

高齢者のための



安全運転の手引

認知機能チェック、スイッチオン体操、

運転前の安全確認・発声で交通事故のリスクを軽減！



自宅で気軽に
誰でもできる！

菊陽自動車学校

菊陽自動車学校と武蔵ヶ丘病院共同制作

／ご存知ですか？／

運転を中止した高齢者は
運転を継続している高齢者と比較して

要介護リスクが

約8倍上昇しています。



国立長寿医療研究センターは、運転を中止した高齢者は、運転を継続している高齢者と比較して、

● 要介護状態となる危険性が約 8 倍上昇

● 認知症のリスクが約 4 割上昇

との検証結果を示しました。運転を中止する必要のない高齢者に対しては、安全運転を持続するための取組をした上で、健康寿命延伸に繋げることが重要です。

高齢運転者の関わる交通事故は、75 歳以上の高齢運転者が第 1 当事者となる死亡事故件数が、免許人口 10 万人当たりで、75 歳未満の運転者と比べ 2 倍以上高く発生しています。この要因の一つとして、加齢による脳や身体の衰えからくる「認知・判断・操作のミス」があります。脳の処理能力が低下すると、交差点などの情報を一瞬で判断しなければならない状況で、正しい判断ができなかったり、アクセル・ブレーキの踏み違いに気付いても、身体がすぐに反応できないなど大変危険です。普段から、脳や身体の衰えを意識し、改善のための取組と丁寧な運転に心掛け、安全に車両を運転することが重要です。

この手引は、運転免許保有者で脳卒中等の病気や交通事故の頭部損傷によって、脳に障害を受けた者に対して治療やリハビリにより、運転再開に向けた取り組みを推進している医療機関と自動車学校が連携して制作協力した安全運転のためのもので、「認知・判断・操作のミス」を防止するための体操や安全運転のための実践ポイントなどを記載しています。これを普段の運転生活に取り入れ、習慣化することで、交通事故のリスクを確実に低く抑えることができます。また、運転を推奨するものではなく、運転と公共交通機関利用等場面に応じた安全に配慮した車の利用方法により、社会生活の活動量を減少させることなく生活することで笑顔と活力いっぱいの生活を送れるよう支援するものです。

なお、手引は年齢とともに低下していく脳や身体的機能を改善するものですが、「安全確認がしづらくなった、信号・標識を見落とした」などの運転に不安のある方や「認知機能チェック」で機能が低下している方は、運転免許証の自主返納や「安全運転サポート車」、限定免許の申請をご検討ください。

認知機能チェック

まずは、運転に必要な注意力と判断力のチェックを行います。

やり方

- 1 右ページのチェックリストの問題を読んで、上から順番に回答してください。
このチェックは「頭の中で考える」課題ですので、
メモなどは使用せずにチャレンジしてみましょう。
- 2 チェックが終わりましたら、手引きを逆さまにして、答え合わせをしてください。
また、回答の「正確さ」「スピード」を下記の基準で判定してください。

- スムーズに回答できた ○
- 時間はかかるが正しく回答できた △
- 間違えた／答えられなかった ✕

- 3 ○△✕ がいくつ付いたかを数え、
下記の表を参考に運転における注意点を確認してください。

- 全て○ 引き続き安全運転を心掛けましょう。
- △ が1つ以上 余裕を持った運転を心掛けましょう。
- ✕ が1つ以上 こまめな休息とできるだけ慣れた状況での運転を心掛けましょう。

認知機能チェックリスト

チェック.1 今日は何年の何月何日ですか？

チェック.2 「100から7を引き、さらに7を引く」を5回続けて出た数字は何ですか？

例／「100から5を引き、さらに5を引く」を5回続けた場合、最後の数字は75になります。

※1回目⇒ $100-5=95$ 2回目⇒ $95-5=90$ 3回目⇒ $90-5=85$

4回目⇒ $85-5=80$ 5回目⇒ $80-5=75$

チェック.3 「6・8・2」を頭の中で逆から読み上げてください。

例／数字が「1・2・3」の場合は、「3・2・1」と答える。

チェック.4 「3・5・2・9」を頭の中で逆から読み上げてください。

例／数字が「1・2・3・4」の場合は、「4・3・2・1」と答える。

チェック.5 自宅またはご家族の電話番号を何も見ずに書いてください。

答え合わせ

チェック.1 カレンダーなどを見て、今日の日にちを確認してください。

チェック.2 65 ※1回目⇒ $100-7=93$ 2回目⇒ $93-7=86$ 3回目⇒ $86-7=79$
4回目⇒ $79-7=72$ 5回目⇒ $72-7=65$

チェック.3 逆から読むと「2・8・6」

チェック.4 逆から読むと「9・2・5・3」

チェック.5 自宅の電話番号

家族の電話番号

認知機能チェック

首・足の柔軟性を高め、スムーズに運転操作を行うために準備体操を行います。

1

もうようたいぎん

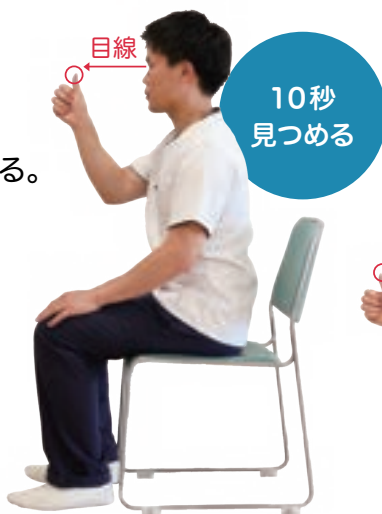
毛様体筋ストレッチ

期待できる効果

目の筋肉を柔軟に保つことで、物事の見落としや発見の遅れを防ぐことが期待できます。

やり方

- 1 右手の親指を立て、
親指の爪崎を1秒間見つめる。



- 2 目線はそらさずに
そのまま腕を前に伸ばし、
さらに1秒間見つめる。



- 3 親指から目線をそらし、
遠くを眺める。
左手も同様に行う。



左右3回繰り返す

2

目の筋肉(眼輪筋・外眼筋)の運動

期待できる効果

眼輪筋が衰えると“ドライアイ”に繋がると言われています。
しっかり筋肉を動かし、疲れにくい目を目指しましょう。

やり方

1 目をいっぱい閉じる。



2 目をいっぱい開く。



3 顔を正面を向け、
目線だけ上を見る。



4 次に、下を見る。



5 次に、右を見る。



6 次に、左を見る。



5 回繰り返す

3

けいぶ 頸部のストレッチ

期待できる効果

十分な安全確認を行うためには、首や体感の可動範囲が重要です。ストレッチを継続することで、スムーズな安全確認に繋がることが期待できます。

やり方 その1

- 1 右手で頭の左側を持ち、右に寄せて10秒数える。

- 2 左手も同様に行う。

左右2回繰り返す



やり方 その2

- 1 肩は正面を向けたまま、可能な範囲で首を右に向けて、10秒数える。

- 2 左手も同様に行う。

左右2回繰り返す



4

肩の運動

期待できる効果

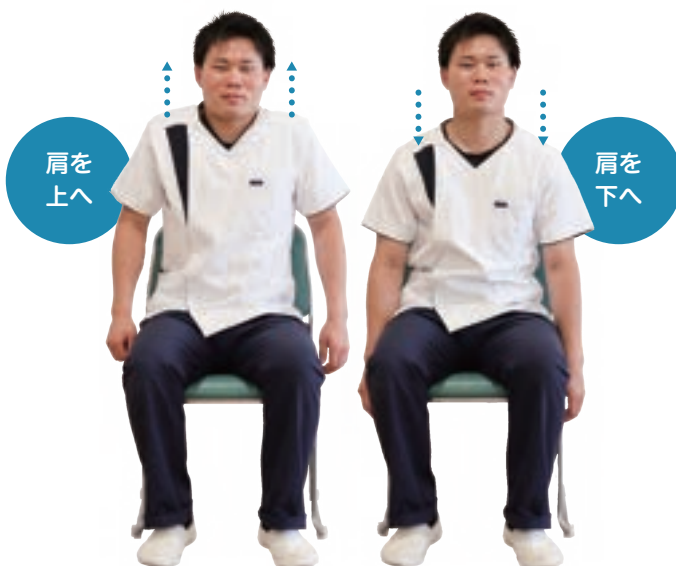
肩の可動性がよくなると、首も含め、上半身の広い範囲に効果が期待できます。無理のない範囲でしっかり動かすことでスムーズな首の動き（安全確認）やハンドル操作に繋がります。

やり方 その1

- 1 両肩をすくめる。

- 2 力を抜いて肩を落とす。

10回繰り返す



やり方 その2

- 1 両肩を前方に10回まわす。

- 2 後方も同様に行う。

前方後方2回繰り返す



5 腰のストレッチ

期待できる効果

十分な安全確認を行うためには、首や体感の可動範囲が重要です。ストレッチを継続することで、スムーズな安全確認に繋がることが期待できます。

やり方

- 1 痛みや無理のない範囲で、
上体を右側にひねり、10秒数える。
- 2 左側も同様に行う。

左右2回繰り返す



6

か し 下肢のストレッチ

期待できる効果

アクセルとブレーキの切り替えをはじめ、運転において足の柔軟性は重要です。日々の運動習慣に加えて、運転前のストレッチでしっかり伸ばしていきましょう。

やり方

- 1 右足を前方に出し、
右足の足先に向かって右手を伸ばす。



- 2 その体制のまま深呼吸をし、
10秒数える。

腕と足がまっすぐになるように伸ばす

- 3 左側も同様に行う。

左右 3 回繰り返す



運転前の安全確認・発声

運転前に安全確認と発声を行うことで自己認識（判断力）を高め、運転操作ミス（操作不適）を予防します。

その1

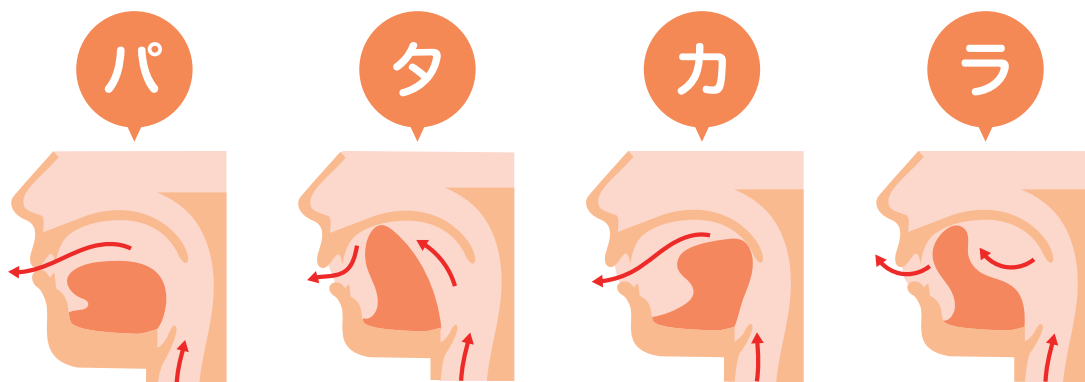
安全確認・発声

- 前よし、後ろよし、左右よし、俺よし!
- 右見て、左見て、後ろ見て、ハッケヨイノコッタ!



その2

セルフチェック(パタカラ体操)



舌の体操を行うことで、「嚙む・飲み込む力の維持・改善」等に効果があります。

その3

標語

- 誤発進、茶の間のニュースは他人事？
- 運転ミス、笑ってた過去には戻れない。
- 野球と同じ、レフト・ライト・センター、守備意識が肝心。
- 交差点 首降る回数 年んごつ
- ^{マスト}Must が増すと 事故も減りマスト



ご自身やご家族、友人と一緒に標語を作り、合言葉にすることもオススメです。
日々の体調の変化や運転前の確認事項を、継続しやすい形で取り組んでみてください。

高齢運転者の交通事故等の状況

全国の高齢者の交通死亡事故の発生状況です。

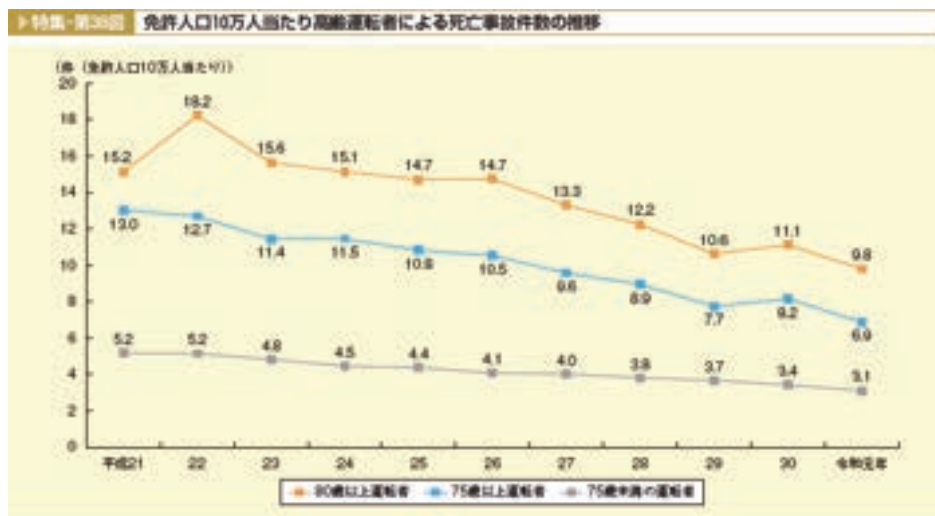
免許人口 10 万人当たりの死亡事故件数の推移

免許人口 10 万人当たりの 75 歳以上及び 80 歳以上の高齢運転者による死亡事故件数は、過去 10 年減少傾向にあります。これを 75 歳未満の運転者の 3.1 件と比較すると

● 75 歳以上 6.9 件 約 2 倍

● 80 歳以上 9.8 件 約 3 倍

と高い割合を占めています。

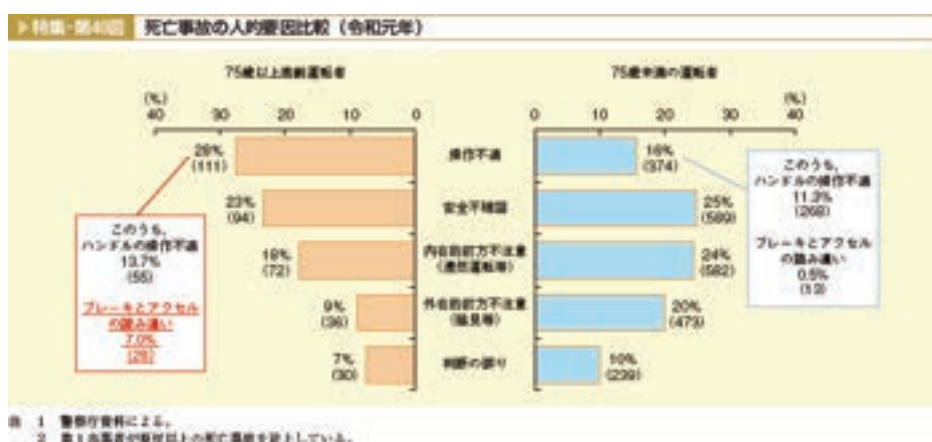


- 出 1 警察庁資料による。
2 各年は12月末の運転免許保有者数である。
3 表1 当事者が1人以上の死に事故を計上している。

死亡事故の類型比較・人的要因比較

75 歳以上の高齢運転者と 75 歳未満の運転者について、死亡事故を類型別に比較すると、75 歳以上の高齢運転者の死亡事故は、75 歳未満の運転者と比較して、車両単独に事故の割合が高くなっており、具体的には工作物衝突や路外逸脱の割合が高い。また、車両相互で出会い頭事故の割合が高い。

死亡事故を人的要因別に比較すると、75 歳以上の高齢運転者は、操作不適による事故が 28% と最も多く、このうちハンドル操作不適が 13.7% となっている。ブレーキとアクセルによる踏み間違い事故は、75 歳未満が全体の 0.5% に過ぎないのに対し、75 歳以上の高齢運転者は 7.0% と高い。



どうしたら事故を減らせるのか！

死亡事故の人的要因を踏まえ、事故防止に対応するため、

- アクセルとブレーキの踏み間違い防止
- 交差点の安全進行

について、防止ポイントを記載しますので、確実な実践に心掛けてください。

また、高齢者講習の実車指導では段差乗り上げ、交差点の進行、右左折後の進行等を指導しておりますので、平素から実践することが安全運転の上では必要です。

高齢運転者の交通事故等の状況

交通事故の発生リスクを軽減するためには、運転前の準備行為が重要です。

その1

体調にあわせた運転を心掛ける。

疲れているとき、血圧などの数値が高いとき、心配事があるときなどは注意力などが散漫になったり、判断力が衰えたりするため、思いがけない事故を引き起こすことがあります。このようなときは、運転を控える、体調を整えてから運転するようにしましょう。



その2

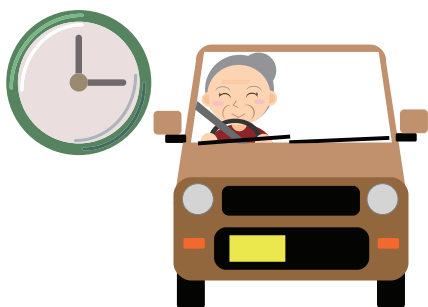
車の多い時間帯や路線は避ける。

複数の判断を同時にすることは困難です。そのため、車両の多い時間帯・路線、また、車や人の多い駐車場など複数の判断を要する場面を可能な限り少なくしましょう。



その3

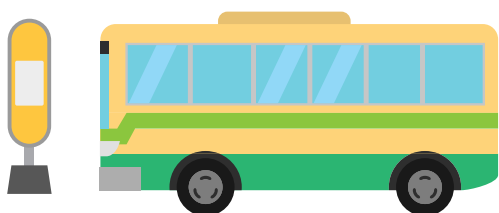
計画的な運転に努める。



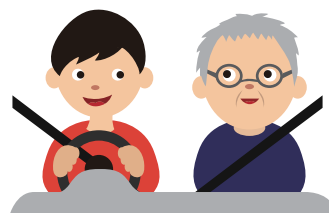
時間に余裕をもって運転する



明るい時間帯に運転する



時にはバスや電車も利用する



短時間の運転にする

時には運転を交代しながら
計画的な運転を。

その4

高齢者運転標識を付ける。

高齢者運転標識は運転者を守ってくれる大切なお守りのようなものです。高齢者運転標識を付けていない高齢運転者車両が多く見られます。運転経験の長い皆様が標識を付け、模範運転に心掛けてください。



安全運転の実践ポイント

平素から実践することで交通事故発生のリスクが軽減します。

安全運転実践ポイント その1

アクセルとブレーキの踏み間違いを防ぐ5つのポイント

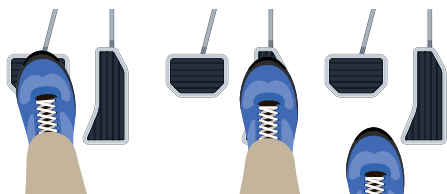
主な事故実態

- 駐車場等の場所での発生が多い。
- 発進時と直進時の割合が高い。
- 人的要因として、慌て・パニックが多い。
- 両足大腿部を大きく開くケースや右足を大きく右に傾けてブレーキを踏むケース

ポイント1

エンジン始動前にアクセルとブレーキの位置を確認する。

2～3回右足全体を移動し、位置を確認する。



ポイント2

膝に余裕を持つ。

クラッチペダル（MT車）・ブレーキペダル（AT車）をいっぱい踏んだ時、余裕がとれるようにする。



ポイント3

若干内股を意識する。

運転姿勢で、両足大腿骨の開き角度が大きい場合や右足先の傾き角度が大きい場合では、アクセルペダルに近い位置を踏むケースが多いことから、若干内股に意識する。

ポイント 4

右後方を振り向く際には、 右足ブレーキを意識する。

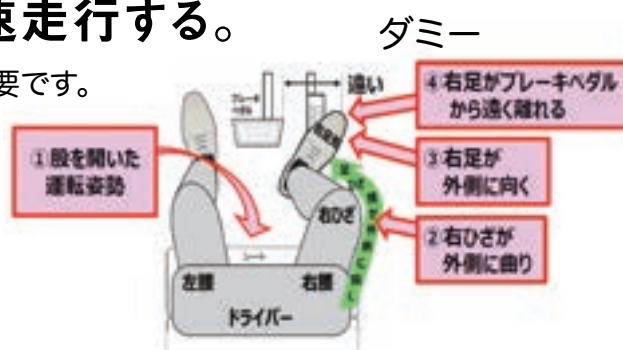
体の柔軟性の低下から、無意識のうちにペダルを踏む足先が自然に右方向へ移動し、アクセルペダルを踏んでしまうことが考えられます。



ポイント 5

駐車場ではブレーキペダルに 足を乗せた状態で低速走行する。

足の踏み替えを極力減らすことが重要です。



ポイント 6

踏み間違い防止を 装着する。

ドライバーを守ってくれる大切なお守りです。



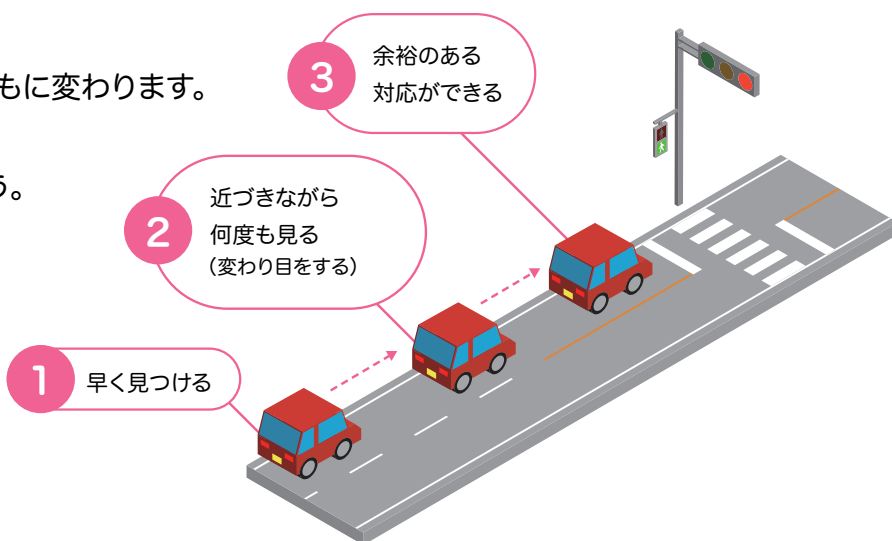
安全運転実践ポイント その2

交差点を安全進行するために確認してほしい5つの場面

ポイント1

信号設置場所

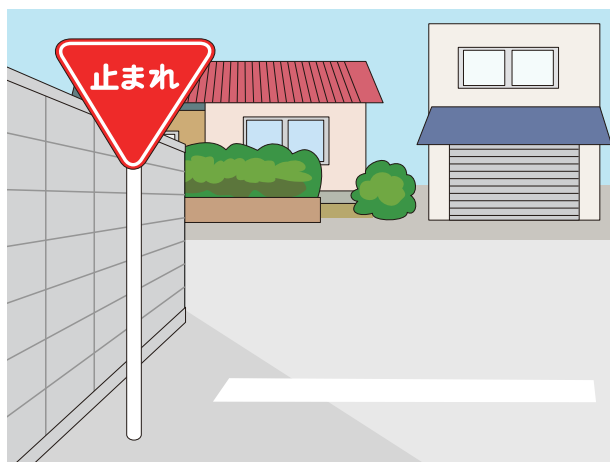
信号の表示は、時間とともに変わります。
早く見つけ、何度も見て、
変わり目を予測しましょう。



ポイント2

一時停止標識場所

必ず停止線の直前で車輪を止め、その後
少しずつ車を進め、左右の交通の安全を確
かめましょう。



2段階停止推奨!

ポイント3

見通しの悪い場所

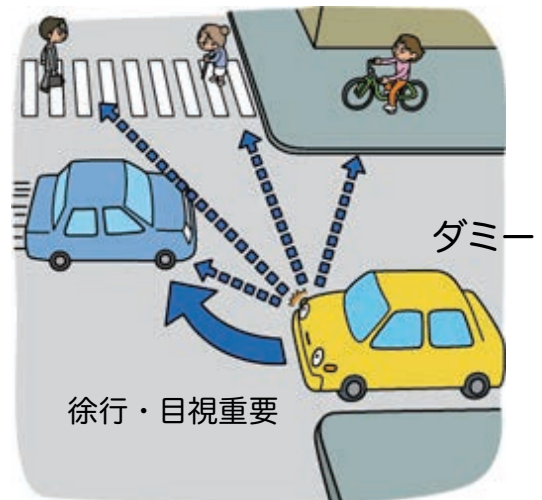
早めに速度を落とし、
十分な確認をしましょう。



ポイント4

右折時

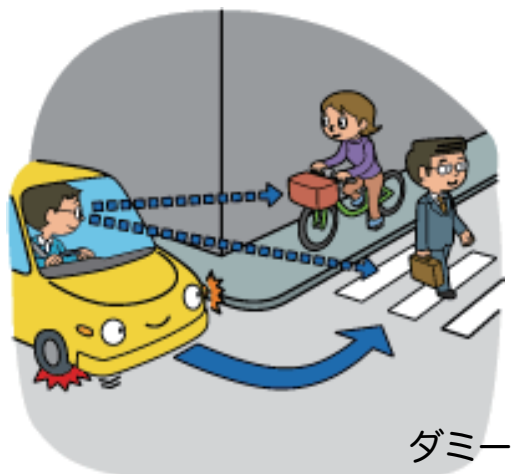
道路の中央に寄って交差点の中心のすぐ内側を徐行しながら進行しましょう。対向直進車に道を譲られた場合は、その車の左側に二輪車などがいるかもしれないことを予測し、慎重に進行するようにしましょう。



ポイント5

左折時

出来るだけ道路の左側に寄って徐行しながら進行しましょう。ドアミラーに映らない部分を出来るだけ自分の目で直接見る確認をしましょう。



無理する必要はありません！

教 育 理 念

当校は、昭和38年12月この地に「菊陽自動車学校」を設立し、約60年にわたり初心運転者の教育機関として優良ドライバーを育成してまいりました。また、平成15年2月からは、高齢者講習を開始し、延べ約4万5千人の高齢運転者に対する安全運転の支援を行っております。

菊陽町及び周辺の地域は、県内で最も人口増加率の高い地域で、TSMCの生産拠点として、ますます発展が予想され、交通環境も大きく変化することが予想されます。

今後もこの地域における運転者教育の拠点として、初心運転者に対する教習、高齢者に対する講習、高校生に対する二輪車の実技指導等を通して、地域の交通安全に貢献していく所存であります。

高齢運転者に対する取組

○ 高齢者講習における効果的な実車指導の実施

実車指導は、一時停止規制のある交差点での一時停止や交差点の右左折において正しい進路を進行できるか等の運転の評価を行い、当該評価の結果に基づく安全運転指導を行う等の効果的な指導を実施しております。

○ 受講生の利便性に配慮した講習

認知機能検査と高齢者講習は、基本的に連続して実施し、当該検査・講習は申し込みから可能な限り待ち日数が少なくなるよう、専従の高齢者講習指導員を配置し、受講生の方の利便性にも十分配慮しております。

○ 「高齢運転者の安全運転の手引」配布

この手引は、安全運転寿命と健康寿命を延伸するために制作されたもので、確実に実践していただくと、交通事故発生リスクが軽減します。

どうか、ご自身の安全運転と健康長寿のため、是非ご利用ください。

初心運転者の育成

自動車学校の使命は、正しい運転の知識と技能等を習得した安全な運転者を育成することにあります。当校の教習環境は、

「県内有数の広い校内コース、車両・人の往来の多い国道57号線、光の森地域」など運転技能が身につく地域に立地しており、卒業生の初心運転者事故率は県下教習所の中でも低いものです。

また、卒業生に対するアンケート調査結果では、大半の卒業生が『満足した』と回答されており、「親切・丁寧、分かりやすかった。」などの意見も多く頂いております。

今後も教習生の皆さまから、「菊陽自動車学校で良かった。」と言われるよう職員一同取り組んで参ります。

運転免許自主返納

病気や高齢などで身体機能の低下を自覚した、また運転の必要がなくなったなどの理由により、運転をやめる場合は、運転免許を返納することができます。

運転免許センター、各警察署で申請できます。

お問い合わせ先

熊本県警察本部運転免許課 TEL. 096-233-0110

安全運転サポートカー限定免許

運転に不安を覚える高齢運転者等に対し、より安全な自動車に限りて運転を継続するという中間的な選択肢を設けるため、申請により対象車両を安全運転サポート車に限定する限定条件付免許を取得することができます。

お問い合わせ先

熊本県警察本部運転免許課 TEL. 096-233-0110

連絡先

○自身

○家族

○菊陽自動車学校・・・菊池郡菊陽町原水1430番地
TEL. 096-232-2301



熊本県公安委員会指定校
菊陽自動車学校