type="checkbox"/> 最近、いつも時間に追われている。</p> <p>4 <input type="checkbox"/> 情報に乗り遅れるのが嫌だ。</p> <p>5 <input type="checkbox"/> 最近、時間が空いたらスマホを取り出す。</p> <p>6 <input type="checkbox"/> 覚えておくために「写メ」を撮る様になった。</p> <p>7 <input type="checkbox"/> 疑問が浮かんだらすぐスマホで検索する。</p> <p>8 <input type="checkbox"/> スマホなしで初めての場所に行けない様になった。</p> <p>9 <input type="checkbox"/> 着信音やバイブレーションの空耳が聞こえる事がある。</p> <p>10 <input type="checkbox"/> いつも夜眠りつくまでスマホをやめない。</p> <p>11 <input type="checkbox"/> ここ数年、物忘れが増えた様な気がする。</p> <p>12 <input type="checkbox"/> 最近、知人の名前がすぐに出て来ない事が増えた。</p> <p>13 <input type="checkbox"/> 最近、何かをしに来て、その目的を忘れる事が増えた。</p> <p>14 <input type="checkbox"/> 最近、約束を度忘れするようになった。</p> <p>15 <input type="checkbox"/> 3日前、何をしたか思い出せない。</p> |  | <p>16 <input type="checkbox"/> 最近、話題のニュースを3つ挙げられない。</p> <p>17 <input type="checkbox"/> 最近、漢字が書けなくなった。</p> <p>18 <input type="checkbox"/> 最近、簡単な計算を間違える様になった。</p> <p>19 <input type="checkbox"/> 検索すれば分かる事は覚えなくなって来た。</p> <p>20 <input type="checkbox"/> スマホに頼り、道を覚えられない様になった。</p> <p>21 <input type="checkbox"/> 最近、頭も体も、いつも疲れている様だ。</p> <p>22 <input type="checkbox"/> 最近、前より、イライラするようになった。</p> <p>23 <input type="checkbox"/> 最近、いつも睡眠不足状態が続いている。</p> <p>24 <input type="checkbox"/> 最近、体中に様々な不安を抱えている。</p> <p>25 <input type="checkbox"/> 最近、集中できず凡ミスが増えた。</p> <p>26 <input type="checkbox"/> 最近、やる気が起きず、興味も湧かない。</p> <p>27 <input type="checkbox"/> 最近、以前よりすぐ落ち込む様になった。</p> <p>28 <input type="checkbox"/> 最近、あまり笑うことが少なくなった。</p> <p>29 <input type="checkbox"/> 最近、季節の移り変わりに鈍感になった。</p> <p>30 <input type="checkbox"/> 最近、段取りがうまく取れなくなった。</p> |
|--|---|--|

7~9	前兆	有
10~19	危険度	中
20~25	危険度	大
26以上	重症	

☠ 依存症は、自分で気づき治そうとする本人の強い決意と行動力  
更に家族等の継続的な協力が無いと完治は困難とされています！

■ 全国には、スマホ運転で事故を起こし、  
その結果「自己破産」した方もいます ☹。

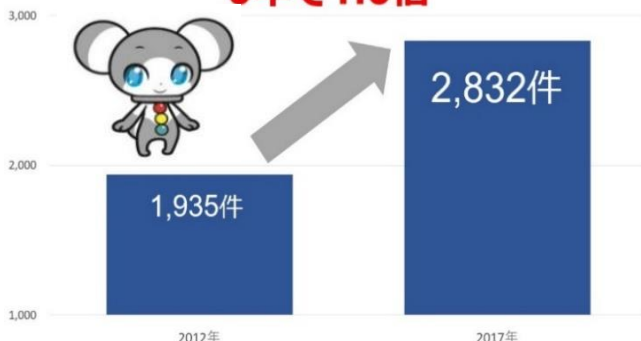


## またまた「道路交通法」が変わります！ 令和元年12月1日施行！

### 1. 運転中の「ながら運転」携帯電話使用が**厳罰化**されます！

携帯電話などに起因する  
交通事故件数

**5年で1.5倍**



(1) 運転中、携帯電話等を持って通話したり、  
画像を注視した場合

〔罰則〕

5万円以下の罰金

**6月**以下の懲役

〔点数〕 又は**10万円**以下の罰金

1点

〔反則金〕

普通車 6000円 → **18000円**

※大型車・二輪・原付も約3倍になります。



(2) 携帯電話等を使用して自動車等を運転し、**危険を生じさせ事故を起こす等**した場合

〔罰則〕

3月以下の懲役又は5万円以下の罰金

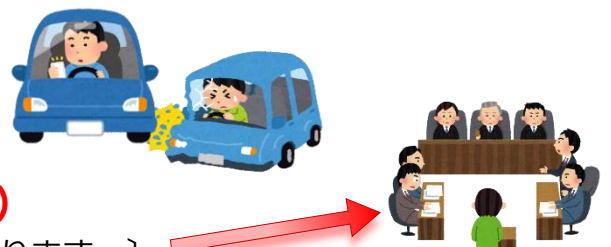
**1年**以下の懲役又は**30万円**以下の罰金

〔点数〕

2点

→ **6点(いわゆる一発免許停止)**

〔反則金制度の対象外になり、より重い刑事罰の対象になります。〕



2. その他、免許証の再交付規定の見直しや運転経歴証の規定変更 etc.