

# 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択しますか?



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てましょう



監修：京都大学大学院工学研究科 中尾聰史・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

それから数年後…

数年後



4



5



6



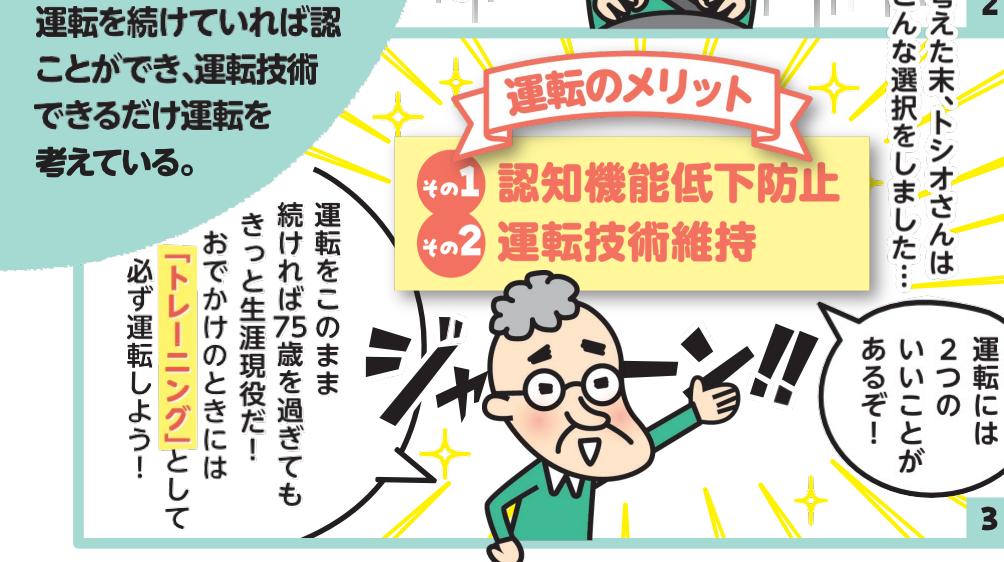
7



1



2



3

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

にもクルマを使うことを運転を続けていれば認ることができ、運転技術できるだけ運転を考えている。

運転をこのまま続ければ75歳を過ぎてもきっと生涯現役だ! おでかけのときには必ず運転しよう!

- 運転のメリット
- その1 認知機能低下防止
- その2 運転技術維持

現在

## 現在70歳、フミヒロさんの選択

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

あらまあ  
不合格だと  
運転でき  
なくなる  
ね？



4



公共交通で夫婦仲良くおでかけ

準備運動を  
しておでかけで  
計画的に免許返納が  
できたフミヒロさん

おでかけの際は「クルマ」

フミヒロさん70才

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！

以外も試してみる！



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！



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  
ちゃうパワフルな  
も充実した

以外の手段も試すことを  
日頃からバスや電車、時  
などでどこでも行け  
70歳。免許返納後  
日々を送る。

長女:42歳

長男:37歳

1

現在

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

そしてフミヒロさんは  
こんな選択をしました

2

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



電車とバスで登山に来た  
フミヒロさんとお友達

5



運転するのも  
楽しかったけれど、  
今では家族や仲間との  
おでかけを楽しむ  
ゆったりとした  
元気なうちに他の移動  
手段の準備運動を  
していくよかつたと、  
心底思うのでした

嬉しい、  
いつも元氣で  
かつこいい！

嬉しい  
なあ

6



まさに将来の  
おでかけの「準備運動」

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！

3

数年後

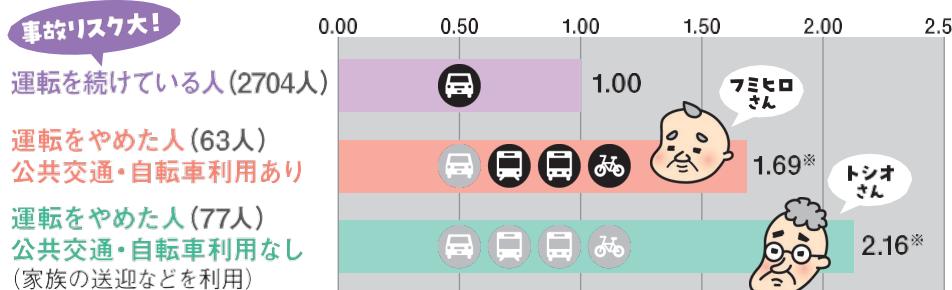
## 2つのリスクと準備運動について

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。

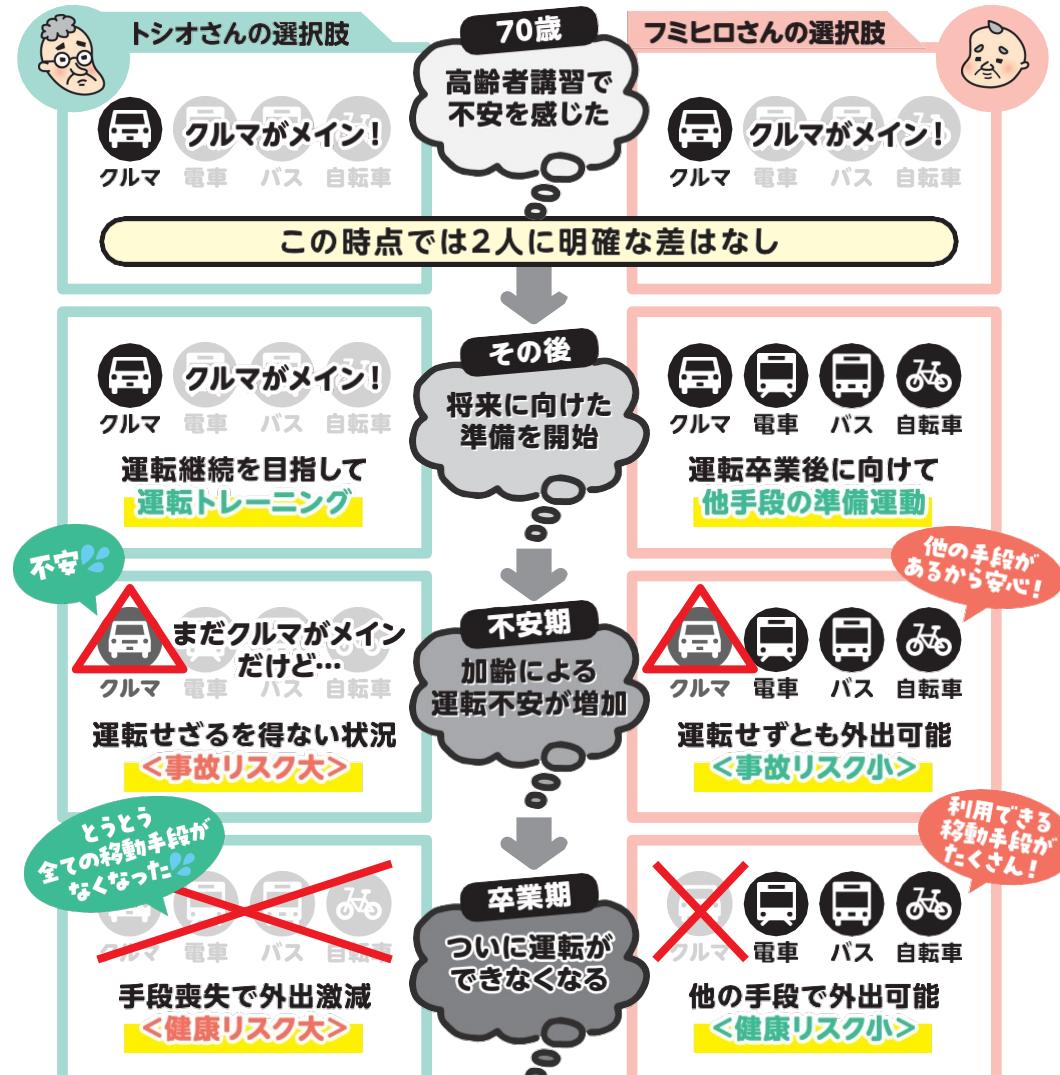
実際に、運転をやめると要介護リスクが高まるというデータがあります(下の図のグラフ)。さらに、運転を辞めた後についても、他の移動手段を確保できた人(例:フミヒロさん)よりも他の移動手段を確保できなかった人(例:トシオさん)の方が要介護リスクが高くなることもわかっています。しかし、他の移動手段がないからといって不安なまま無理に運転を続けてしまうと、今度は事故リスクが高まります。健康リスクも事故リスクも上手に避けていくためには、フミヒロさんのように運転以外の移動手段を利用できるようになることが重要と言えます。

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よね。利用経験がないままで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



## 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 中尾聰史助教

