

(7) 高齢者

目標

- 自転車に乗るときの交通ルールを確認し、理解が不十分な点を習得する。また、70歳以上で普通自転車で歩道を通行するときの歩行者優先を徹底する。
- 加齢によって、身体機能や認知機能が変化し、路外逸脱や転倒事故が増加することから、運転技能が十分か確認し、夜間の運転は控えるなどする。

交通事故実態等

- 生活目的での自転車利用が多く、買物、通院等、自宅周辺の行き慣れた場所への移動手段としている。

○ 自転車の利用目的

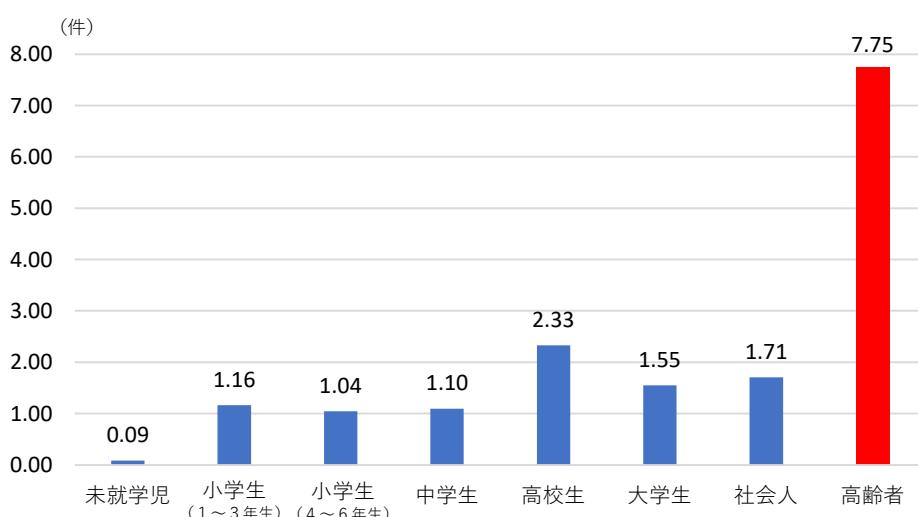
n=		生活（買物・通院等）	通勤・通学	趣味	仕事	その他
全体	3,017	78.9	33.6	23.5	9.6	2.8
男性	1,606	76.5	34.6	28.6	11.1	3.1
女性	1,411	81.5	32.6	17.6	7.9	2.5
10代	530	47.2	54.0	23.2	3.2	6.6
20代	410	71.5	43.2	24.1	18.8	0.5
30代	436	85.1	38.5	26.4	17.0	1.4
40代	464	88.4	31.5	20.5	9.3	1.1
50代	416	90.1	28.1	19.0	9.4	2.4
60代	389	86.9	24.4	23.1	7.7	2.6
70代	372	91.9	7.0	29.0	3.0	4.6
運転免許あり	2,183	84.6	30.8	23.9	11.3	2.2
運転免許なし	539	71.8	39.0	22.3	7.6	0.6

※全比+10pt以上 (=■), +5pt以上 (=■), -5pt以下 (=■), -10pt以下 (=■)

※「自転車の交通ルールに関するアンケート調査報告書」（2023年8月警察庁委託事業）より

- 自転車乗用中の死亡事故がライフステージ別で最も多い。

○ 年齢層別の人10万人当たりの自転車死亡事故件数（H27～R6合計）

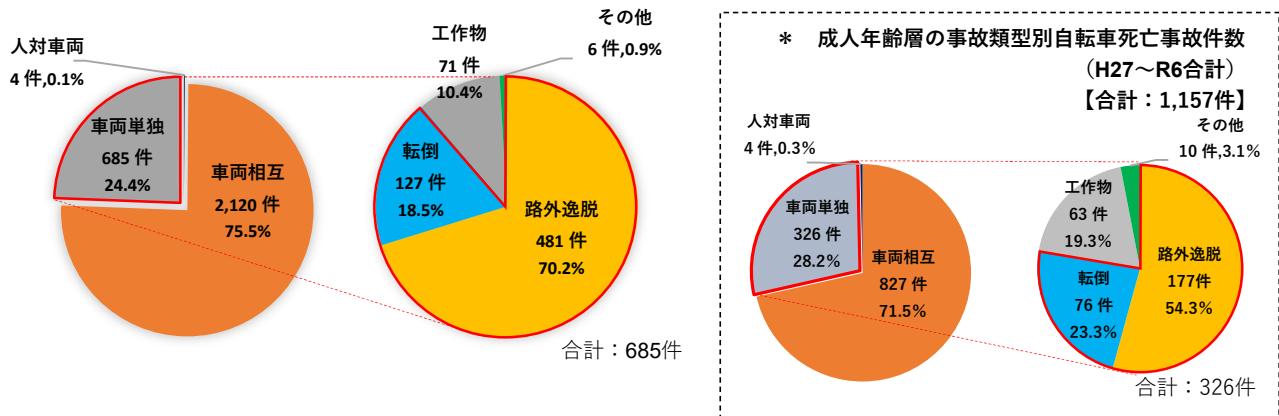


(注)

- 自転車乗用者が第1当事者又は第2当事者となった事故のうち、自転車乗用者が死亡した事故を計上した。
- 同条件の自転車乗用者の相互事故は1件として計上した。
- 「高齢者」とは65歳以上の者をいう。
- 総務省統計局人口推計（2024年（令和6年）10月1日現在）から算出した。

- 自転車乗用中の車両単独の死亡事故のうち、路外逸脱や転倒が多い。

○ 高齢者の事故類型別自転車死亡事故件数 (H27～R6合計)
【合計：2,809件】

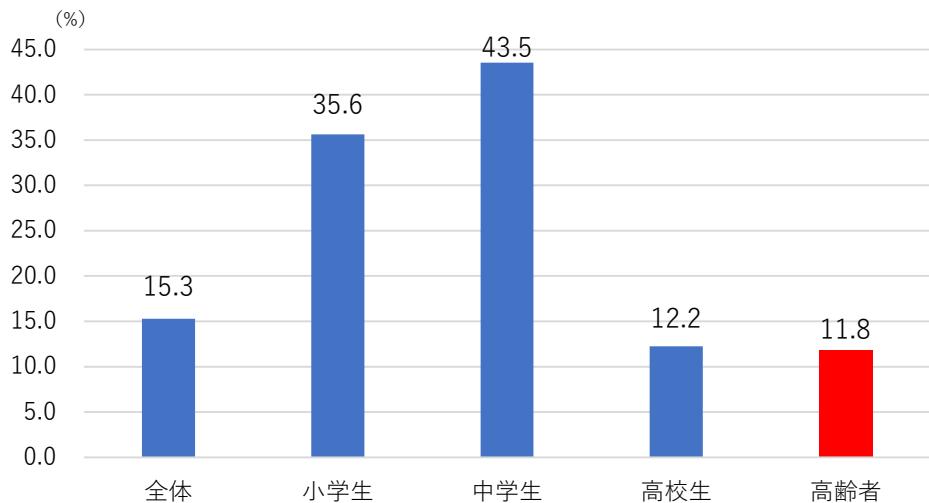


「路外逸脱」とは？

路外逸脱とは、崖下、川原、溝、田畠といった道路以外の低い部分に落ちたりすることをいいます。高齢者は行き慣れた場所への移動であっても、こうした事故に注意しましょう。

- 自転車乗用中死傷者のヘルメット着用率が年齢層別で最も低い。

○ 自転車乗用中死傷者のヘルメット着用率の比較 (R6中)



(注) ・「ヘルメット着用率」とは、自転車乗用中の死傷者のうち、ヘルメット着用者の割合をいう。

教育に当たっての基本的な考え方

- 70歳以上で普通自転車を利用する場合には、歩道を通行することができることから、歩道通行のルールを中心に、これまで習得した交通ルールを確認する。
- 加齢に伴う身体機能の変化が行動に及ぼす影響を理解する。
- 路外逸脱や転倒が増加することから、自宅周辺等への短時間の移動であっても、ヘルメットを着用するなど、自分を守るための教育にも重点を置く。

「高齢者の交通行動の特色」

- ①体力の全体的な衰えなどにより歩行速度が遅くなったり、身体の反応が遅れがちで、危険を避けるためのとっさの行動をとることが困難となる。
- ②視力や聴力の弱まりに加え、つまずきを避けるために注意が足下にいきがちになり、危険の発見や回避が遅れがちになる。
- ③平衡感覚の衰えから、歩行や自転車の乗り方が不安定になる。
- ④自分の身体機能の低下に関する評価が甘くなりがちで、つい無理をしてしまう傾向がある。
- ⑤過去の経験に頼りがちで道路交通の変化や交通ルールの変更等の新しい状況への適応力が弱い。
- ⑥運転経験のない人が多いこともある、交通ルールや自動車の特性についての知識に乏しい。

(出典：「高齢者交通安全教育指導指針」(平成2年2月13日高齢者交通安全対策推進会議決定))

教育を行うときのポイント

- ・高齢者は、身体の反応が遅れたり、とっさの行動をとることができなかつたりする場合があり、特に、動体視力や柔軟性の低下により安全確認がおろそかになつたり、筋力低下によりブレーキやハンドル操作のミスが起こりやすくなつたりするので注意しましょう。
- ・例えば、自転車乗用中に転倒したとき、とっさに受け身を取れず、頭部から地面に倒れ込み、致命傷を負うことがあります。自身の身体機能の変化について確認するとともに、ヘルメットを正しく着用することが大切です。

「技能」の教育内容

項目	習得すべき目標
加齢に伴う運転技能の変化の理解	・加齢による運転技能の変化を把握し、理解している

教育を行うときのポイント

- ・自身の身体機能の変化を把握するとともに、例えば
 - 安定した低速走行ができない ⇒ 歩道では自転車を押して通行する
 - 緩やかな上り坂での発進はバランスを崩す ⇒ 平坦な場所まで移動して発進するといったように、自身の状態に応じた安全行動を考え、実践することが重要です。
- ・自転車の運転に不安を感じた場合には、軽量でフレームの高さが低く足つきのよい自転車に乗り換えたり、自転車の利用を控えて他の交通手段の利用を検討するようにしましょう。また、教育をするときは、客観的に、自転車を継続して利用することに不安がある場合には、そのことを本人にしっかり伝えて理解してもらうことが大切です。

22 年齢や体力に応じた自転車の選択

自転車を安全に利用するためには、年齢や体力に合わせた自転車選びが大切です。

特に高齢者は、自転車利用時に転倒することで大きなけがにつながってしまうおそれもありますので、次の【選び方のポイント】を参考にして、自転車販売店に相談しながら自分に合った自転車を選びましょう。

【選び方のポイント】

① またぎやすさ

前輪と後輪の間にあるフレームの位置が低いものは、自転車にまたがるときに足を高く上げる必要がなく、楽にまたがることができます。

② 安定性

タイヤのサイズが小さく低重心設計のもの、タイヤの幅が太いものは安定性があり、発進するときや運転中のふらつきが少なくなります。

また、タイヤのサイズが小さいことで、とっさの時に地面に足を着けることができます。

③ 運転のしやすさ

ひざを大きく曲げる必要がなくこぎやすい自転車など、ペダルやハンドルなどが自分の身体に合った構造の自転車を選びましょう。

④ 用途に合わせた性能

発進時や坂道を上るときには電動アシスト機能、夜間に自転車を運転するときにはオートライト機能など、自転車利用の用途に合わせた機能を選びましょう。

※ 電動アシスト自転車や三輪自転車など、自転車にはそれぞれの特性（メリット・デメリット）があります。自転車を選ぶときは、販売事業者からそれぞれの特性について説明を受け、自身の年齢や体力に合ったものか確認しましょう。

23 運転技能の確認

- 運転技能の確認として実技を行う場合には、事前に体調・身体の状況を確認するなど、安全に配慮した上で

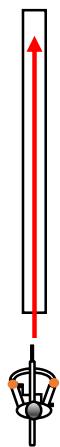
- バランスを崩しやすい低速で、ふらつかずに走行できるか
- ジグザグ走行など、頻繁なハンドル操作を要する状況下で走行できるか
- 緩やかな上り坂で、バランスを崩さずに発進できるか

といった内容を実施して、筋力や平衡感覚の衰えといった身体機能の変化を確認しましょう。

* 実施前に準備運動を十分に行い、ヘルメットを着用しましょう。

* 実技中は、スタートやゴール、コースの中間に複数人の人を配置して、突然の転倒などに備えましょう。もし、配置する人が少ない場合は、実技する高齢者の横に付いていつでも対応できる体制を取りましょう。

(例) 白線の上をゆっくり進む



- 低速でもバランスを保持できるか
- 細かなハンドル操作やスピード調整ができるか

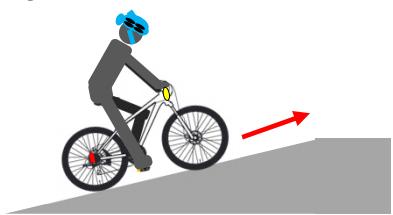
(例) 目標（カラーコーン等）の間を進む



- ペダルを漕ぎながら繰り返しのハンドル操作ができるか
- バランスを保持して足をつかずで走行できるか

(例) 緩やかな上り坂の途中でこぎ始める

- バランスを崩さず発進できるか
- ペダルを踏み込んだときにハンドル操作でバランスを保持できるか



- 前かごや荷台に重い荷物を積んでの走行は、バランスを崩しやすく、また車体を支えることが難しくなり、転倒や路外逸脱の原因につながります。
- こうした危険性を理解してもらうため、実際に前かご等に重い荷物を積んで行う走行体験も有効です。

「知識」の教育内容

項目	習得すべき目標
全般の交通ルール	・自転車の交通ルールを理解している

教育を行うときのポイント

- 高校生までに習得すべき自転車の交通ルールを復習しましょう。
- 特に高齢者については、単独の死亡事故も多く発生していることから、ヘルメットの正しい着用の必要性について教えましょう。（参照：p.32 「14 ヘルメット着用が必要なのはなぜ？」）
- 自動車の運転免許を返納した方は、免許更新時講習で教育を受ける機会が減るため、教育を行うときには道路交通法の改正による交通ルールの変更点についても教えましょう。（参照：p.62 「column 7 最近の自転車の交通ルールの改正」）

「行動・態度」の教育内容（★は重点的に教育すべき事項）

項目	重点	習得すべき目標
身の周りの危険箇所の把握	★	<ul style="list-style-type: none"> ・自宅周辺の <ul style="list-style-type: none"> ○交通事故が発生した場所 ○他の交通主体とぶつかりそうになった場所 ○見とおしの悪い交差点 ○転落の危険性のある用水路 といった身の周りの危険箇所を理解し、危険箇所で注意しながら運転することができる
加齢に伴う身体機能・認知機能の変化の理解	★	<ul style="list-style-type: none"> ・加齢に伴う身体機能・認知機能の変化について理解している ・例えば、視力の低下により周囲が見えにくくなる薄暮時間帯の自転車利用は控えるなど、身体機能等の変化に応じた補償運転（※下記 24 参照）を実践している
歩行者や車両といった他の交通主体への配慮の重要性の理解と実践		<ul style="list-style-type: none"> ・歩道では速度を落とし、人とぶつからない間隔を空けて、周りをよく見ながら通ることができる ・特に高齢者や身体の不自由な人といった配慮が必要な人に対しては、安全のために十分な余裕を持って進路を譲ることができる ・他の交通主体からの見え方を意識した上で、急ブレーキをかけさせるなどの他者に迷惑をかける危険な運転をしない
他の模範となる安全な運転を行うことの理解と実践		<ul style="list-style-type: none"> ・こどもにお手本を示す立場にあることを自覚し、ルールを守って安全な運転をすることができる
安全な交通社会づくりの理解	★	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の交通安全啓発活動や地域における子どもの見守り活動に参加するなど、交通社会の一員としての責任を理解している
刑事・民事上の責任の理解	★	<ul style="list-style-type: none"> ・交通事故には、刑事・民事上の責任が生じることを理解している ・交通事故発生時にとるべき行動を理解している

[24](#) 「補償運転」とは？

運転能力が発揮できるよう心身及び環境を整え、危険を避けるため、運転する時と場所を選択し、加齢に伴う運転技能の低下を補うような運転をすることをいいます。

自身の身体機能等の変化が運転行動にどのような影響を及ぼすか理解し、安全を確保するためにとるべき行動を考え、実践することが重要です。