



最近3か月の生活や運転を 思い浮かべてください

より詳細な
運転能力診断は
こちらから



運転能力診断（簡易版）

当てはまるものに○をつけてください

	1点	2点	3点	0点
1 よく運転して行った場所なのに、 すぐには道を思い出せないことがあった	1回 あった	2回 あった	3回以上 あった	なかった
2 右折すべきところを直進したり等、 進路を間違えてしまった	1回 あった	2回 あった	3回以上 あった	なかった
3 他車（バイク、自転車を含む）や 歩行者との接触事故を起こした		1回 あった	2回以上 あった	なかった
4 他車（バイク、自転車を含む）や歩行者を見落として、 ヒヤリとしたことがあった	1回 あった	2回 あった	3回以上 あった	なかった
5 ハンドルやペダル操作を誤って、 ヒヤリとしたことがあった	1回 あった	2回 あった	3回以上 あった	なかった
6 信号を見落としたと後で気づくことがあった	1回 あった	2回 あった	3回以上 あった	なかった
7 ウィンカーを出し忘れたと思うことがあった	1回 あった	2回 あった	3回以上 あった	なかった
8 バック駐車や縦列駐車で車の操作が難しいと感じた	1、2回 あった	3、4回 あった	5回以上 あった	なかった
9 右折が難しくなった	少し そう感じる	そう感じる	強く そう感じる	感じない
10 ブレーキを踏むのが遅くなった気がする	少し そう感じる	そう感じる	強く そう感じる	感じない
○をした個数を数えてください	個	個	個	個
上の個数に点数をかけてください	×1点	×2点	×3点	×0点
合計点数を記入してください				点

簡易診断結果

20点以上
事故リスク大

加齢により事故リスクがかなり高い状態にあります。現在の状況をそのままにしておくと危険です。緊急の対策が必要です。運転のトレーニング方法、安全性の高いサポカー、免許返納方法について「高齢ドライバードットコム」で詳しく紹介しています。是非ご覧ください。

19点以下
事故要注意

19点以下でも点数が高かった方は加齢により事故リスクが高まっている可能性があります。車を使った、充実した楽しい生活を送るために、様々な手段を講じましょう。運転のトレーニング方法や安全運転を続ける方法は「高齢ドライバードットコム」に数多く紹介しています。是非ご覧ください。

制作/監修：九州大学大学院教授・日本交通心理学会副会長 志堂寺和則
※診断結果で表示された内容はあくまでも参考情報であり事故リスクの有無を保証するものではありません。

高齢 ドライバー 交通安全 ガイド

「いつまでも安全に運転を楽しみたい」多くの高齢者の願いです。
最近よく聞く高齢者の事故。加害者になってしまうことも心配。
でも、車がない不便な生活を考えると、免許返納も悩むところ。
「どうすれば安全運転を続けられるのか」
「どのように家族と話し合えばよいのか」など、
皆さまの今後のカーライフを考える際に役立つ情報をご紹介します。

 あなたにお役立ち総合情報サイト

高齢ドライバードットコム

詳しく知りたい方はこちら ▶▶
<https://koureidriver.com/>

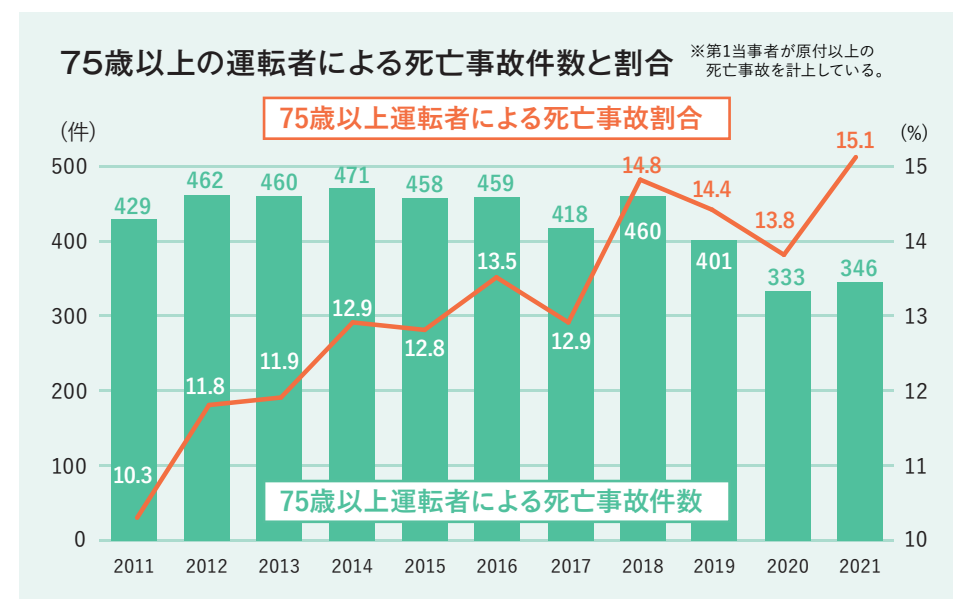
高齢ドライバードットコム

検索 🔍



高齢ドライバーの皆さんにお伝えしたいこと

高齢ドライバーの交通安全の重要性



[出典]警察庁のデータを元に作成

75歳以上のドライバーが当事者となる死亡事故件数の割合は増加傾向にあり、2021年には過去最高の15.1%に。高齢者が安全に自動車にお乗りいただく重要性はより一層高まっています。

詳しくはこちら▶

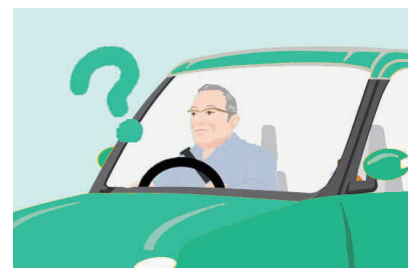


認知・判断・操作の能力の低下

長年、高齢者講習を担当してきた教習所の教官によると、高齢ドライバーは実際に確認をせず、**思い込み**で運転する傾向が強いといいます。

思い込み運転の例

- 交差点の手前で一時停止したつもりだが、実際は停止せずに侵入
- 信号や標識を確認せず、見えているクルマの動きだけで運転
- ギアがパーキング(P)に入ったと勘違いし、ブレーキペダルから足を外してクルマが動き出す



詳しくはこちら▶



このような運転傾向になる原因としては、認知・判断の能力の低下、また認知や判断ができたとしても、思ったように体が動かないために操作の誤りや遅れが発生するという操作能力の低下が挙げられ、**頭の中のイメージに体がついてきていない**ことが考えられます。そのため、ご自身の運転能力を知り、トレーニングやサポカーの活用などによって対策していくことが欠かせません。(詳しくはP6~7、裏表紙をご覧ください)

自身の運転能力を知る

客観的に運転能力を見直すためにウェブサイト「高齢ドライバードットコム」が提供する運転能力診断(無料)を利用してみてはいかがでしょうか。簡易版の運転能力診断はこの冊子の裏表紙に掲載されています。



詳しくはこちら▶



免許証更新時、75歳以上の高齢ドライバーを対象に 実車試験(運転技能検査)が導入されました。

2022年5月13日より、免許更新時に75歳以上かつ過去3年以内に一定の交通違反があった高齢ドライバーに対して実車試験(運転技能検査)が導入されることになりました。高齢ドライバーの方のうち、

- ① 免許更新時に75歳以上(令和4年10月12日以降に誕生日を迎える方から対象)
- ② 運転免許証有効期間満了日直前の誕生日の160日前の日前3年間に、一定の違反歴がある

という条件に当てはまる方は、免許更新時に指定教習所等において**実車試験(運転技能検査)を受ける必要があります。**

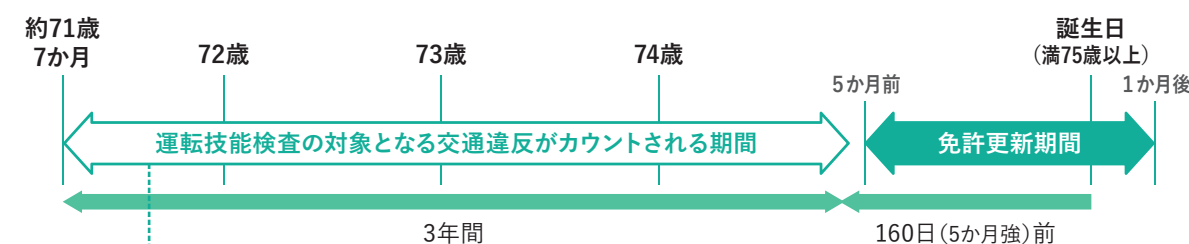
運転技能検査は更新期間中であれば何度でも受けることができますが、**合格しなかった場合は運転免許証を更新することができなくなります。**

これまでも70歳以上の高齢ドライバーの方は高齢者講習を受講する義務がありましたが、不合格になると免許が更新できなくなるという点が大きな違いです。なお、運転技能検査の対象外の方は引き続き高齢者講習の受講が必須となります。

免許更新時期と運転技能検査の関係

ご注意ください!

- ・約71歳7か月以上の高齢者の方が一定の交通違反を起こすと、次の免許更新時に「運転技能検査」を受検しなければならない可能性があります
- ・運転技能検査に不合格となると免許が更新できなくなります ※運転技能検査は期間内であれば繰り返し受検可



対象となる交通違反

信号無視	交差点右左折方法違反等
通行区分違反	交差点安全進行義務違反等
通行帯違反等	横断歩行者等妨害等
速度超過	安全運転義務違反
横断等禁止違反	携帯電話使用等
踏切不停止等・遮断踏切立入り	

違反した場合

免許更新手続き

- ① 認知機能検査
- ② 高齢者講習
- +
- ③ 運転技能検査

(注)違反運転者の方や75歳直前の免許更新の時期によっては、上記に当てはまらない場合もあります。詳しくはお近くの警察署にご確認ください。

詳しくはこちら▶



ご家族と取組む高齢ドライバーの交通安全

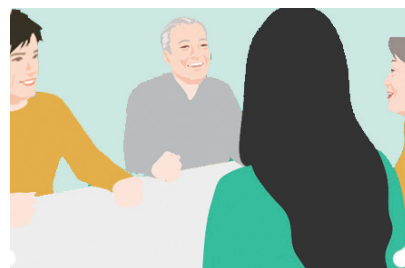


志堂寺和則先生からのアドバイス (九州大学教授、日本交通心理学会副会長)



運転について家族と話し合ってみませんか

交通安全の取り組みにはドライバーご本人の意思が重要ですが、解決に向けては周囲が十分にサポートすることも同じくらい重要だと思います。また、運転の変化は自身ではなかなか気づかないこともあります。ご家族や普段同乗している人に『同乗観察のチェックポイント』を活用しながら客観的に評価してもらうのも有効です。



家族による運転のサポート例



運転の変化について気づく

- 高齢ドライバーの運転を客観的に評価
- ご自身では気づかない変化を家族にチェックしてもらう
詳しくはP5を参照 ▶



ご家族のサポートを前提に運転ルールを決める

- 夜間や悪天候の際など、危険な運転場面を避けられるように運転ルールを決める 詳しくはP5を参照 ▶
- ご自身で運転できないときの送迎を家族に依頼



運転診断サービス、先進安全技術の活用

- ドライブレコーダー付きサービスで自身の運転のクセを理解し、運転習慣を見直す 詳しくはP6を参照 ▶
- 先進安全技術を取り入れたクルマ、ペダル踏み間違い時加速抑制装置を取り付ける 詳しくはP7を参照 ▶

「同乗観察」のチェックポイント

チェック欄	
車に擦ったようなキズはついていないか？	☐
車が汚れたままになっていないか？	☐
鍵の置き場所を忘れていないか？	☐
急ブレーキや急加速が増えていないか？	☐
ふらついていないか？	☐
車の流れにスムーズに乗れているか？	☐
一時停止は停止線手前で止まっているか？	☐
近づいてから変わる信号に気づけているか？	☐
信号のない見通しの悪い交差点で左右確認が十分できているか？	☐
右左折や車線変更のウinkerを忘れていないか？	☐
他車からクラクションを鳴らされていないか？	☐

講談社発行『大切な親に、これなら「決心」させられる！免許返納セラピー』（監修：志堂寺和則）より引用

チェック欄	
左折の際に巻き込み確認ができているか？	☐
右折の際に右奥からの歩行者を確認できているか？	☐
曲がる際にハンドルを手荒に操作していないか？	☐
反対車線を走りそうになっていないか？	☐
バックでの駐車に苦勞していないか？	☐
駐車枠内へ入れるのに何度も切返してないか？	☐
駐車枠の中央に止められているか？	☐
目的地や道順を忘れたりしていないか？	☐
道路標識の意味を忘れていた様子はないか？	☐
乗っていて車酔いしなかったか？	☐
ヒヤリ、ハッとすることはなかったか？	☐

危険な運転場面を避けて運転する「補償運転」

すぐに実践いただける事故防止策として「補償運転」があります。「補償運転」とは、加齢による運転能力の低下を補うために、自分の体調や運転能力、天気や明るさ、道路状況などを考慮して、**危険な運転場面そのものを避けて運転**することです。視力の低下が気になるということであれば、夕方以降の運転を控えるなど、今まで以上にゆとりをもって運転するためにご自身やご家族で運転能力や生活習慣に合わせた独自のルールを設定することが、交通安全に向けた第一歩になると思います。

夜は目が見えにくいから、
運転は昼間だけにしよう。

長距離運転はやめて、
運転は近所のスーパーと
病院だけにしよう。

雨の日は視界が悪いから、
運転は晴れた日
だけにしよう。



詳しくはこちら▶



詳しく知りたい方はこちら▶▶
<https://koureidriver.com/>

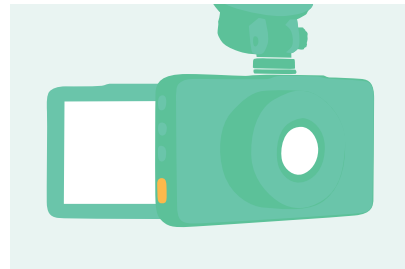
高齢ドライバードットコム

検索 🔍

運転を長く続けるための方法

ドライブレコーダーで運転をチェック

ドライブレコーダーは事故の際に、その原因を把握することなどに使われています。それだけでなく、ご自身の運転を第三者の視点で見直すためにも有効です。
交通事故が起きる原因は、ご自身は「安全運転ができています」と思っているにもかかわらず「実際にはできていなかった」ケースが多く、映像を用いて客観的に運転を見直し、「認識のずれ」を修正することが重要です。
近年、保険会社や通信会社等がドライブレコーダーを活用したサービスを提供しています。少しでも不安を感じている場合は、ドライブレコーダー付きサービスを調べてみてはいかがでしょうか。



詳しくはこちら▶



踏み間違いを防止する

高齢ドライバーが起こす事故の代表例にアクセルとブレーキの踏み間違いがあります。踏み間違いを防止するために、すぐに取り組めるのがペダルの操作方法の見直しです。



詳しくはこちら▶



主な対策は次の3つです

1. 右足のかかとを床につけて、足の親指付け根にあるふくらみでブレーキペダルを踏める位置に足を置く
2. 踏み間違いが起きやすい次の2つのシーンにおいて注意する：
①駐車場の出入口でチケットを取ったり精算をする時 ②バックでクルマを駐車する時
3. 正しく座る、シートポジションを正しく調整する、左足をフットレストに置くなどして正しい運転姿勢を心がける

「安心ドライブサポートクッション」をシートに取り付けることで踏み間違いの原因の一つである「足の開き」を補正するのもおすすめです。



安心ドライブサポートクッション

踏み間違いの原因の一つ「足の開き」を補正し、筋肉の負担も軽減します。

運転席・助手席 共用

先進安全技術が装備されているサポカーを活用

国は衝突被害軽減ブレーキを搭載した車両を「セーフティ・サポートカー（サポカー）」、衝突被害軽減ブレーキに加え、ペダル踏み間違い時加速抑制装置を搭載した車両を「セーフティ・サポートカーS（サポカーS）」と定義し、特に高齢者に推奨しています。
また、後付けペダル踏み間違い急発進抑制装置を取り付けることで今お持ちのクルマに衝突被害の軽減をサポートする機能を追加できます。
2022年5月13日からは「サポートカー限定免許」が創設されました。
※後付けの装置については対象になりません。該当車種については警察庁のHPをご確認ください。

サポカー

詳しくはこちら▶



「サポカー／サポカーS」の主な先進安全技術

①衝突被害軽減ブレーキ

車載のレーダーやカメラにより前方の車両や歩行者を検知し、衝突の可能性がある場合には、運転者に対して警告音を発します。さらに、衝突の可能性が高い場合には自動でブレーキが作動します。



②ペダル踏み間違い急発進抑制装置

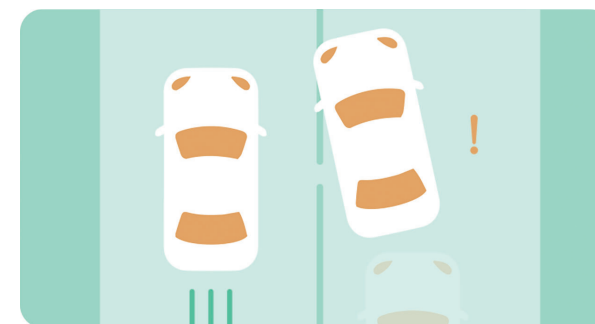
停止時や低速走行時に、車載のレーダー・カメラ・ソナーが前方（及び後方）の壁や車両を検知している状態でアクセルを踏み込んだ場合、エンジン出力を抑えるなどにより急加速を防止します。



③車線逸脱警報装置

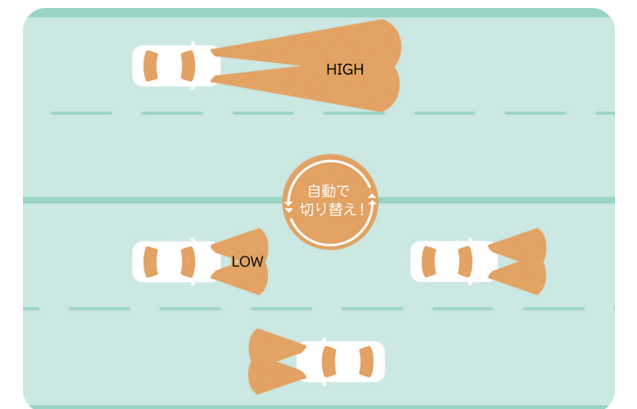
車載のカメラにより道路上の車線を検知し、車線からはみ出しそうになった場合やみ出した場合※に、警告音を発します。

※運転者がウィンカーを操作して意図的な車線変更を行う場合は、警告音を発しません。



④自動切替型前照灯

前方の先行車や対向車などを検知し、ハイビームとロービームを自動的に切り替えるヘッドライト。



⑤配光可変型前照灯

前方の先行車や対向車などを検知し、ハイビームの照射範囲のうち先行車や対向車のエリアのみを部分的に減光するヘッドライト。

注：先進安全技術は、交通事故の防止や被害の軽減に役立ちますが、あくまでも安全運転の支援であり、機能には限界があります。路面や気象条件によっては作動しない場合もありますので、機能を過信せず、引き続き安全運転を心がけていただきたいと思います。