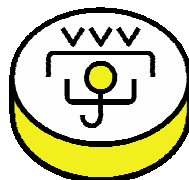


車の運転に必要な能力を鍛える！



ドラさぼ



NPO法人
ちいきの学校



高齢者免許返納 続く減少

7年ぶり40万件下回る

「生活不便に」懸念拭えず

高齢者の運転免許の自主返納が伸び悩んでいる。75歳以上の免許保有者が年々増える一方、返納件数は4年連続で減少。自動車に代わる移動手段が少ない地域では不安を抱えながら運転を続ける人は少なくない。返納を促そうと相談の機会を増やし、「お試し」自主返納を勧める動きもある。

「1カ月お試し」勧める動き

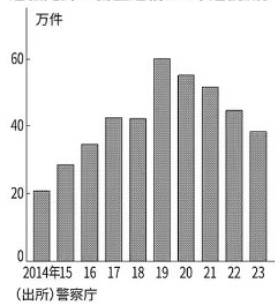
「家族は心配しているけど、もう少し運転は続けたい」。さいたま市の女性(82)は長年持ち続けた運転免許の自主返納をためらう。近隣のスーパーでの買い物をほじめ、日常的にハンドルを握っている。電車の最寄り駅まで徒歩20分。膝に痛みがあり、歩いて行く自信はない。「そろそろ運転をやめた方がいい年齢」と思っているものの、地元を走るバスの本数は年々減っており、公共交通機関をあてにできないのが現状だ。

警察庁の運転免許統計によると、2023年末時点の75歳以上の免許保有者は728万2579人。13年の1・7倍に増え、免許保有者全体の8・9%を占める。団塊の世代の高齢化に伴い、さらに増えることが想定される。



岩手県滝沢市では自動車教習所内でカフェを

運転免許の自主返納は4年連続減少



▼運転免許の自主返納 制度 判断力や記憶力が低下した高齢者の安全確保を目的に、2002年に導入された。2020年に「安全運転サポート車」の普及に伴い、運転免許に代わる身分証明書として使える「運転経歴証明書」の交付が開始された。

警察庁の統計によると、2023年末時点の75歳以上の免許保有者は728万2579人。13年の1・7倍に増え、免許保有者全体の8・9%を占める。団塊の世代の高齢化に伴い、さらに増えることが想定される。

高齢ドライバーが注意すべき「症状」

- 右左折のウィンカーを間違えて出したり忘れたりする
- 歩行者、障害物、他の車に注意がいかないことがある
- カーブをスムーズに曲がれないことがある
- 車庫入れの時、塀や壁をこすることが増えた



(注)警察庁の資料を基に作成

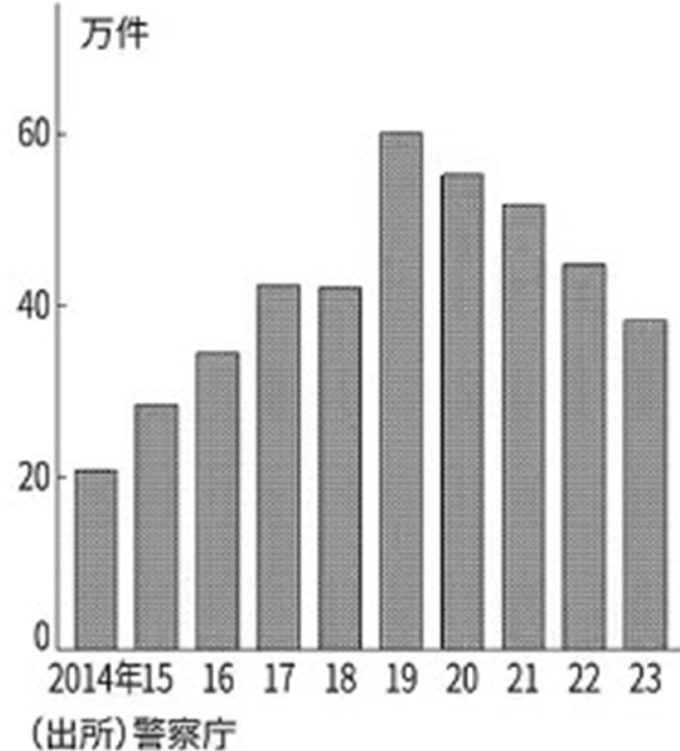
悲惨な事故のインパクトが、大きかったために一時的に自主返納が増えたが、近年は返納の意識が薄まってきた。この要因は、高齢者の生活が不便になることを懸念し、ためらう人が多い。返納を考えたきっかけにしろ、各地方自治体でさまざまな取り組みが進む。

元バイク店主を書類送検

東京・板橋の火災 業過致死傷疑い

東京都板橋区で今年1月2日発生したバイク店火災で、店主が死亡、6人が死傷した火災があり、警視庁捜査一課は20日、店主(31)を書類送検した。火災では2階に住む高齢夫婦が死亡したほか、同店に滞在する息子夫婦と孫2人の計4人が避難する際に足元を滑り倒るなどの重傷を負った。火災の原因は、店主がバイクのエンジンオイルを注ぎ、火花が散ったと見られる。火災発生後、店主は2階に上り、火を消そうとしたが、足元を滑り倒り、頭を打ち、死亡した。6人は、火災発生時に店内にいた。火災発生後、店主は2階に上り、火を消そうとしたが、足元を滑り倒り、頭を打ち、死亡した。6人は、火災発生時に店内にいた。

運転免許の自主返納は4年連続減少



▼運転免許の自主返納制度 判断力や記憶力といった認知機能の衰えによる高齢ドライバーの交通事故の対策として、警察庁が1998年施行の改正道路交通法によって導入した。2002年には運転免許に代わる身分証明書として使える「運転経歴証明書」の交付が

始まった。09年施行の改正道交法は75歳以上が運転免許を更新する際、認知機能に関する検査を義務づけた。22年5月には自動ブレーキ機能などを備えた「安全運転サポート車(サポカー)」に限りて運転できる免許も創設され

し上業経庁傷兼月

エー元々教市

<要因>

- ・ コロナにより移動手段で自動車が手放せない
- ・ 鉄道や乗り合いバス路線の減少・廃止

など



高齢者 人身事故900件

県内で自動車の運転免許を持つ55歳以上の高齢者は2023年、58万人を超えて過去最多となった。高齢者が絡む交通事故の死傷者は2年連続で増加。県警は安全運転や歩行者の安全確保に力を入れる。自治体は運転免許の返納につながるよう、公共交通利用の優遇制度を設けるなど高齢者の交通事故防止に取り組んでいる。

高齢者の運転免許保有者は、この10年間で14万人増加した。23年の高齢者が絡んだ交通事故では47人が死亡、1254人が負傷した。高齢運転者が第1当事者となった人身事故は900件。原因は「安全不確認」が236件と最も多かった。

加齢により、視力や判断力、反射神経など身体機能の低下が進む。県警などはシルバー・ドライバーセミナーを開き、一人一人が運転技能を確認できる機会を提供。23年は地域で計17回実施。運転免許センターは運転の不安などに関する相談窓口を設けている。

改正道路交通法により、違反歴のある75歳以上の高齢ドライバーが免

県内 運転免許返納は減少

許を更新する際、「運転技能検査」義務付けられた。運転免許センターや教習所で運転し、合格点を取らなければ更新できない。23年は前年から倍増となる延べ2967人が受検し、94%が合格した。

本県は平野が広がり、可住地が多ことなどから、生活する上で車や運転免許は欠かせず、免許の返納は大きな課題。返納者は19年の1万47人をピークに減少し、23年は727人だった。

自治体では免許返納について考えるため、公共交通機関を利用するための優遇制度に取り組む。日や土浦、古河、かすみがうらなど市町村（6月1日現在）は返納者に対し、路線バスや乗り合いタクシーの乗車券を提供している。

高齢者の歩行中の交通事故は23年、7人が死亡、119人が負傷。断歩道外や走行車両の直前直後の断による事故が目立った。

県警は昨年6月からの1年間で、警察職員が各家庭を訪問する巡回絡時、高齢者21万人の靴に反射材貼付するなど、歩行者の事故防止にも力を入れる。

ドラさぽとは

ドライバーサポートフィットネス



ドラさぽ

運動を通して

運動機能

認知機能

の維持・向上をサポート



それぞれの機能について

運動機能

⇒柔軟性・筋力

⇒バランス力

⇒反射・姿勢

認知機能

⇒状況判断

空間認識

集中力

注意力



専門性の高い講師



プロトレーナー



運転適性検査指導員



Mito

広報みと

令和5(2023)年

8.1

No.1555

特集号



そうだ、

特集

介護予防を

はじめよう

ドライバーサポートフィットネス
参加者のみなさん

特集 介護予防をはじめよう

こんな教室や講座もあります！

〈介護予防教室〉

運動、口の健康、低栄養、物忘れについて、講話や実技をとおして学ぶ、全8回の教室です。

期日▶9月6日～11月1日の水曜日 ※10月4日を除く。

時間▶10:00～11:00

場所▶市役所4階

対象▶市内に居住する65歳以上の方で、次のいずれかに該当する方 ①要支援1・2の認定を受けている ②基本チェックリストで生活機能の低下が認められる ※基本チェックリストの内容や実施方法など、詳細は、お問合せください。

定員▶16名(定員になり次第締切り)

料金▶無料

申込・問合せ▶8月18日(金)までに、電話で、高齢福祉課地域支援センターへ

9月は「茨城県認知症を知る月間」

〈知ろう・学ぼう・考えよう！認知症のこと〉

住み慣れた地域でこれからも自分らしく暮らすために、認知症専門病院の相談員から、認知症の現状、症状や治療、病院の選び方について学びましょう。

日時▶9月21日(木)、13:30～15:30

場所▶県市町村会館(笠原町)

対象▶市内に居住する方

定員▶50名(定員になり次第締切り)

料金▶無料

申込・問合せ▶9月15日(金)までに、電話で、南部第二高齢者支援センター(☎241-4821)へ

〈認知症サポーター養成講座〉

認知症について正しく理解し、認知症の方とその家族を見守るサポーターとして活動しませんか。

期日	時間	場所
9/ 5(火)	13:30～15:30	水戸市役所
9/ 6(水)	9:30～11:30	見和市民センター
9/13(水)	13:30～15:30	石川市民センター
9/27(水)	13:30～15:30	内原図書館
9/28(木)	13:30～15:30	稲荷第二市民センター

対象▶市内に居住または通勤・通学する方

定員▶各20名(定員になり次第締切り)

料金▶無料



運転に必要な力を鍛える

ドライバーサポート
フィットネス

NPO法人ちいきの学校との協働事業として実施しています。プロトレーナー、運動適性検査指導員などの専門家が、運動能力や認知機能を維持向上させるトレーニングを考え、丁寧にサポートします。

バランスディスクやマットを使うトレーニングのほか、「都道府県名を言いながらリズムよく歩く」など、運動と認知課題を同時にこなすトレーニングで、運転に必要な体力、反射力、認識力を鍛えます。



〈参加したい〉

対象▶市内に居住する65歳以上の方

料金▶3,000円

※11月以降、後期のコース(全6回)が始まります。

具体的な日程や場所、申込方法など、詳細は、決まり次第、「広報みと」などでお知らせします。

生活の中で車は必要だけど、運転に不安がある方をサポートしたいと思い、この事業を始めました！

NPO法人ちいきの学校
のみなさん

2023年8月1日 水戸市報

水戸 市内の15人定員運動の観点から

高齢ドライバー支援講座

高齢者ドライバーの運転時の不安を和らげようというフィットネス講座「ドライバースポートフィットネス」が2月6日から、水戸市内で開かれる。対象は、同市内在住の65歳以上。定員先着15人。参加費は3000円。

全6回で、運転に必要な体力、反射力、認識力を鍛えるトレーニングを行う。ストレッチポールやマットを使ったり、脳トレと運動を組み合わせた



ストレッチボールを持つ齋藤さん

トレーニングも行う。講師はプロのスポーツトレーナーの齋藤大希さん(45)が務める。

同講座は、同市のNPO法人ちいきの学校が、同市との協働事業の一環で企画した。

同NPOの活動は、シニア世代の元気を支えることがメイン。シニア世代の「生活のために運転したいが、最近運転に自信がない」「免許更新時の検査が不安」などの悩みを受けて企画した。齋藤さんと、運転適正検査指導員の齋藤さんが中心となって、トレーニングの内容を考えた。

同講座で射撃検査を受けた男子ソフトボール選手

2025年1月16日

読売タウンニュース

菅合五台ソフトス
全国での奮起

那珂

男子ソフトボール

3月に奈
開かれる「第
春季全日本



ドラさば

ドライ

- 境町職員の見学、説明
- 群馬県自動車学校の見学、実施依頼
- 茨城県警視察
- 茨城県庁より問い合わせ



実績

令和5年度

252名

令和6年度

156名

*R7年1月～は含めていない

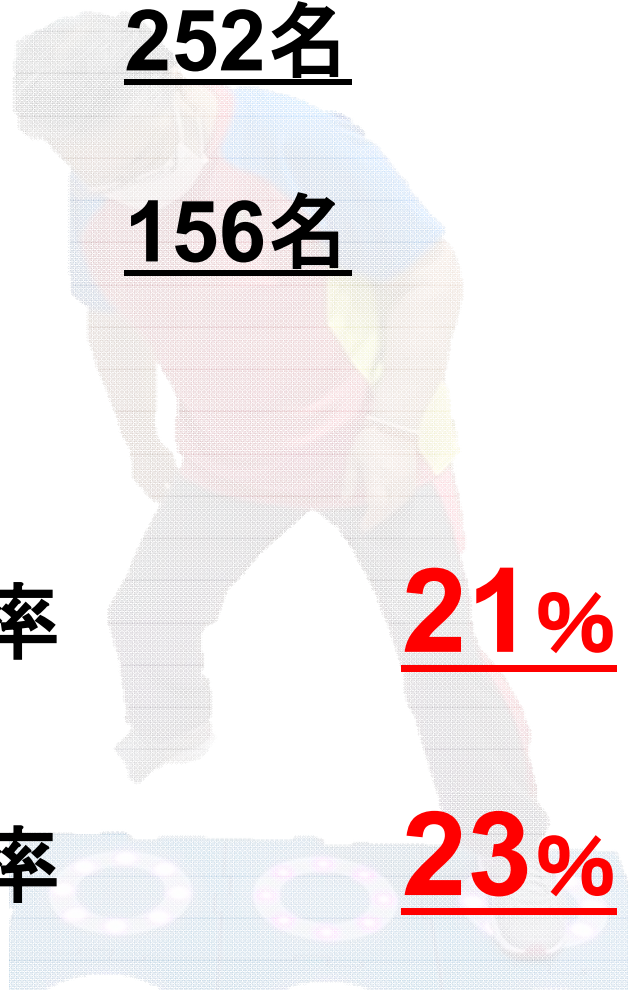
合計 408名

運動機能向上率

21%

認知機能向上率

23%



参加者の声

- ・市報に載っていたので安心して参加できました。
- ・体の動かし方や動作一つ一つのポイントが解りやすかったし、内容が良かったし、楽しかったです。
- ・自分の体が改善(変化)することがわかった。
- ・日常動くことがないので当日は筋肉痛でしたが良かったです。
- ・免許更新無事に合格することができました。
- ・ブレーキとアクセルの場所を意識するようになりました。





今後の展開

- 新たな実施場所の開拓（自動車教習所実施予定）

→ 地域に根ざした場所や商業施設での実施は行うことができた。必要な方に参加して頂くためにも新たな実施場所で多くの方が参加しやすい環境をつくりたい。

- 参加後の運転継続のための環境づくり

→ ドラさぽ参加後のアフターフォローに課題があり、今年度終了者むけの講座を実施した。また、小冊子を作成し、継続して実施できる環境づくりを構築する。

