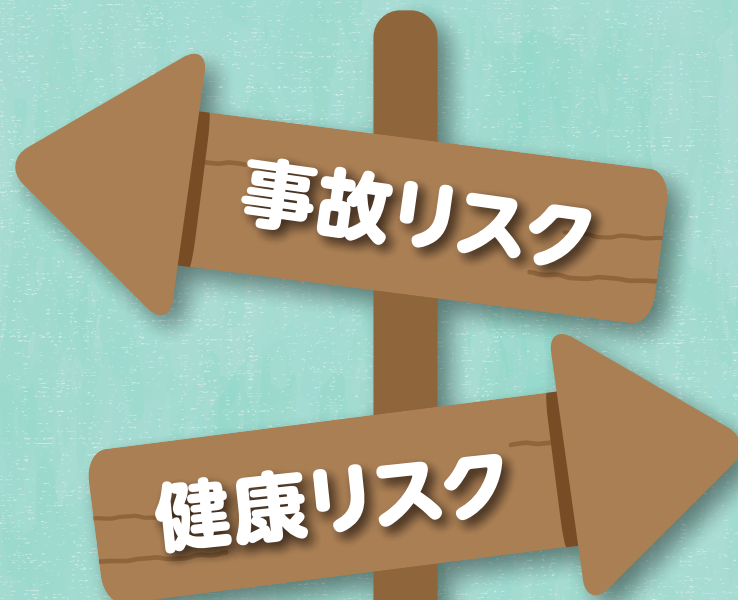


今からはじめる！ おでかけの準備運動のススメ

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。

おでかけの準備運動をしてみよう

各社問い合わせ先



電車 (JR)

【東海旅客鉄道(株)】
JR東海テレフォンセンター ☎ 050-3772-3910 (6:00~24:00 年中無休)



バス

【伊豆箱根バス(株)】 ☎ 055-977-1212 【(株)東海バス】 ☎ 055-935-6611
【富士急シティバス(株)】 ☎ 055-921-5367 【戸田交通(株)】 ☎ 0558-94-3456
【富士急静岡タクシー(株)】(ミューバス原・浮島線) ☎ 055-975-2468



タクシー

【伊豆観光タクシー(株)】 ☎ 055-954-6000 【伊豆箱根交通(株)】 ☎ 055-984-1280
【沼津第一交通(株)】 ☎ 0120-55-7233 【原町タクシー(株)】 ☎ 0120-16-5121
【富士交通(株)】 ☎ 0120-258-417 【平和タクシー(株)】 ☎ 0120-74-8814
【ベルタクシー(株)】 ☎ 055-926-2950 【三島合同タクシー(株)】 ☎ 0120-915-341
【戸田交通(株)】 ☎ 0558-94-3456 【沼津個人タクシー協同組合】 ☎ 055-923-3277



自転車

【ハレノヒサイクル(シェアサイクル)】 サポート窓口 ☎ 050-3821-8282
(9:00~18:00)

沼津の公共交通についてもっと知りたいと思ったら、
沼津市出前講座を活用ください。

お申し込みは 沼津市生涯学習課へ!!
☎ 055-934-4870



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!

〈発行〉沼津市 都市計画部 まちづくり政策課 交通政策室 TEL:055-934-4759

〈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

〈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

現在
三三三

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

- その1 認知機能低下防止
- その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歳を過ぎてもきっと生涯現役だ！
おでかけのときには「トレーニング」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

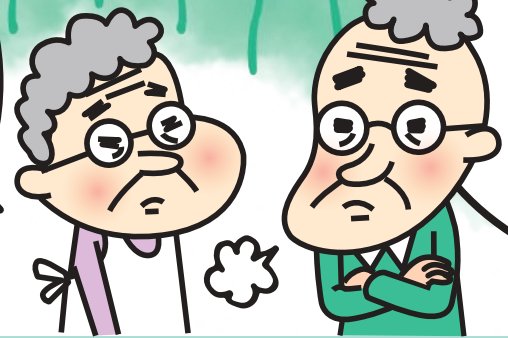
買い物、通院、どこへ行く選択したトシオさん。知機能低下を防ぐも維持できるので、続けていこうと

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。

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…



4

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

最初は慣れない公共交通に奮闘していました、



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

どうすれば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…

次はフミヒロさんの選択を見てみましょう

7

4

それから数年経ったある日—

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

長い間、大変お疲れ様でした！でも、これからもうたくさんおでかけしましょうね！

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！

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

電車でおでかけ夫婦仲良くおでかけ

5

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

頂上まで193m

バスで香貫山に来たフミヒロさんとお友達

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

じいじ、いつも元気でかっこいい！

きゃっうふふ…嬉しいなあ

6

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！

まさには将来のおでかけの「準備運動」ってやつだな！

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？

2

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！

ワイワイワイワイ

長女：42歳

長男：37歳

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。

3

そしてフミヒロさんはこんな選択をしました

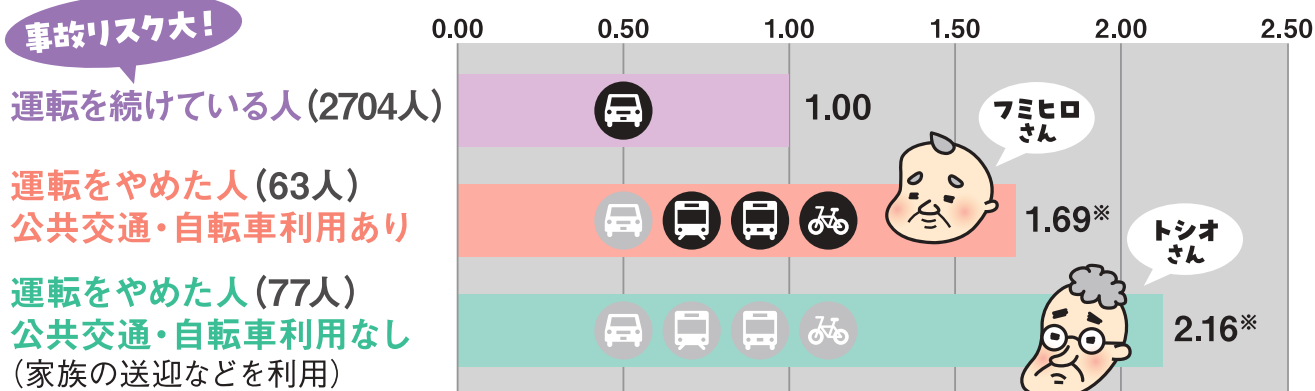
2つのリスクと準備運動について

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。

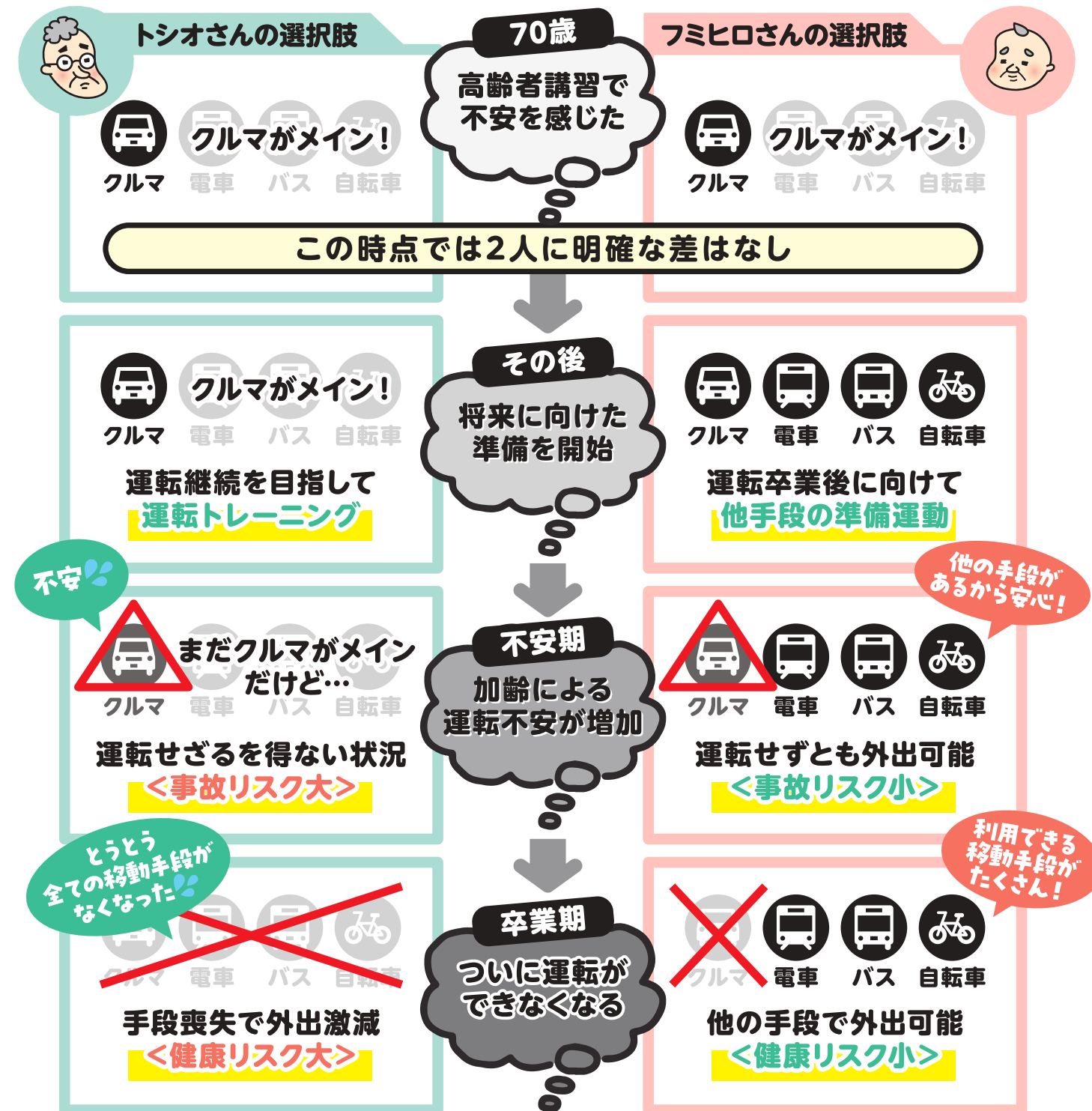
実際に、運転をやめると要介護リスクが高まるというデータがあります(下の図のグラフ)。さらに、運転を辞めた後についても、他の移動手段を確保できた人(例:フミヒロさん)よりも他の移動手段を確保できなかった人(例:トシオさん)の方が要介護リスクが高くなることもわかっています。しかし、他の移動手段がないからといって不安なまま無理に運転を続けてしまうと、今度は事故リスクが高まります。健康リスクも事故リスクも上手に避けていくためには、フミヒロさんのように運転以外の移動手段を利用できるようになることが重要と言えます。

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



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

