

運転免許を返納された方へ

～これからも ずっと交通安全～



警視庁交通部



このたび、運転免許を返納していただきました。
返納いただいた方それぞれに理由があることと思いますが、
長年運転をされてきた皆様が、運転免許を返納されたのは、
大変勇気のある決断であったと思います。

運転免許を返納したことで、車を運転することはなくなり、
これからは移動手段として歩くことが多くなります。
車の運転が「楽しみ」「生きがい」であった方は、
地域の活動から何かを探してみてはいかがでしょうか？

この冊子を読んでいただき、これからの生活に
お役立ていただければと思います。

警視庁交通部



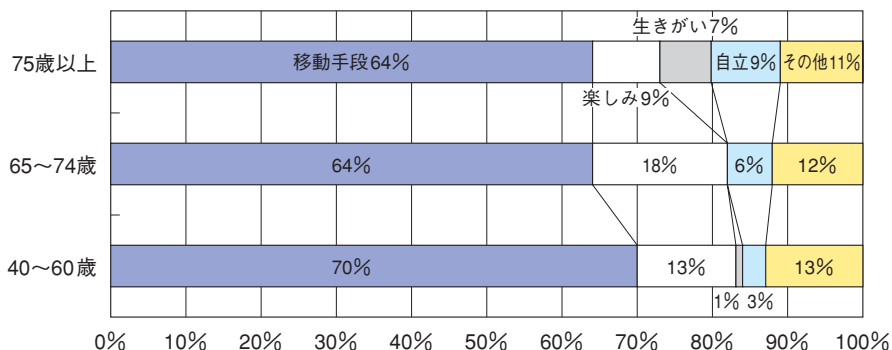
目次

第1編	運転免許を返納されて	1
第2編	高齢者の交通事故事例と交通事故防止アドバイス	4
第3編	ご存じですか？ 自転車の交通ルール	11

第1編 運転免許を返納されて

■車を運転することはどのような意味があったのでしょうか？

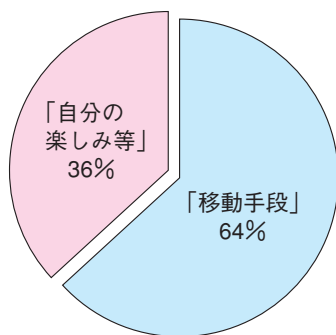
全国40歳以上の一般ドライバー517人を対象にアンケートを実施
(2007年)



※ 「その他」～「趣味」「気分転換」「こだわり」「自分らしさを示すもの」等

上記アンケート調査の結果、自動車の運転の意味を「移動手段」と考えているのは、64歳以下の方が70%であるのに対し、65歳以上の方は64%にとどまっています。自動車を運転することの意味を「自分の楽しみ」「生きがい」等と考えている方は、高齢者に多いことがわかりました。

運転することの意味(高齢者)



免許証 返す勇気も 長寿法

高齢者交通安全川柳より

■ 自動車の運転が「移動手段」であった方へ

自動車の運転が「移動手段」であった方は、代替りの移動手段を見つける必要があります。行き先・目的に応じて、自動車の代替りとなる交通機関を確認してください。

～ こんな交通機関や移動サービスがあります ～

○ シルバーパスの発行

満70歳以上の都民で希望される方に、都営交通と都内の民営バスに乗車できるシルバーパスを発行しています。

東京バス協会シルバーパス専用電話 03-5308-6950

※手続きには、本人確認ができるものと料金が必要です。

○ 病院や福祉施設の送迎バス

○ 乗合バス・デマンドバス（予約制乗合バス）

○ 乗合タクシー・デマンドタクシー（予約制乗合タクシー）

○ 介護タクシー・福祉タクシー

※地域によって、コミュニティバス等のさまざまなサービスがあります。

詳しくはお住まいの区市町村窓口へご確認ください。



家族には 毎日無事故を おみやげに

高齢者交通安全川柳より

■ 「歩くこと」が多くなる！

運転免許を返納したことで、自ら自動車を運転することがなくなり、これからは、自分の足で「歩くこと」になります。

これまで、歩いて5分で行けた場所でも、車を利用していたことはありませんか？

これからは、「歩くこと」で、健康維持や体力維持をすることができます。週4～5回運動をしている人と全く運動をしていない人とを比較すると、前者の方が認知症になる可能性が低いことがこれまでの研究でわかっています。

これからも、「歩いて」外に出て健康維持や体力維持に努めてください。それが生きがいとなるかもしれません！



ご家族の方へ

勇気をもって運転免許を返納された方の移動・外出の支援をしてください。買い物などに一緒に出かける工夫もお願いします。

運転中止後には飲酒量が増えたり、過食行動、外出の要求が増える場合もあります。そうした時は、デイサービスやデイケアを利用したり、ご家族がドライブに誘ったり、趣味活動を広げるなどの行動に置き換えていく対応も効果的です。

第2編 歩行中の交通ルールと交通事故防止アドバイス



■ 歩行中の交通ルールなど

横断の場所

横断歩道や信号機のある交差点が近くにあるところでは、その横断歩道や交差点で横断しなければなりません。また、横断歩道橋や横断用地下道が近くにあるところでは、できるだけその施設を利用しましょう。

右の「歩行者横断禁止」標識があるところでは、横断をしてはいけません。ガードレールが設置されているところを横断することも極めて危険です。また、自転車横断帯には入らないようにしましょう。



信号機のある場所での横断

信号が青になってから横断しましょう。歩行者用の信号機があるところでは、その信号に従います。



信号が青になっても、右左を見て、車が止まったことを確かめてから横断しましょう。信号が変わりそうなときは、無理をしないで、次の青信号を待ちましょう。また、道路を斜めに横断してはいけません。

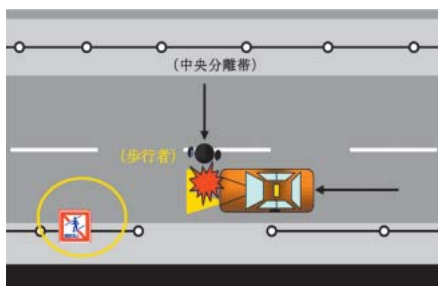
夜間歩くとき

ドライバーから見やすいように明るい色の服を着用したり、反射材用品を活用しましょう。また、夜になるとドライバーも疲れてきて、注意力や視力の低下、いねむり運転など危険な運転をする可能性もあります。歩行者自身も車との遠近感がわからなくなることがあるので、昼間に比べてなおいっそう注意する必要があります。

■ 歩行中の交通事故パターン1

横断禁止場所を横断したため、走行してきた四輪車と衝突し、高齢者の方が亡くなる事故が増えています。

【実際に発生した事故事例】



～ 交通事故防止アドバイス ～

横断禁止の標識があるところは、絶対に横断してはいけません。横断禁止場所を横断することは、死亡事故に直結する危険行為です。

走行車両は、思っているよりも早く近づいてきます。また、ドライバーが歩行者や自転車に気づかないまま進行してくることがあります。



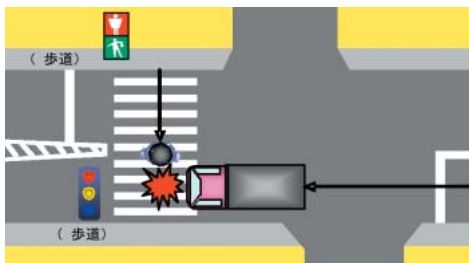
認識の甘さが高齢者の事故の原因になることが…

高齢者の交通事故は、自分ではまだ渡れると思っていても実際は身体が思うように動かないなど、身体機能の変化を自覚できていないために起こることがあります。

高齢者みずからが身体機能の変化を認識するとともに、家族や周囲の人と一緒に交通安全について話し合う機会を設けましょう。

■ 歩行中の交通事故パターン2

赤信号無視をして横断歩道を横断したため、青信号で走行してきた四輪車と衝突し、高齢者の方が亡くなる事故が増えています。



【実際に発生した事故事例】

～ 交通事故防止アドバイス ～

- 信号無視は危険ですから、絶対にやめてください。

信号無視は、死亡事故に直結する危険行為です。また、青信号の点滅が始まったら、無理な横断はやめて、次の青信号を待ちましょう。



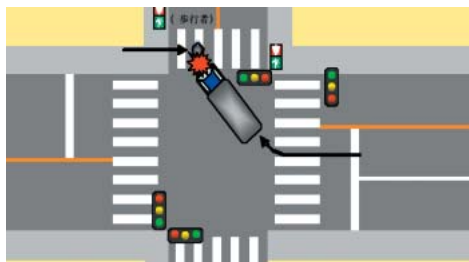
- 信号無視をして亡くなった高齢者の60%以上が道路幅員13m以上の道路を無理に横断して、事故に遭っています。
また、75%が17時以降の夕方から夜間の時間帯に発生しています。

青だけど 次の青まで 待つゆとり

高齢者交通安全川柳より

■ こんな事故も発生しています

青信号に従い横断歩道を横断していた途中、交差点を右折してきた車両と衝突し、高齢者の方が亡くなる事故も増えています。



【実際に発生した事故事例】

～ 交通事故防止アドバイス ～

- 交差点では、右左折車両に注意してください。ドライバーが歩行者に気がつかないまま進行してくることがあります。また、ドライバーに自分の存在を気づいてもらえるよう、目を合わせ、横断歩道を渡る合図を送るようにしましょう。
- 高齢者と右折又は左折してきた車両と衝突した事故の約80%が幅員13m以下の道路で発生しています。裏通りでも必ず安全確認をして、交通事故に遭わないように気をつけてください。



気持ちでは 渡り切れない 青信号

高齢者交通安全川柳より

■ 反射材用品を身につけましょう！



歩行者や自転車利用者が夜間や薄暮帯に交通事故に遭わないようにするために、反射材用品を活用することが効果的です。反射材用品を活用すると、右の写真のように自動車のライトからの光を反射し、自動車等に早めに自分が道路にいることを知らせることができます。

【巻き付けられるタイプの反射材】

【靴用反射材】
小さくても威力は大

【キーホルダー】
目立ちます！



反射材用品を付けている部分は、自動車から見ると光っているように見えるので、付けていない人よりも付けている人の方が自動車から発見してもらいやすくなります。反射材用品が歩行者事故に及ぼす効果の研究で、ドライバーからみて、「反射材用品を付けている歩行者」は「付けていない歩行者」よりも2倍以上手前で発見できることがわかっています。

■ 反射材用品の購入

反射材用品は、区役所の売店や都バスのシルバーバス販売所（一部）などで購入できます。最近ではスーパー等の日用雑貨を扱う売場で販売されるようになってきました。また、都内の警察署交通課窓口では靴用の反射材シールを差し上げますので、積極的に活用してください。



素敵だね 光る足元 反射材

高齢者交通安全川柳より

第3編 ご存じですか？ 自転車の交通ルール



■ 自転車の交通ルール

運転免許を返納され、自転車に乗る機会も増えるのではないのでしょうか。

自転車乗用中の事故は、ルールやマナーの無視が原因で発生する場合があります。また、正しい乗り方をしない自転車は、たいへん危険な乗り物にもなります。

自転車にもルールがあります。ルールを守り安全な運転を心がける必要があります。

～ 自転車安全利用五則 ～

1 自転車は車道が原則、歩道は例外

道路交通法上、自転車は軽車両とされています。歩道と車道の区別があるところでは、車道通行が原則です。

2 車道は左側を通行 右側通行は禁止です！

自転車は車道の左端に寄って通行しなければなりません。



3 歩道は歩行者優先で、自転車は車道寄りを徐行

右の標識のあるところ、また、70歳以上の方は、歩道であっても自転車で通行することができます。その際は、すぐに停止できる速度で走行し、歩行者の通行を妨害してしまうようなときは、一時停止しなくてははいけません。また、歩道では車道寄りを通行します。



4 安全ルールを守る

○飲酒運転の禁止

酒気を帯びて自転車を運転してはいけません。

【罰則】5年以下の懲役又は100万円以下の罰金

※酒に酔った状態で運転した場合



○二人乗りの禁止

原則として運転者以外の人を乗せることはできません。

【罰則】2万円以下の罰金又は科料

○並進の禁止

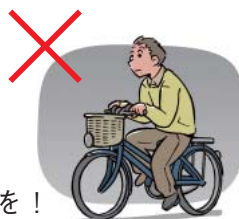
他の自転車と並進することはできません。

【罰則】2万円以下の罰金又は科料

○夜間はライトを点灯

夜間の無灯火運転は危険です。早めのライト点灯を！

【罰則】5万円以下の罰金



○信号を守る

対面する信号機に従わなくてはなりません。

【罰則】3カ月以下の懲役又は5万円以下の罰金

○交差点での一時停止と安全確認

道路標識等により一時停止すべきことが指定されているときは、停止線の直前（停止線がなければ交差点の直前）で一時停止し、安全を確認しなければいけません。

【罰則】3カ月以下の懲役又は5万円以下の罰金



○傘差し運転、携帯電話を使用しながらの運転禁止

片手で傘を持つての運転、携帯電話を使用しながらの運転（画像注視することを含む）は大変危険です。

【罰則】5万円以下の罰金



5 子供はヘルメットを着用

児童・幼児の保護責任者は、児童・幼児を自転車に乗車させるときは、乗車用ヘルメットをかぶらせるようにしましょう。

交通事故から身を守るため、高齢者の方も、ヘルメットをかぶりましょう。



交差点を横断するとき

道路を横断するときは、自転車横断帯があれば、その自転車横断帯を通行してください。横断歩道は歩行者の横断のための場所ですから、自転車横断帯がない場合は、自転車からおりて通行してください。横断中の歩行者がいないなど歩行者の通行を妨げるおそれのない場合を除き、自転車に乗って通行してはいけません。

交差点で右左折するとき

- 1 右折をするときは、斜めに横断することはできません。交差点の向こう側にまっすぐに進み、自転車の向きを変えて、またまっすぐに進んでください（二段階右折）。
- 2 左折をするときは、できる限り車道の左側端にそって徐行をします。

歩行者に対する注意

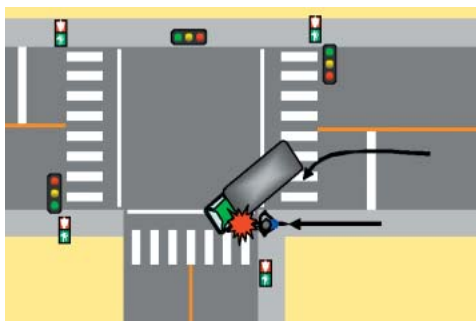
路側帯や自転車が通行することができない歩行者用道路を通行する場合は、すぐに停止できる速度で走行し、歩行者の通行を妨害してしまうようなときは、一時停止しなくてはなりません。また、歩道では車道寄りを通行します。



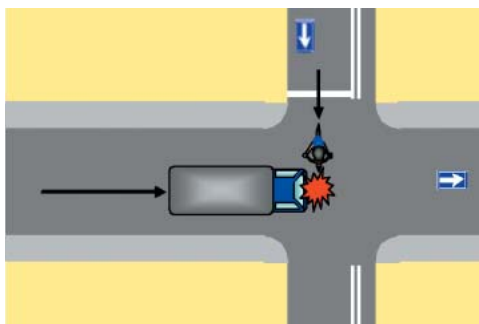
自転車を駐車するときは、歩行者の通行の妨げにならないようにしなくてはなりません。駐輪場を利用しましょう。

■ 自転車の交通事故パターン

青信号に従い自転車横断帯を横断していた途中、交差点を左折してきた車両と衝突し、高齢者の方が亡くなる事故も増えています。



【実際に発生した事故事例】



【実際に発生した事故事例】

交差点での出会い頭の事故も多く発生しています。

～ 自転車乗用中の交通事故防止アドバイス ～

自転車に乗って事故に遭い亡くなった方の事故のうち、約90%は交差点で発生しています。

- 交差点での右左折車両に注意してください。ドライバーに自分の存在を気づいてもらえるよう、目を合わせ、横断歩道を渡る合図を送るようにしましょう。
- 「止まれ」の標識があるところや見通しの悪い交差点では、いったん止まって右左の安全確認をしましょう。



自転車は手軽で便利な乗り物ですが、安全ルールを守らないと交通事故に遭うばかりでなく、交通事故の加害者となり、刑事上の責任や重い賠償責任を問われることとなります。

正しい乗り方で安全ルールを守り、みんなで交通事故のない住みやすい社会をつくっていきましょう。

慣れた道 「大丈夫」でも もう一度

高齢者交通安全川柳より

※交通事故統計は平成22年中のデータ

※参考文献：「認知症高齢者の自動車運転を考える家族介護者のための支援マニュアル」
(監修 国立長寿医療センター長寿制作・在宅医療研究部部長 荒井由美子)
東京都福祉保健局ホームページ「TOKYOシニア情報サイト」

