

### 石岡市の75歳以上の運転免許保有者

# 5,070人

- 石岡市全体の免許保有者数は、5万3,093人。
- 市民全体の約7割が、運転免許を保有。
- このうちの約1割が、75歳以上の高齢ドライバーです。



### 県内の高齢者による交通事故の発生件数

# 326件

■ 75歳以上のドライバーによる事故件数。県内で起こった人身事故3,595件(6月20日時点)のうち約1割にあたります。

### 石岡市内の免許の自主返納者数

# 183人

■ 平成30年度に免許を自主返納した65歳以上の人数。2日に1人の頻度で返納されています。自主返納については石岡警察署まで。Tel 28-0110

### 超高齢社会と向き合う意見交換会



▲ 高齢福祉課が中心となり、公共交通・道路・交通安全活動、介護・認知症予防などを担当する部署の担当者や石岡警察署と連携し情報共有するための会議です。

- # 高齢ドライバー免許返納
- # 身体機能と認知機能をどう維持する？
- # 代替となる公共交通
- # 自転車活用
- # 道路環境

## いつまで、ハンドルを握り続けられるのだろう

■ まずは関係機関や関係部署と連携して

### 高齢ドライバーの状況を正しく認識することから

**石** 岡市民の3人に1人は65歳以上。地方の暮らしに車は不可欠な一方で、高齢ドライバーによる交通事故が報道されると、不安な気持ちを感じている高齢者やその家族の声が聞かれます。

市内には75歳以上の高齢ドライバーが50,000人以上。団塊の世代が75歳以上を迎える2025年にはもっと多くなることが確実です。通勤や

買い物で、車に大きく依存している現役世代も、いずれは年を取り、車の運転ができなくなる。どの世代にとっても、この問題は他人事ではありません。

今年2月から、解決の糸口を見つけていくため、市役所内の関係部署と石岡警察署などの関係機関が連携して、新たに意見交換会が始まっています。

介護予防体操で事故予防

## シル・リハ 体験教室

本庁舎1階メロディアスホール(多目的ホール)で、新たにシルバーリハビリ体操教室を開催します。

体操前には、参加者の皆さんに福祉からイベントまで暮らしに役立つ情報をお伝えする時間もあります。

9月2日は、安全運転のポイントをテーマにしたお話です(生涯現役プラチナ応援事業対象)。

### 日時

9月2日(月)

①午後1時30分

～午後2時30分

②午後2時45分

～午後3時45分

9月27日(金)

①午後1時30分

～午後2時30分

②午後2時45分

～午後3時45分

### 場所

本庁舎1階多目的ホール

### 定員

40人程度(1回あたり)  
※事前申し込み不要。直接お越しください。当日、午後1時から受け付け。

岡地域包括支援センター  
TEL 35-1127

## 現

在、環境面や健康面から全国的に自転車の活用事例が注目されています。

石岡市でも昨年度末、自転車によるまちづくりを目指す「りんりんタウン構想」を策定しました。自動車への過度の依存を減らすことは、子どもや高齢者などの交通弱者と言われる人たちが暮らしやすいまちを目指すことです。

昨年度は「地域公共交通網形成計画」も策定し、自転車活用だけでなく、車の代替手段としての公共交通のあり方についても考えています。

## 上

半身をひねることができないと、運転時の後方確認の際に、体全体を回転させるようになってしまいま

す。すると右後方を確認する時には、ブレーキに置いてある足が右側にあるアクセルに移行しやすくなり、ブレーキとアクセルの踏み間違いの原因につながるのです。ひねりが難しくなるのは、加齢に伴い生じる猫背が原因と言われています。またドライバー本人はまっすぐに座っているつもりでも、高齢になるとガニ股の姿勢を取りやすくなります。ガニ股のため足が広がり、ブレーキに置いてある足が右側にあるアクセルに移行しやすくなり、結果として踏み間違いという事態につながるのです。姿勢は普段の生活の心がけ次第。介護予防体操を毎日の習慣にして、事故予防につなげましょう。

## ブレーキの踏み間違いの原因は「ひねれない体」と「ガニ股」

ドライバーのための事故予防体操をご紹介します。

### 「ひねり」の体操



■座ったまま足を組み、手を前方に伸ばしながら体をひねる。  
(シルバーリハビリ体操より)

### 「ガニ股」防止の体操



■座ったまま体を前に倒し足首を、左右交互に30秒間パタパタする。  
(スロー筋トレ体操より)