

# 今からはじめる！ おでかけの準備運動のススメ



クルマを使わない移動を  
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

## 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。

私は今、\_\_\_\_歳で、身体や認知の機能の低下を  
A. 感じたり／B. 今はまだ感じなかったり しますが、  
若い頃とは違うなと思うことも増えてきま A. した／B. せん。  
いつまでも運転を続けることは難しいと思うので、  
運転免許は\_\_\_\_歳ごろに返納しようかなと考えています。  
クルマを使わない生活について考えてみると、  
普段よく行くところは、①\_\_\_\_や②\_\_\_\_です。  
免許を返納したら、①・②(行きやすい方を選択)に行くときは、

バス停・駅：\_\_\_\_を、

時間：\_\_\_\_時\_\_\_\_分に出発する、

行き先：\_\_\_\_行きのバス・電車に乗って、

降りる場所：\_\_\_\_という駅・バス停で降ります。

※徒歩・自転車の場合：\_\_\_\_時\_\_\_\_分に自宅を出発し、  
\_\_\_\_時\_\_\_\_分ごろ到着予定です。

実際に、\_\_\_\_月\_\_\_\_日に①／②の目的地に、

A. 電車／B. バス／C. 徒歩／D. 自転車で行ってみます。

元気なうちに実際に  
一回使ってみるのが大事じゃ



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！

1

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…



2

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！



3

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！

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！

## 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

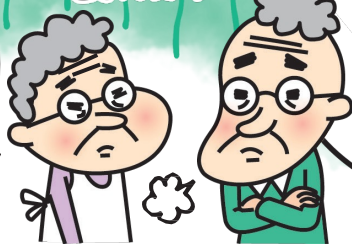
にもクルマを使うことを  
運転を続けていけば認  
ことができ、運転技術  
できるだけ運転を  
考えている。

# それから数年後…

突然訪れてしまった  
運転卒業の日…

突然バスとか  
使えるかしら…

しょんぼり…



4

最初は慣れない公共交通に奮闘していましたが、

母さん！  
この時刻表  
どうやって  
見るの？

今忙しい  
から後で！！

時刻表



5

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



6

次はフミヒロさんの  
選択を見てみましょう

トシオさんはこの  
辛い未来を避けられた  
のでしょうか？



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…

7



# 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！

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  
していたよかったと、  
心底思うのでした



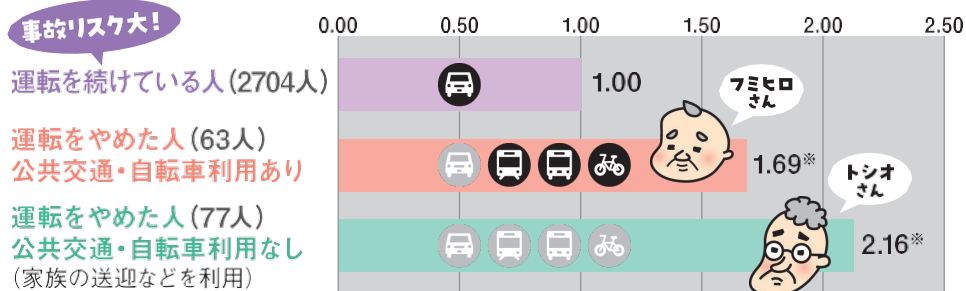
## 2つのリスクと準備運動について

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。

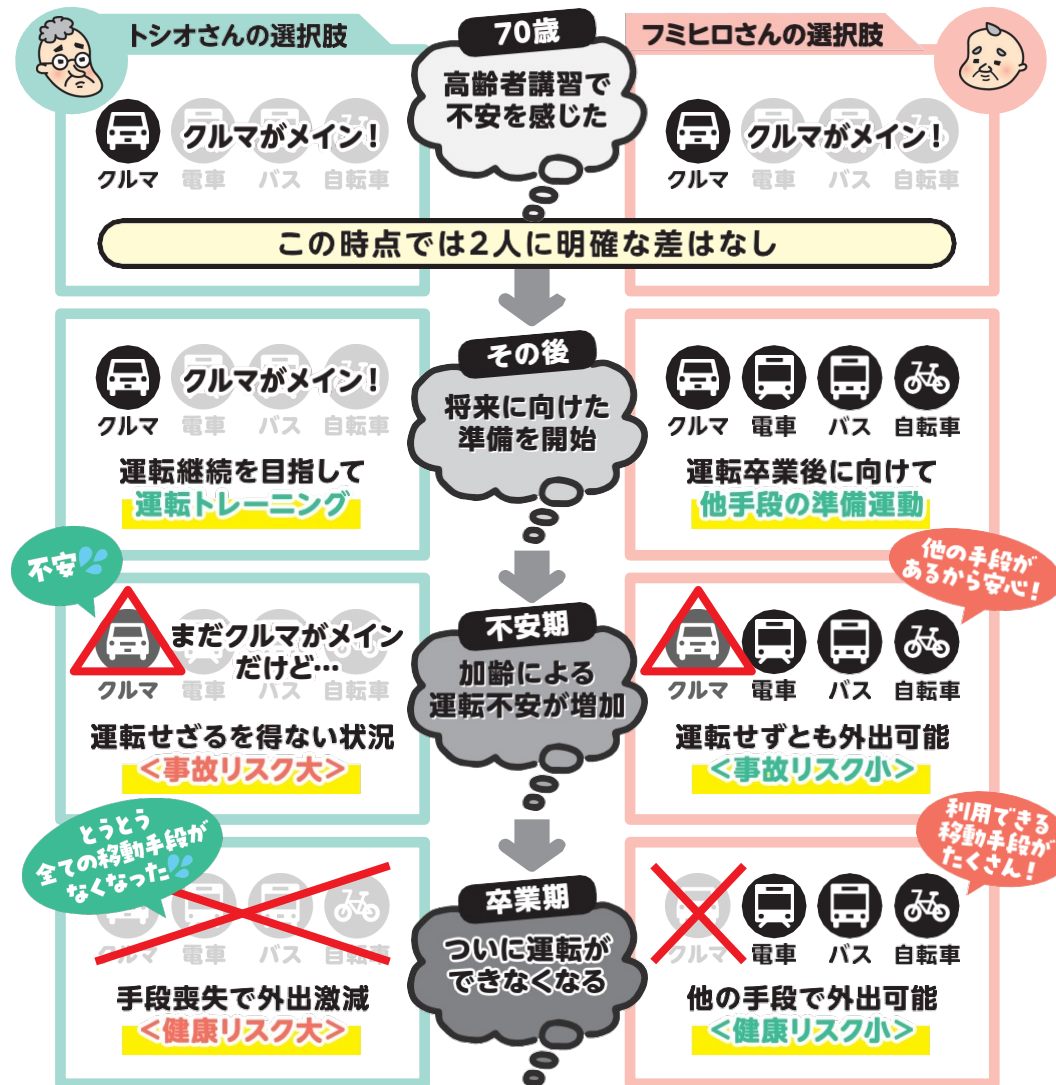
実際に、運転をやめると要介護リスクが高まるというデータがあります（下の図のグラフ）。さらに、運転を辞めた後についても、他の移動手段を確保できた人（例：フミヒロさん）よりも他の移動手段を確保できなかった人（例：トシオさん）の方が要介護リスクが高くなることもわかっています。しかし、他の移動手段がないからといって不安なまま無理に運転を続けてしまうと、今度は事故リスクが高まります。健康リスクも事故リスクも上手に避けていくためには、フミヒロさんのように運転以外の移動手段を利用できるようになることが重要と言えます。

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



## 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

