

# 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?



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。



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

私は今、\_\_\_\_歳で、身体や認知の機能の低下を

A. 感じたり/B. 今はまだ感じなかつたり 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

数年後

4



現在

1



2



3

## それから数年後…



現在

1



2



3



## 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

現在

## それから数年後…

数年後

長い間、大変  
お疲れ様でした！  
でもこれからも  
たくさんおでかけ  
しましようね！

それから  
数年経った  
ある日ー

免許返納  
してきました  
最近運転が  
不安だった  
から肩の荷が  
下りたよ

あらまあ  
不合格だと  
運転でき  
なくなる  
ね？

5年後だよ。  
75歳から  
認知機能検査が  
あるんだってさ

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

以外も試してみる！

おでかけの際は、**クルマ**

**フミヒロさん70歳**

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！

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

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

こんな選択をしました

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

嬉うふふ  
嬉しい  
かっこいい！

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  
おでかけを楽しむ  
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  
していくよかつたと、  
心底思うのでした

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」

の

6

3

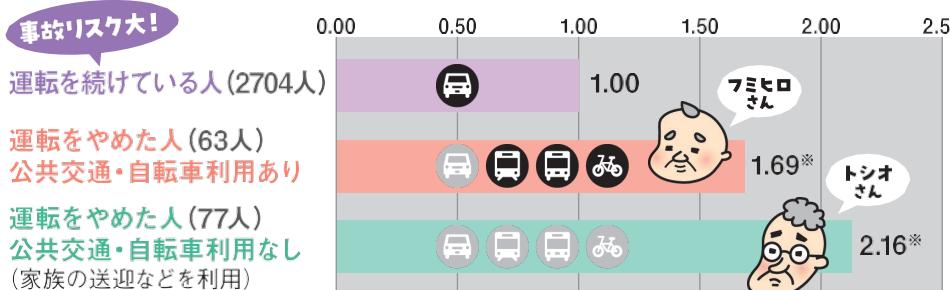
## 2つのリスクと準備運動について

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。

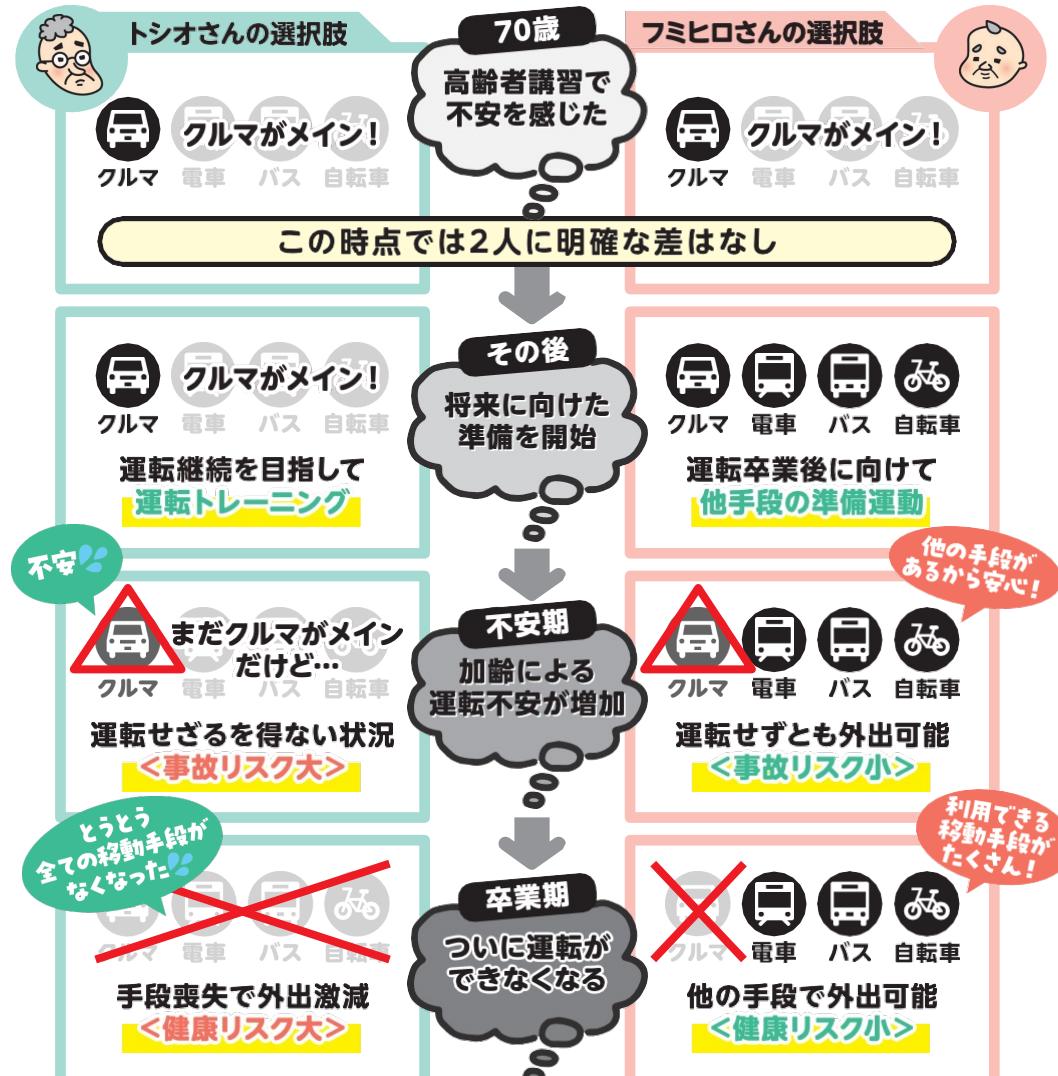
中には、「運転を辞めたら公共交通を利用する」という人もいらっしゃいますが、新たな習慣を身に着けるのは意外と難しいですよね。利用経験がないまま新しく移動手段を使いこなすのは、準備運動なしで全力疾走しているようなものです。比較的元気なうちに、将来に向けて他の移動手段を利用してみる。すなわち、「準備運動」をすることがいざというときの安心に繋がります。

### 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 中尾聰史助教

