

今からはじめる！ おでかけの準備運動のススメ

突然の「免許返納」で困らないために

事故リスクや健康リスクを踏まえた、
トシオさんとフミヒロさんそれぞれの選択。
あなたはどちらの生活を選びますか？



トシオさん



フミヒロさん



今年で70歳を迎えたトシオさんとフミヒロさん。
初めての高齢者講習で、将来の外出手段への
「不安」が浮き彫りに。



免許返納に向けた準備運動を
具体的に考えてみましょう
※下線部を記入・選択してください

人生100年時代とは言われますが、
健康寿命（健康問題で制限されずに日常生活できる年齢）は、
男性が72.5歳、女性が75.5歳と言われています。

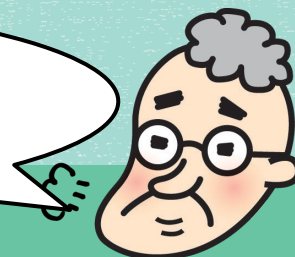
私は今 歳で、運転免許は今後何回か更新し、 年後の
更新がある 歳ごろに返納を検討しようかと思います。
それまで少し時間がありますが、準備運動と考えれば
そろそろ具体的な行動を考えた方が良さそうです。

できそうなことはといえば（番号に○をつけてください）、

1. よく行く (記入ください) に公共交通で行ってみる
 2. 返納について「準備が大事らしい」と家族に話してみる
 3. 返納の仕組みや、補助制度を調べてみる
 4. 安全機能の充実したクルマへの買い替えを検討する
- などが考えられます。

実際に 月 日に 1./2./3./4. をやってみたいと思います。
(1./2./3./4. は 月 日、 1./2./3./4. は 月 日にやってみます)

健康を損なってからだと難しいです
元気な今のうちに、将来のことを想像し、
小さなことから実際に行動しましょう



監修：京都大学大学院工学研究科 中尾聡史・田中皓介
弘前大学大学院地域社会研究科 客員研究員 大野悠貴
制作協力：国土交通省北海道開発局札幌開発建設部／（一社）北海道開発技術センター

現在70歳、トシオさんの選択

70歳の高齢者講習後、トシオさんは早速奥さんとクルマで買い物へ



でも、トシオさんにはこんな不安がありました！

75歳から認知機能検査があるんだな...
親父も75歳を過ぎて運転を辞めたら衰えはじめたし...
自分もあと5年...
もし運転できなくなったらどうやって暮らせばいいんだろう...



考えた末、トシオさんはこんな選択をしました...

運転のメリット

- ① 認知機能低下防止
- ② 運転技術維持

運転には2つのいいことがあるぞ！

運転をこのまま続けられれば75歳を過ぎてもきつと生涯現役だ！
おでかけのときには「トレーニング2」として必ず運転しよう！

おでかけの際は必ずクルマを使い！

ボケ防止のためにもクルマを運転するほうがいいべさ

買い物、通院、どこへ行く選択したトシオさん。知機能低下を防ぐも維持できるので、続けていこうと

それから数年後...

免許更新ができなかったよ...
これからの生活どうしよう...

それから数年経ったある日！

しょんぼり...

突然バスとか使えるかしら...

突然訪れてしまった運転卒業の日...



母さん！この時刻表どうやって見るの？

今忙しいから後で!!

最初は慣れない公共交通に奮闘していましたが、

家にいた方がラクだわ

一日中テレビ観賞

どうしても公共交通に馴染めず、次第に外出が減っていくトシオさん

今では運動不足で今後の健康や認知機能も不安な状態に...

トシオさんはこの辛い未来を避けられたのでしょうか？

次はフミヒロさんの選択を見てみましょう



お父さんたまにはどこかへ行きましようよ

現在70歳、フミヒロさんの選択

1

70歳の高齢者講習後、フミヒロさんは夫婦会議です

75歳から認知機能検査があるんだってさ

5年後だよ...

あらまあ不合格だと運転できなくなるのね？

そこでフミヒロさんは運転卒業後の生活を家族みんなで考えてみました

歩いていける
お店や病院は？
バスや電車は
欠かせないよね
シニアカーも
いいかも！

2



長女:42歳

長男:37歳

3

そしてフミヒロさんはこんな選択をしました

運転は便利だからしばらく続けるけどそれ以外のバスや電車も元気なうちに試してみよう！

まさに将来のおでかけの「準備運動」ってやつだな！

それから数年後...

4

長い間、大変お疲れ様でした！でも、これからもしっかりとおでかけしましょうね！

免許返納してきたよ最近運転が不安だったから肩の荷が下りたよ

それから数年経ったある日！

おでかけの際はクルマ以外も試してみよう！

クルマがなくてもいろんな手段を使えばどこでも行けるっしょ！

おでかけする際は、クルマ選択したフミヒロさん。には自転車や徒歩ちやうパワフルなも充実した

準備運動をしていたおかげで計画的に免許返納ができたフミヒロさん



公共交通で夫婦仲良くおでかけ

5



電車とバスで登山に来たフミヒロさんとお友達

マイカーよりは不便だけれど様々な移動手段を使って今までとは違ったおでかけもできるようになりました

6



じいじ、いつも元気でかっこいい！

きやつうふふ...嬉しいなあ

運転するのも楽しかったけれど、今では家族や仲間とのゆったりとしたおでかけを楽しむフミヒロさん
元気なうちに他の移動手段の準備運動をしていてよかったと、心底思うのでした

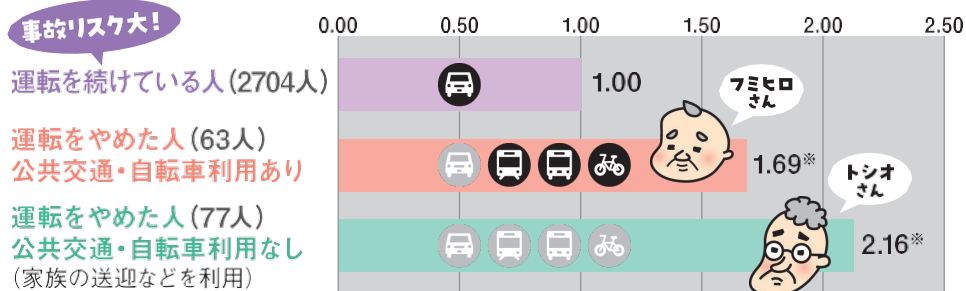
2つのリスクと準備運動について

トシオさんとフミヒロさんのお話はいかがでしたか？トシオさんは運転を辞めると認知症や要介護などの健康リスクがあると考えて、運転を続けられるように頑張っていました。一方で、フミヒロさんはいずれは運転を辞めることになると考えて、免許返納後に向けたその他の移動手段の練習を始めていました。

実際に、運転をやめると要介護リスクが高まるというデータがあります(下の図のグラフ)。さらに、運転を辞めた後についても、他の移動手段を確保できた人(例:フミヒロさん)よりも他の移動手段を確保できなかった人(例:トシオさん)の方が要介護リスクが高くなることもわかっています。しかし、他の移動手段がないからといって不安なまま無理に運転を続けてしまうと、今度は事故リスクが高まります。健康リスクも事故リスクも上手に避けていくためには、フミヒロさんのように運転以外の移動手段を利用できるようになることが重要と言えます。

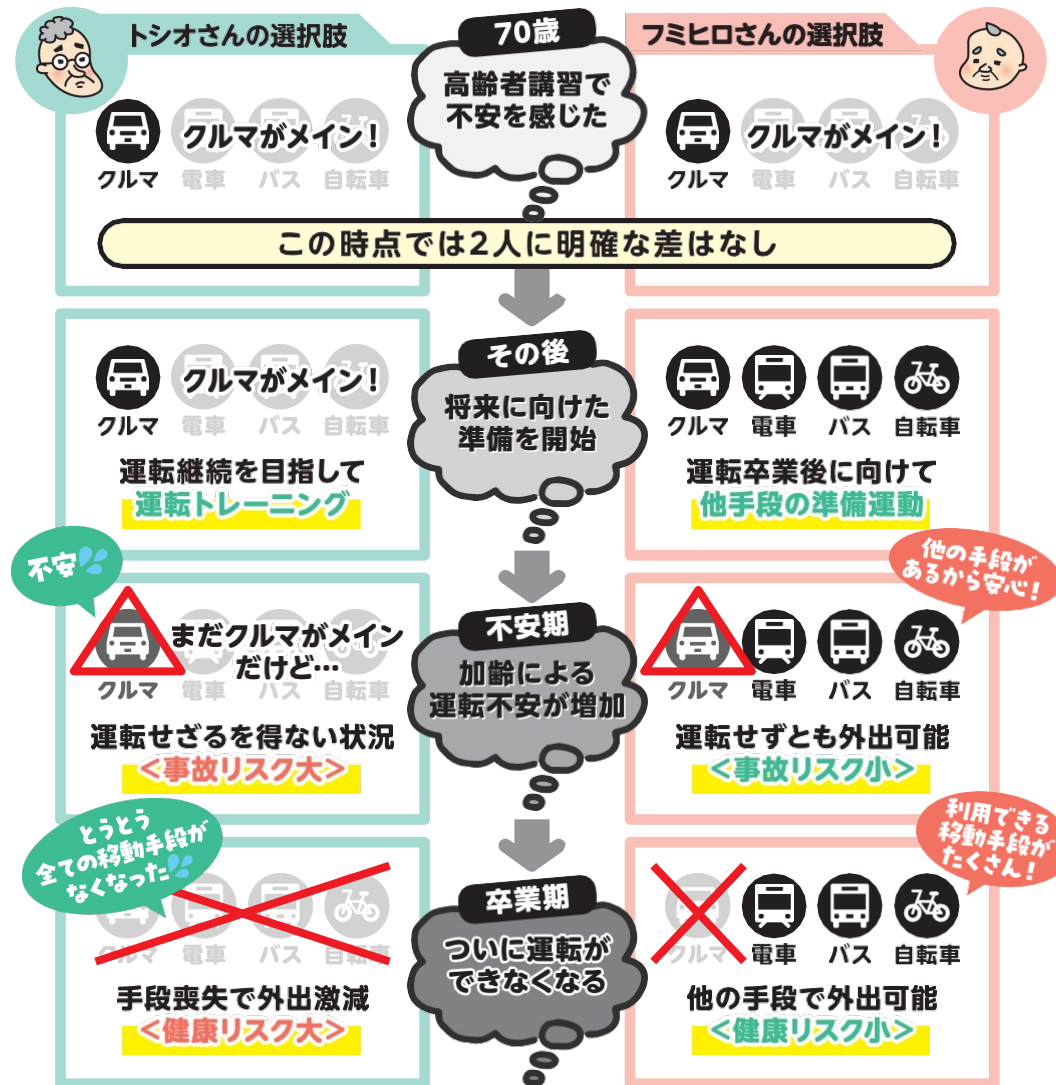
中には、「運転を辞めたら公共交通を利用する」という人もいらっしゃいますが、新たな習慣を身に着けるのは意外と難しいですね。利用経験がないまま新たな移動手段を使いこなすのは、準備運動なしで全力疾走しているようなものです。比較的元気なうちに、将来に向けて他の移動手段を利用してみる。すなわち、「準備運動」をすることがいざというときの安心に繋がります。

運転継続・中止と公共交通・自転車利用有無別 要介護認定リスク



※筑波大学報道発表、市川政雄「運転中止で要介護リスクが2倍」を元に作成

ふたりの選択を振り返ってみましょう



トシオとフミヒロの違いは、運転以外の手段の準備運動をしていたかどうかです。運転だけに頼る状況は、事故リスクと健康リスクの双方を高めてしまいます。

京都大学大学院 交通情報工学研究室 中尾聡史助教

