

70歳からの かしこいクルマの 使い方講座の開催

これからの
生活の“足”を
一緒に考えて
みませんか？



北海道運輸局



便利な自動車・不便な公共交通

自動車は

- ・ 移動時間が短く出発/到着時間が**自由**
- ・ **たくさん**荷物を運べる
- ・ 毎回料金を払う**必要はない**

**非常に
便利**

公共交通は

- ・ 移動時間が**長い**
- ・ 経路を**自由に**選べない
- ・ **少し**の荷物しか運べない
- ・ 毎回料金を払う**必要がある**
- ・ 駅・停留所まで**遠い**ことがある

**非常に
不便**



過度な自動車利用の「功罪」

【社会的】

- ・ 公共交通（JR・バス等）の利用者が減少
- ・ 居住地や商業地が郊外化→市街地の商店等が衰退
- ・ 交通渋滞が発生→公害問題を引き起こす可能性
- ・ 二酸化炭素を多量に排出→地球温暖化を促進

【個人】

- ・ 公共交通の利用者が減少→運行路線や運行便数が減少
- ・ 歩行量が減少→健康を阻害
- ・ 自動車維持のためお金がかかる
- ・ 交通事故を起こす/遭う可能性が増大

環境

健康

費用

事故

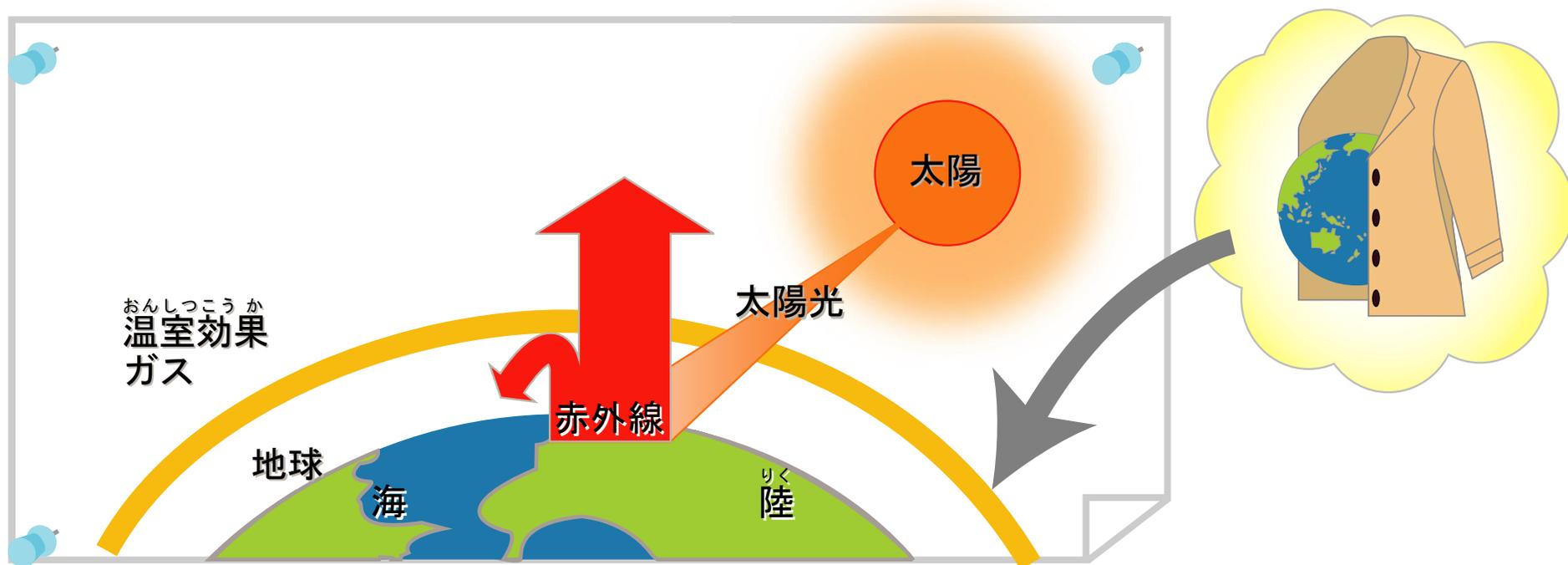
に関する負の側面もある

私たちがクルマに依存しすぎるとどうなる？

- 環 境 -



地球温暖化のメカニズム

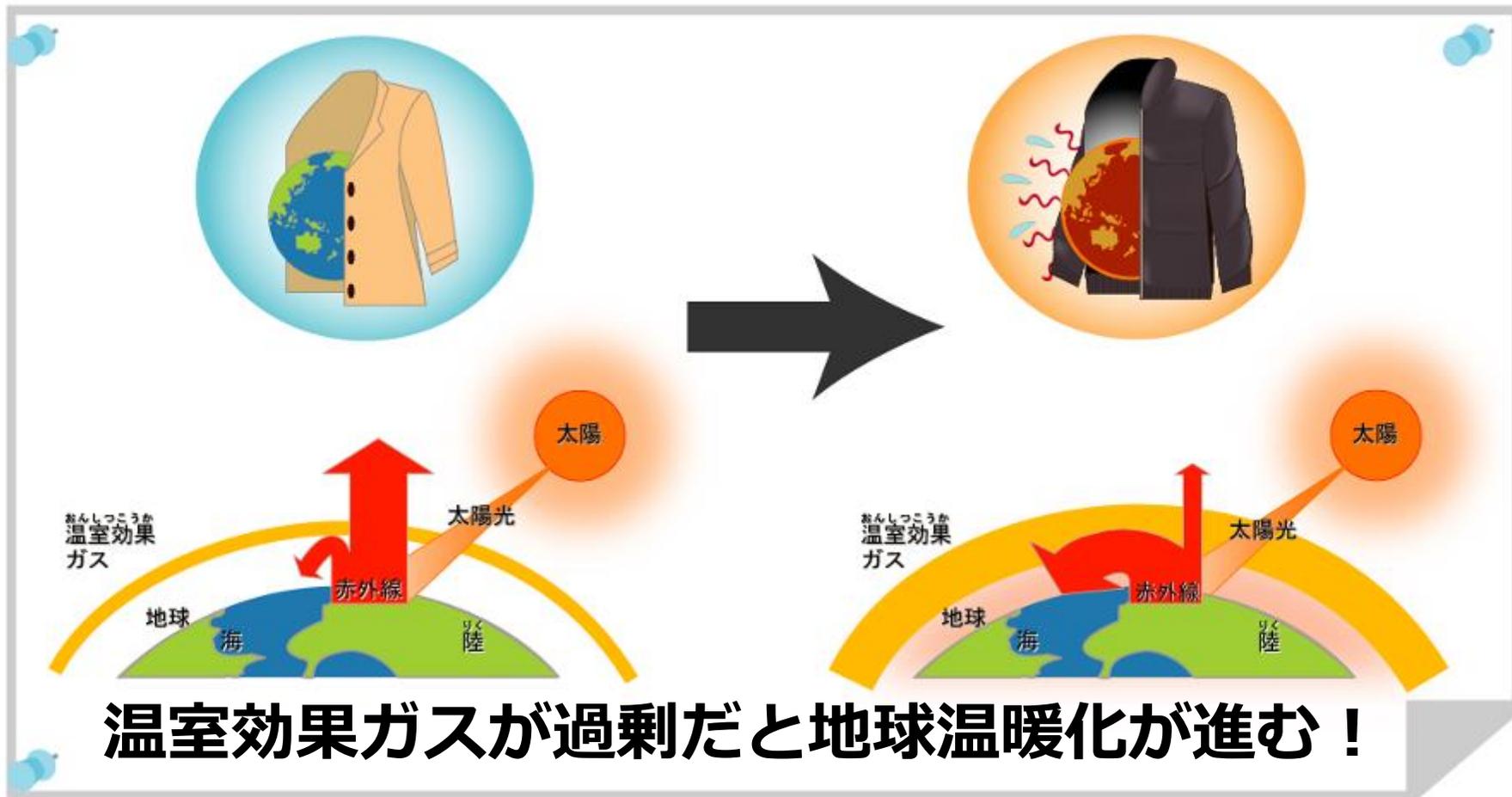


地球が暖かいのは太陽からの光の一部（赤外線）を温室効果ガスが吸収して温度を保ってくれているから。

温室効果ガスは“上着”のような役割
(温室効果ガスの代表が二酸化炭素：CO₂)



地球温暖化のメカニズム



地球温暖化を食い止めるために
世界中でCO₂の排出量削減に向けた取組をしています



家庭から排出されるCO2の割合

1人当たり2,200kg

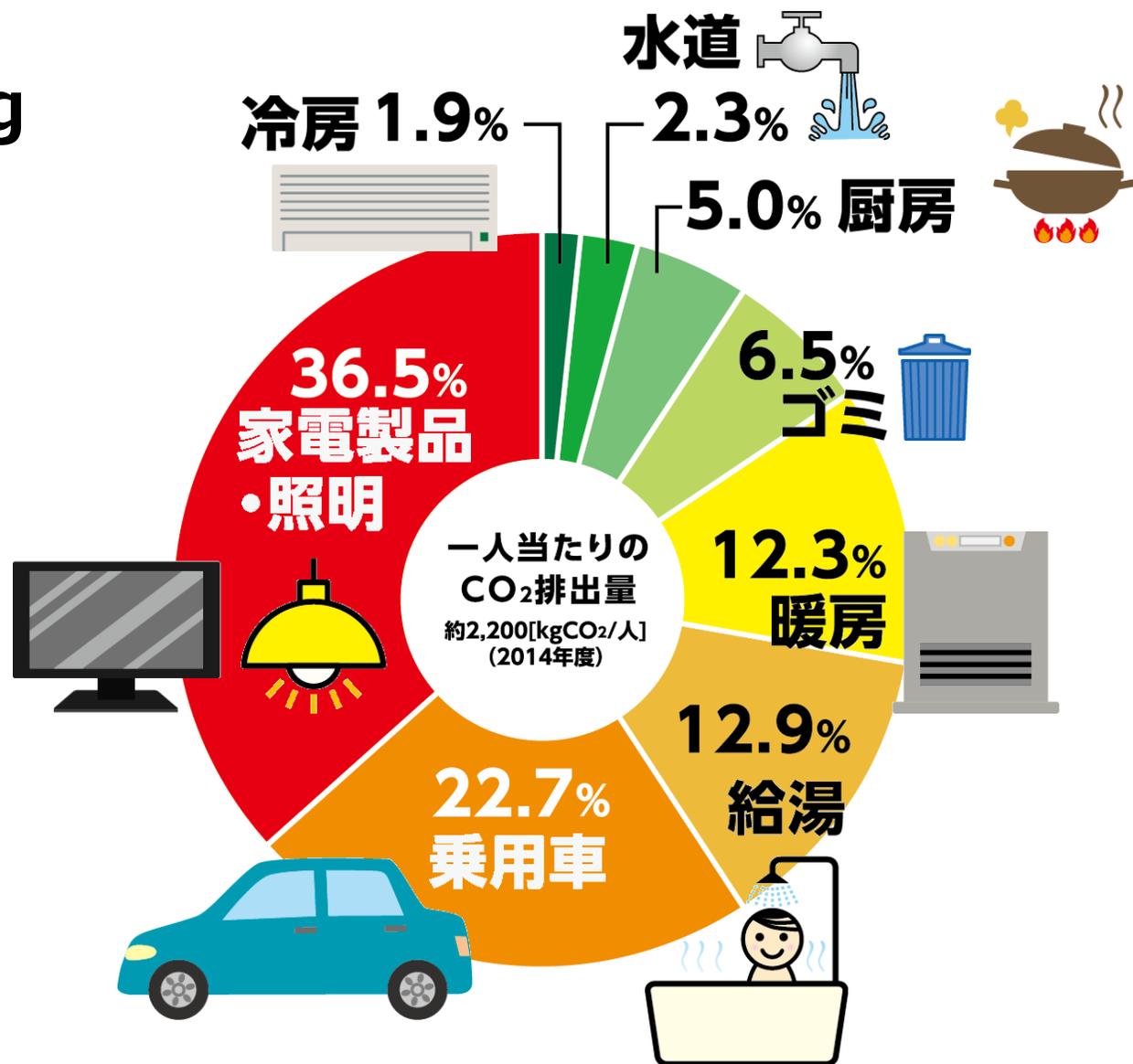
1本で**234kg**

木10本分くらい

※家庭からのCO2排出量は、インベントリ（家庭部門、運輸（旅客）部門）の自家用乗用車（家計寄与分）、廃棄物（一般廃棄物）処理からの排出量及び水道からの排出量を足し合わせたものである。

※一般廃棄物は非バイオマス起源（プラスチック等）の焼却によるCO2及び廃棄物処理施設で使用するエネルギー起源CO2のうち、生活系ごみ由来分を推計したものである。

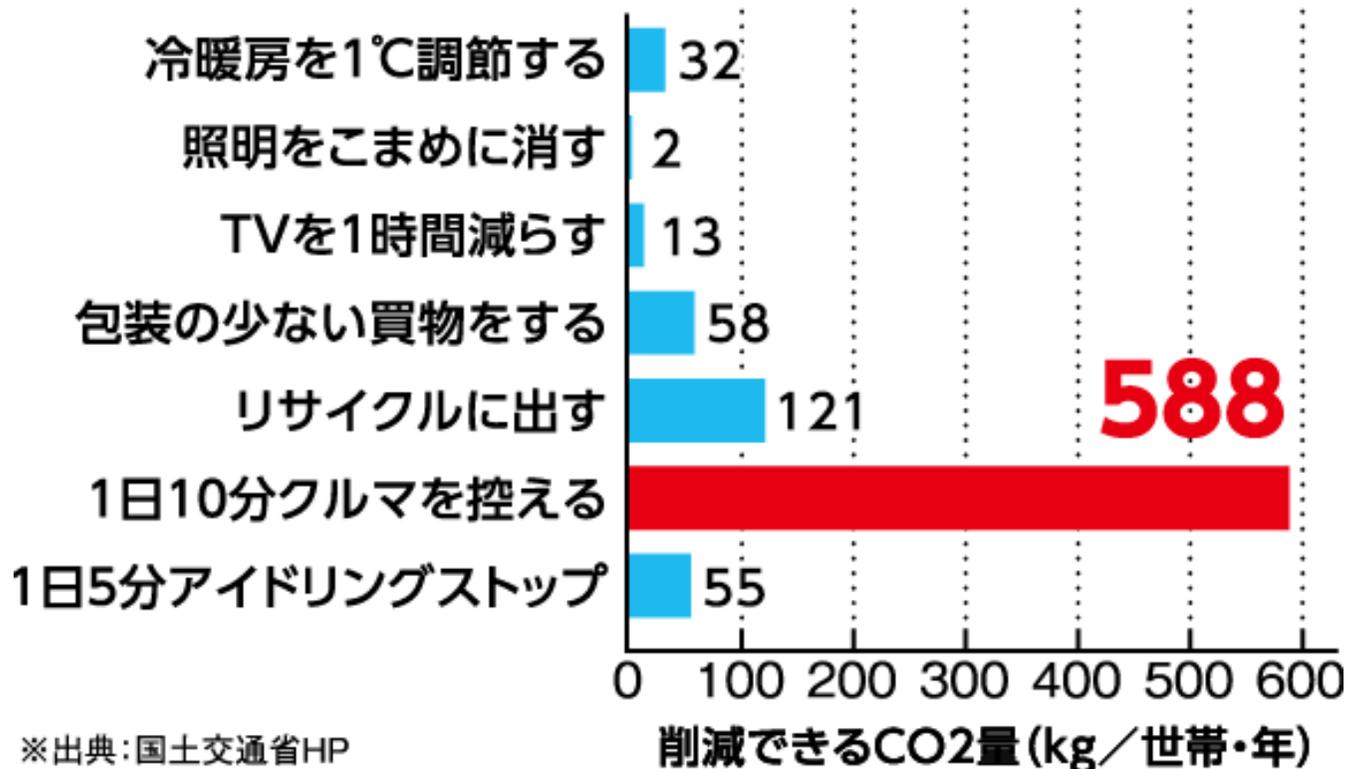
※日本エネルギー経済研究所 計量分析ユニット 家庭原単位マトリックスをもとに、国立環境研究所温室効果ガスインベントリオフィスを作成。





CO2を減らす効果的な方法とは？

エコ活動別による1年間のCO2削減量



節電より、節水より、**節マイカー**！

私たちがクルマに依存しすぎるとどうなる？

- コ ス ト -



クルマは一日何円かかるでしょう？

クルマの維持費

小さいクルマ



1日約**1,500**円

大きいクルマ



1日約**4,000**円

車両本体・保険・車検・車税・駐車場代・
オイル交換・ガソリン代・メンテナンス…

クルマは、意外と金くい虫！

公共交通ならどれくらい使えるか？

例えば

- ・ 中くらいのクルマに乗っているとしたら
- ・ 2,750円/日 → → → 82,500円/月

公共交通なら

- ・ 片道3,200円のタクシー ※おおよそ10km
×往復(2) ×週に3回 = 82,300円/月

バス・汽車・タクシーの方が経済的？

私たちがクルマに依存しすぎるとどうなる？

- 地 域 愛 着 -



地元が好き？嫌い？

自分の住んでいる地元をよりよくするためには、地元への愛(地域愛着)が重要だといわれています。

ある研究報告では、
地域愛着がどのように醸成されるかを調べたところ、**クルマばかり使う人は地域愛着が**うすい傾向にあることが示されました。

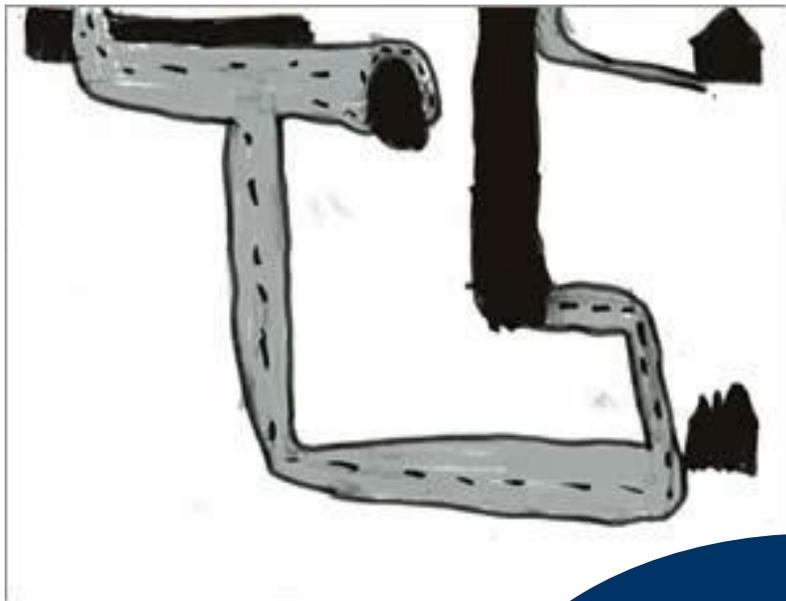


※出典: 鈴木春菜・藤井聡「地域愛着が地域への協力行動に及ぼす影響に関する研究」
土木計画学研究・論文集, 25 (2), pp. 357-362, 2008

バス・汽車・徒歩で地元をますます好きになるかもしれない



公共交通を使うと情緒豊かに！？



クルマ通学
の子ども
の通学風景の絵

通学風景描写の
豊かさが イタリアでも
ぜんぜんちがう?!



徒歩・公共交通通学
の子ども
の通学風景の絵

Germana Pignatelli/ Maurizio Difonzo:
I Nravi Pedoni

An Italian tool to improve pedibus and pedestrian roots
ECOMM2016. Athens発表資料

私たちがクルマに依存しすぎるとどうなる？

- 健康 -



どちらがカラダにいい？



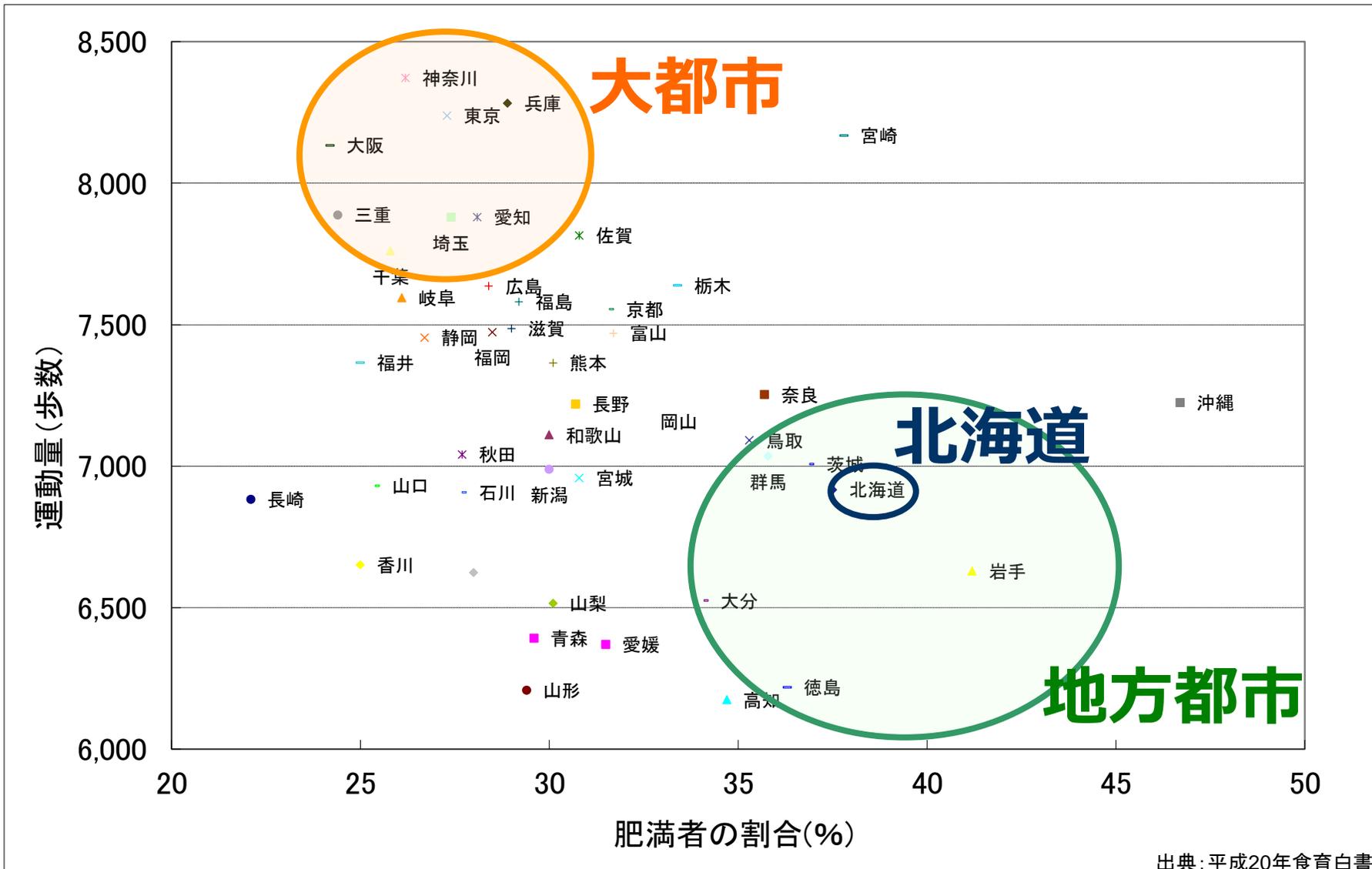
a. 大都市（東京、神奈川など）



b. 地方都市（北見市など）

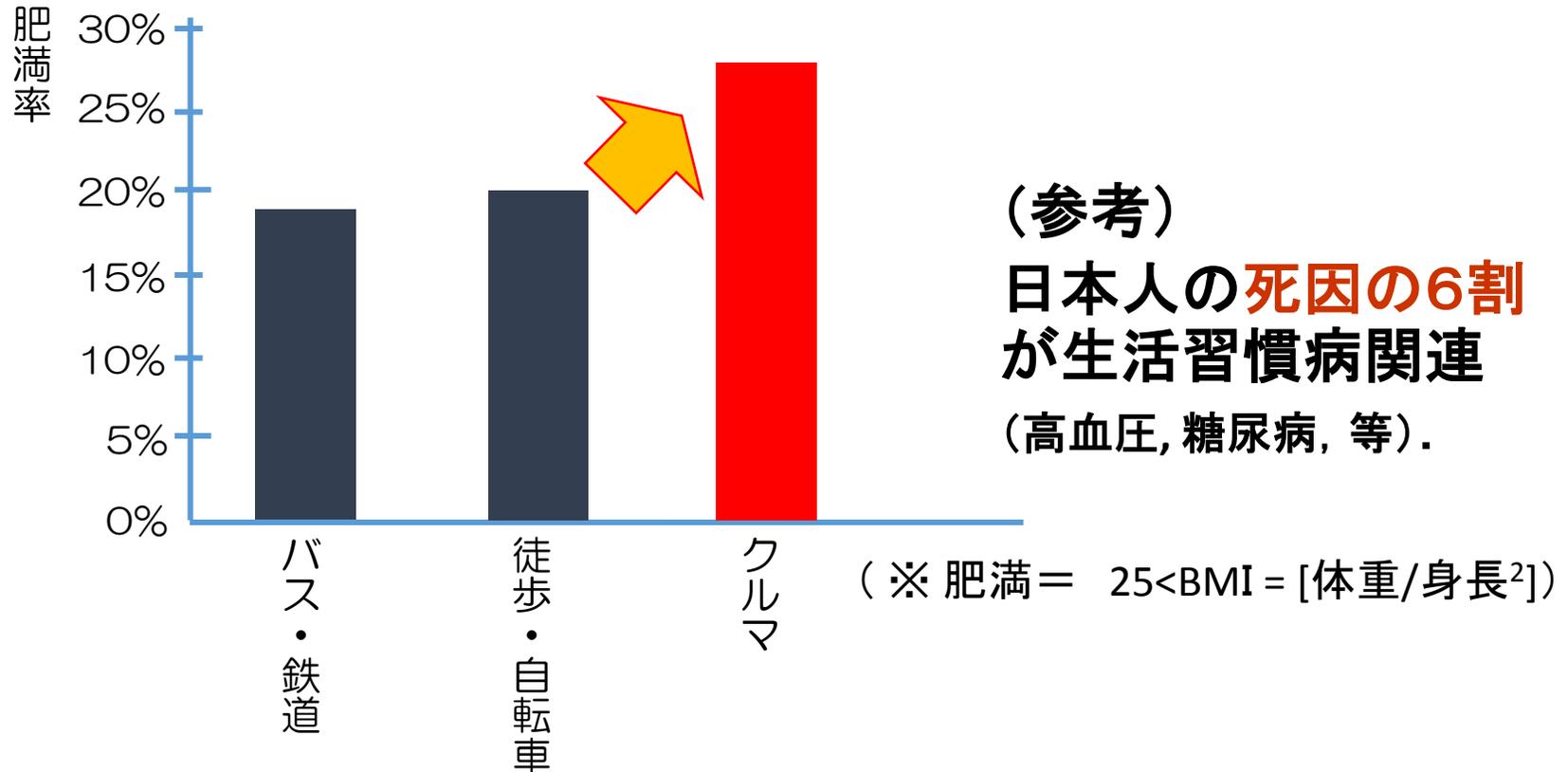


都会の方が肥満が少ない





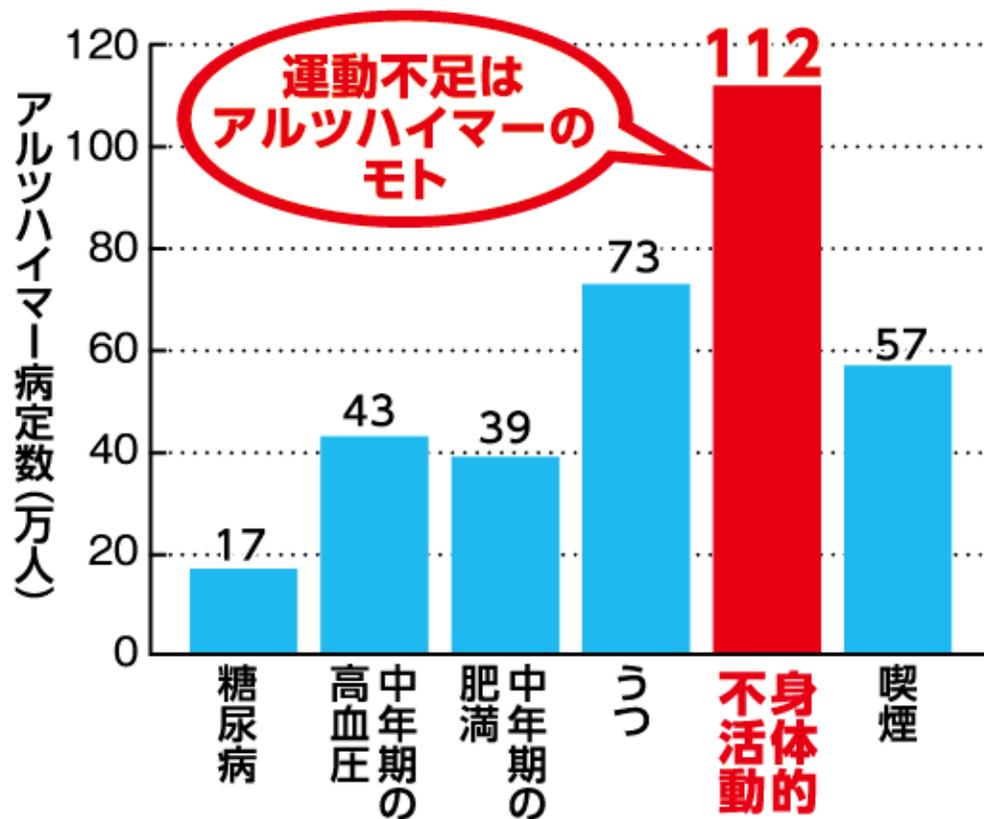
公共交通利用は脱生活習慣病のカギ！



クルマ通勤者は肥満率 + 40~50%



アルツハイマーと運動の関係性



※出典:筑波大学大学院 久野譜也教授「健康寿命延伸に寄与するまちづくり
(Barnes DE.Lancet Neurol 2011.より改変して作図)」

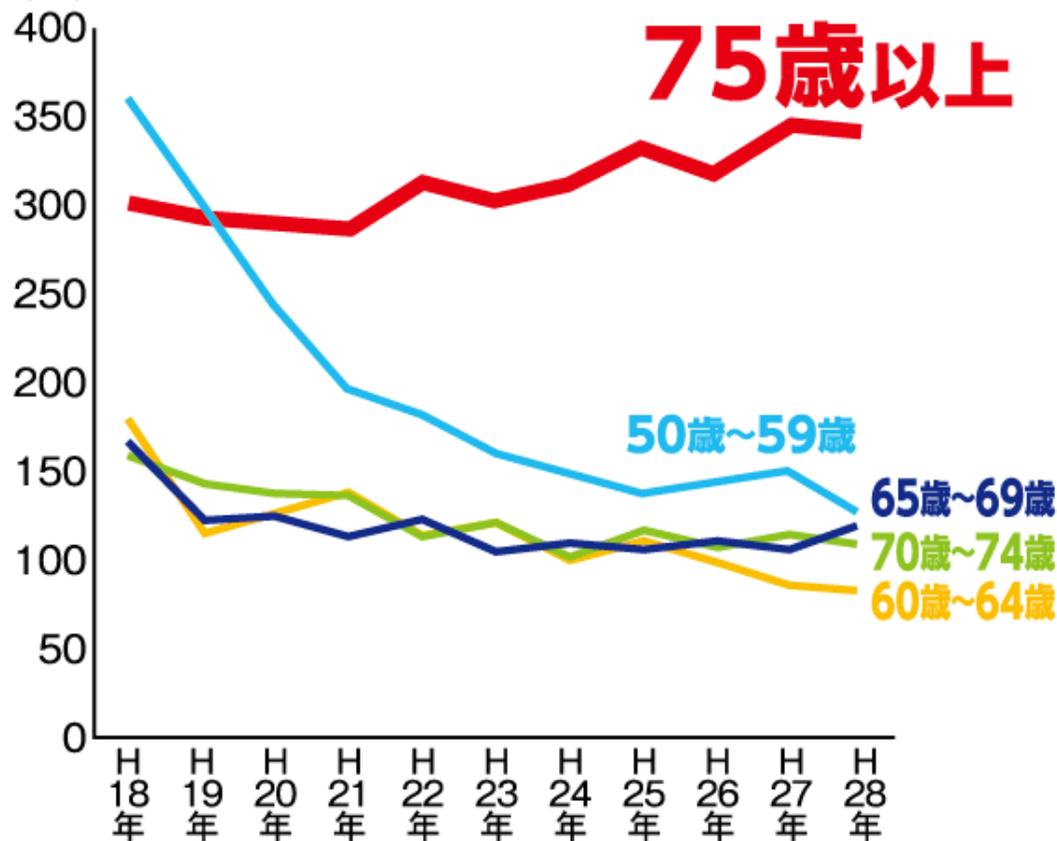
**公共交通は知らず知らずのうちに
カラダを使うのでオススメ！**

私たちがクルマに依存しすぎるとどうなる？

- 交 通 事 故 -



交通事故死者数の推移



※出典:警察庁HP

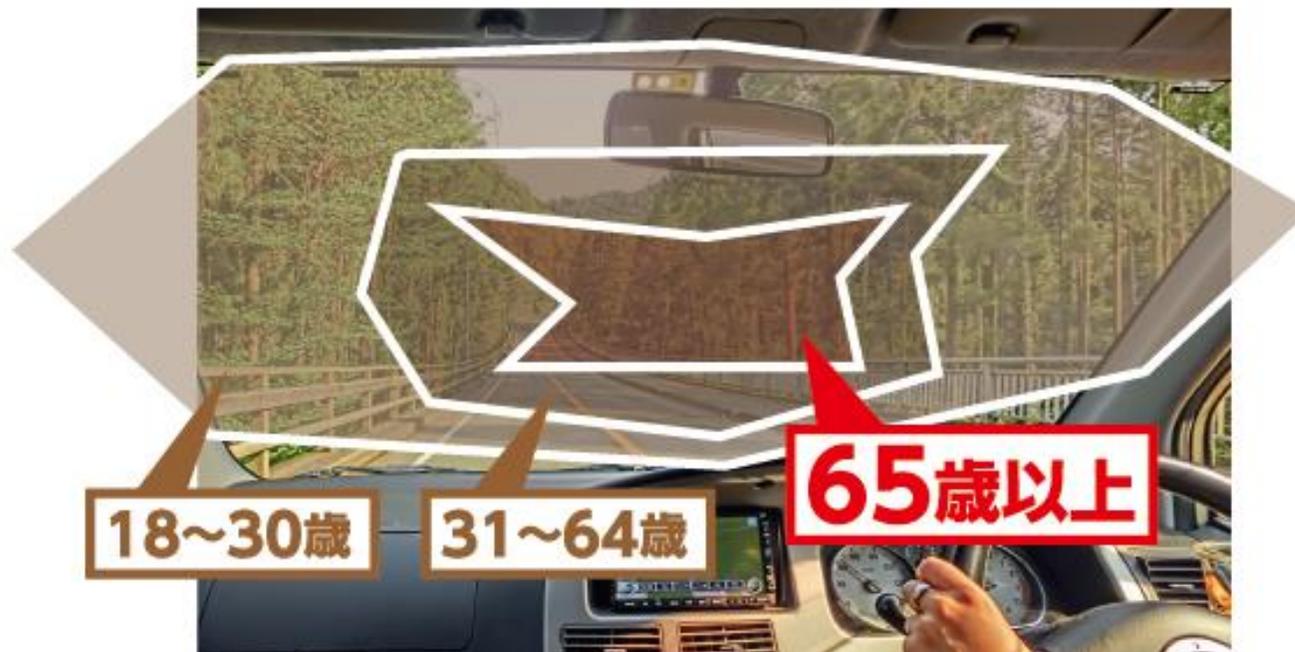
75歳以上の交通事故死者数は増加傾向

※日本全体での交通事故死者数は近年大きく減少しています



年齢と視野の関係

年齢による有効視野の変化(走行中)



※出典:クローズアップ現代+, 愛知工業大学 石垣尚男教授ヘルシスト156号より

運転に必要な情報の約80%は目から得ています。

視野の狭くなる高齢者の運転は危険？



思い当たりませんか？

- 自分の運転方法にこだわることがある
- 若い時と同じつもりで、無理な運転をすることがある
- 自分は高齢者だから、他のドライバーから親切にされるのが当たり前だと思っている
- 新しい交通ルールや自動車の機能・特性について興味を感じなくなった
- 体力の衰えや持病等のため
反射神経が鈍くなったと覚えることがある
- 視力・張力が低下して
ヒヤリ・ハッとすることが多くなった

ご自分の運転を見直す時期かもしれません。

気が付いたら、事故を起こしていた…

2018年1月9日、登校中の女子高生二人が乗用車にはねられ重体に。**運転していたのは85歳男性**。事故原因は未だにはっきりとしておらず、男性は「**気が付いたら事故を起こしていた**」とコメントしています。

男性はこれまで家族に免許返納を再三求められており、**事故当日も「車で出かけないで」と運転を止められていた**そうです。

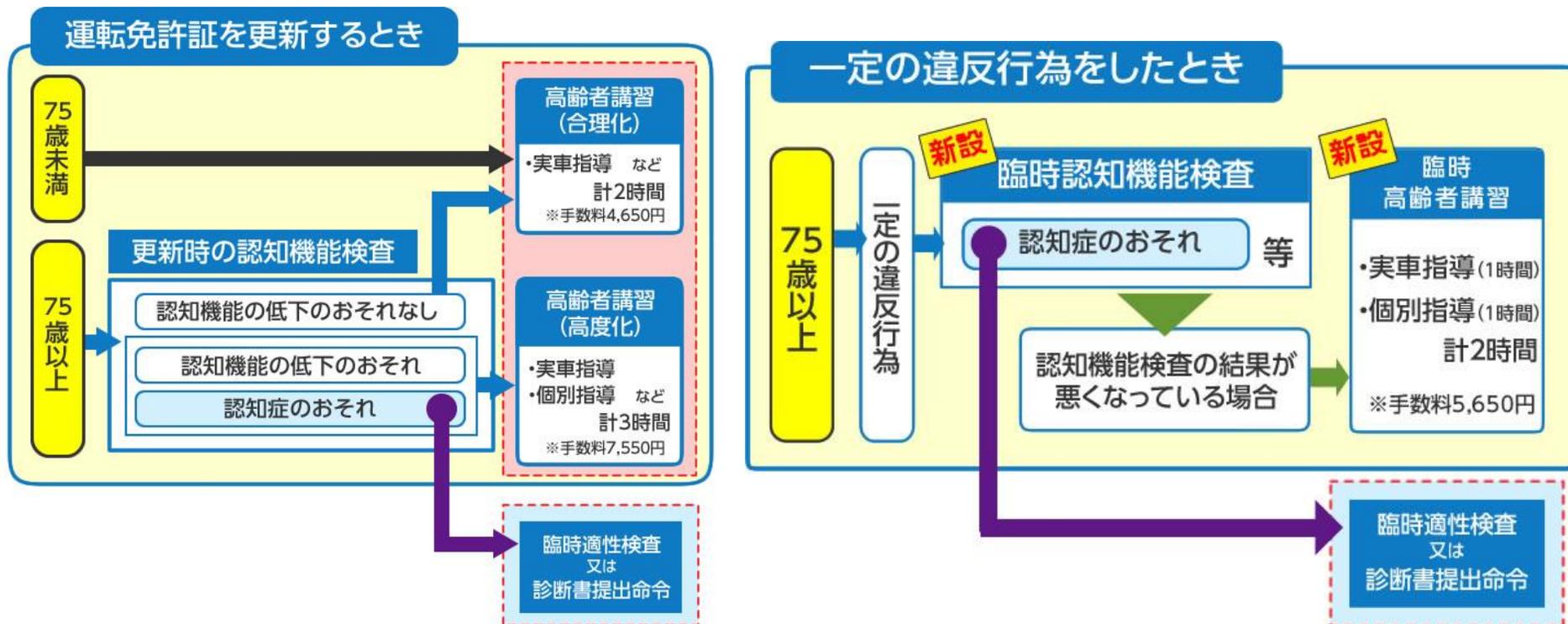
(2018年1月10日 産経ニュースより)

私たちがクルマに依存しすぎるとどうなる？

- 運 転 免 許 -



クルマが突然無くなったら・・・



道路交通法の改正により「認知機能検査」が義務化
認知症のおそれ→認知症診断→「運転免許取消」

クルマに乗れなくなる前に



公共交通という
選択肢を手に入れましょう

<参考等>

- 高齡者クラブ向け「かしこいクルマの使い方講座」資料：北海道運輸局
- 高齡者向け及び同居家族向けの動機付け情報冊子：北海道運輸局
- 2017年3月19日「70歳からの足を考えるフォーラム」基調講演資料
：筑波大学大学院システム情報工学科 准教授 谷口 綾子氏