

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。

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す！

1

それから数年経ったある日...

免許更新ができなかったよ... これからの生活どうしよう...

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...



クルマを使い!!

おでかけの際は必ず トシオさん70歳

ボケ防止のためにもクルマを運転するほうがいいべし



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

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

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



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「ドライバーズ」として必ず運転しよう！

3

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、



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

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？



お父さん たまにはどこかへ行きましょよ

次はフミヒロさんの選択を見てみましょう

7

現在
三三三
↓

数年後
二二二
↓

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？

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—

長い間、大変お疲れ様でした！でも、これからはたくさんおでかけしましょうね！

1

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！

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

以外的手段も試すことを
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。

ワイワイ ワイワイ



長女:42歳

長男:37歳

2

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！

3

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です、心底思うのでした

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



6



地下鉄で夫婦仲良くおでかけ

準備運動をしてきたおかげで計画的に免許返納ができたフミヒロさん



電車とバスで手稲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もと違ったおでかけもできるよになりました

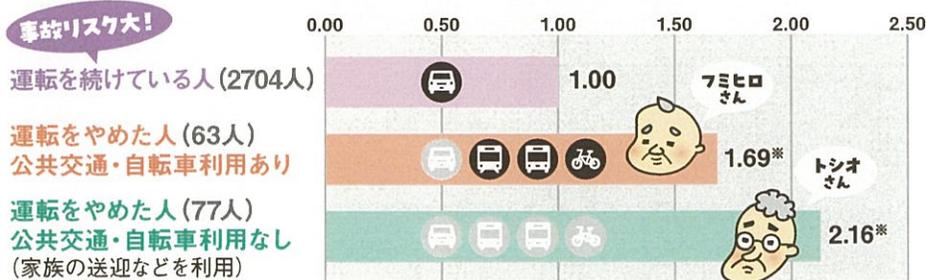
2つのリスクと準備運動について

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。

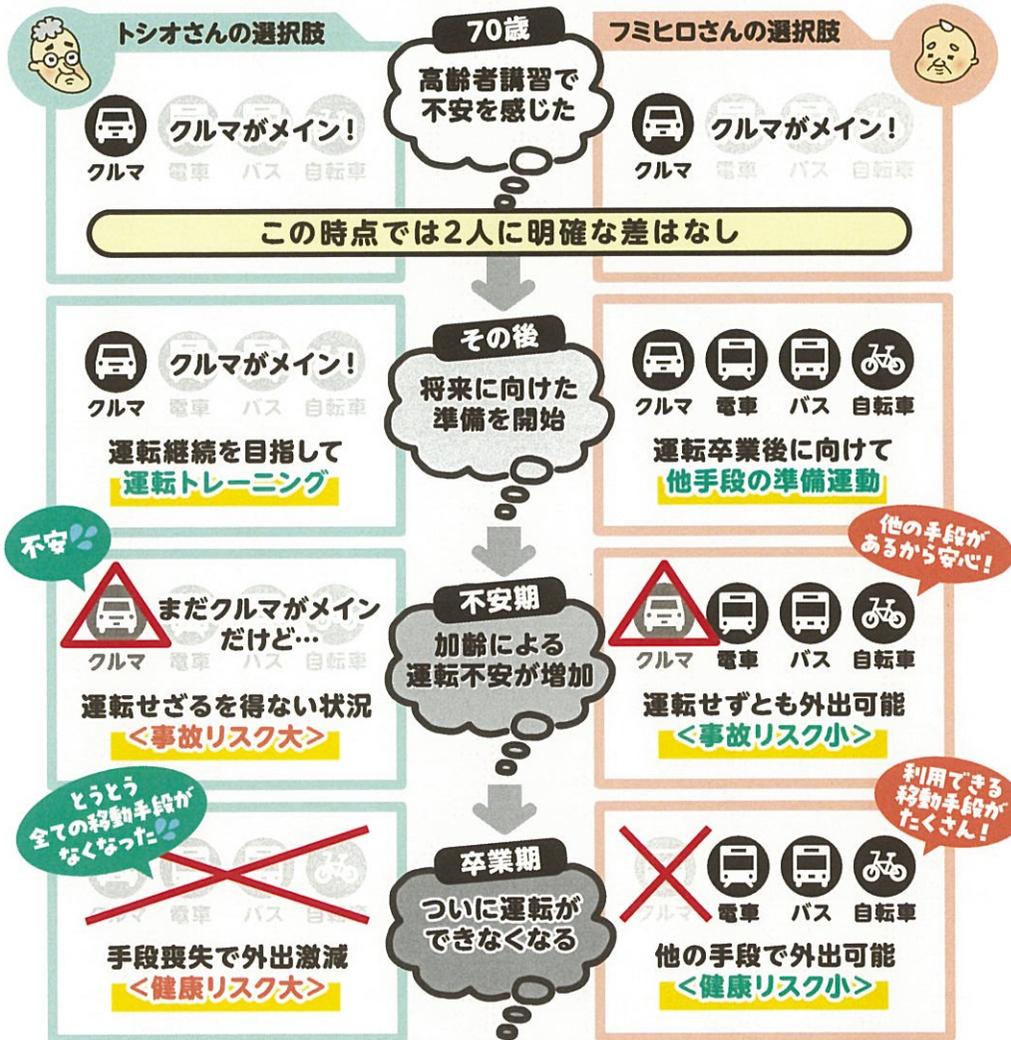
中には、「運転を辞めたら公共交通を利用する」という人もいらっしゃいますが、新たな習慣を身に着けるのは意外と難しいですね。利用経験がないまま新たな移動手段を使いこなすのは、準備運動なしで全力疾走しているようなものです。比較的元気なうちに、将来に向けて他の移動手段を利用してみる。すなわち、「準備運動」をすることがいざというときの安心に繋がります。

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。



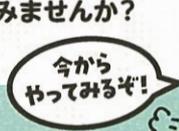
移動手段はいろいろ!! どの準備運動をしてみますか?

札幌近郊はいろんな乗り物が盛りだくさんです。マイカーで通っていたあんな場所もこんな場所も、公共交通でいけるかもしれませんよ。スマホをお持ちなら「マップ検索」や「経路検索」で最寄りの公共交通や運行時刻を簡単に調べられます。まずは、あなたの家の近くにあるバス停や電停、鉄道駅や地下鉄駅を探してみませんか?

ホッとしたり...



大丈夫!
少しづつ準備運動
していこう!



今から
やってみるぞ!



地下鉄

札幌市内を東西南北に走る交通手段。天候に左右されないので早く快適な乗り物です



路面電車

札幌の都心を巡る交通手段。沿線の施設にも移動しやすい優しく風情ある乗り物です



鉄道(JR)

市内の移動にも都市間移動にも使える交通手段。札幌駅周辺は賑わいの中心になっています



タクシー

呼んだらお迎えにも来てくれる交通手段。ドアtoドアで快適な移動を楽しめます



自転車

体力づくりにオススメな交通手段。電動機つきなら上り坂も長距離もへっちゃらです



路線バス

市内のあちこちを運行する交通手段。マイカーとは違う道路の景色が見られるのも長所です

〈発行〉国土交通省北海道開発局札幌開発建設部

〈監修〉京都大学大学院 交通情報工学研究室 助教

中尾聡史

弘前大学大学院地域社会研究科 客員研究員

大野悠貴

冊子を読んで
アンケートに
ご協力ください!

アンケートは
こちら!

