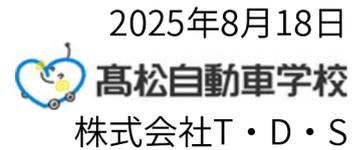


プレスリリース

報道関係者各位



2025年8月18日

2025年9月1日より、高松自動車学校が高齢者講習に「健康測定」を導入 運転の見直しと同時に「健康の見直し」を行う新しい取り組み

高松自動車学校（株式会社T・D・S 高松市上天神町646番地／代表取締役：富家嘉顕）は、「地域の交通安全教育センター」として地域の方々に生涯を通して「安心・安全」を提供するために、令和7年9月1日より通常の高齢者講習に「健康測定」を加えた新たな取り組みを開始します。香川県内では高齢者が関与する交通事故件数は減少傾向にありますが、免許保有者に占める高齢者の割合は増加し、事故全体に占める割合も上昇しています。本施策は、免許更新時に運転技術の見直しとあわせて健康状態を確認し、将来も安心して運転を続けられる身体づくりを支援します。また、事故リスクの低減に加え、移動手段の制限による「交通難民化」防止にもつながることを目指しています。

■香川県下の高齢者の交通情勢

近年、香川県における高齢者（65歳以上）が第一当事者となった交通事故件数は、令和2年の923件から令和6年には810件へと年々減少傾向にあります。※1 この減少傾向は、高齢者に限らず、全世代を通じた事故件数も同様に減少しています。理由としては、香川県での総免許保有者数が令和2年の約67万人から令和6年は約66万人と減少しているためと考えられます。しかしその一方で、高齢者（75歳以上）の免許保有者数は令和2年64,946人から令和6年87,030人と約22,000人増加しています。※2 それに伴い全事故に占める高齢者が起こす事故の割合も、令和2年の25.5%から令和6年には28.1%へと上昇しており、相対的に高齢者の事故割合が増加していることがわかります。

※1 高齢ドライバーが関係した交通事故発生状況(令和6年中)

※2 年齢別運転免許保有者数(香川県警察)

■高齢者の事故減少のための社会的取り組み

高齢運転者による交通事故を減らすため、全国の自治体や関係機関では、さまざまな施策が展開されています。代表的な取り組みとして、運転免許の自主返納を促進する「免許返納サポート制度」※ や、衝突被害軽減ブレーキなどを搭載した「安全運転サポートカー（サポカー）」の普及があります。免許を自主返納することで、高齢者が第一当事者となる交通事故のリスクはなくなります。しかし一方で、移動手段が制限されることにより、日常生活での外出や通院などに不便が生じるケースも少なくありません。このため、家族や地域による移動支援などのサポート体制が重要となっています。警察庁の統計によれば、全国の免許返納件数は令和2年の約55万件から令和6年には約42万件へと減少傾向にあります。免許返納は重要な施策の一つですが、高齢者の社会参加の機会を失わず、いわゆる「交通難民」を増やさないための地域交通の充実や、安全により長く運転を続けられるようにするための施策など、複合的な取り組みも今後ますます重要になっていくと考えられます。

※香川県での取り組み「高齢者運転免許卒業者優遇店」

■地域の交通安全教育センターとしてできること

当校は、地域の交通安全教育センターとして、高齢者の「運転寿命」を延ばし、より長く安全に運転を続けられる環境づくりに取り組んでいます。運転技術の指導に加え、運転の基盤となる身体の健康にも注目し、2024年4月には敷地内に健康事業「高松クロスフィット」を開設しました。一般クラスのほか、高齢者向けプログラムを設け、筋力・瞬発力・柔軟性を高めるトレーニングで、安全運転を支える体づくりを行っています。

今回は、新たな取り組みとして、通常の高齢者講習に「健康測定」を加えた新施策を2025年9月より開始します。本施策は、講習受講時に「運転の見直し」と同時に「健康の見直し」も実施できる取り組みです。今年の免許更新だけでなく、今後の更新も安心して迎えられるよう、基礎健康状態を把握し、将来の更新や安全運転の継続を見据えた健康意識の向上を目指します。さらに、運動や生活習慣の改善につなげ、健康の維持・向上をサポートします。

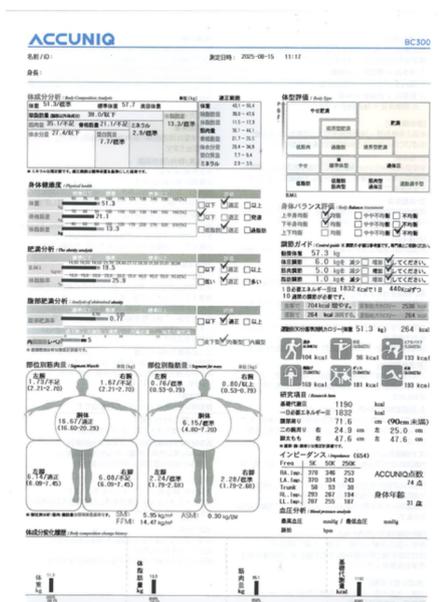
こうした取り組みは、事故リスクの低減に加え、運転ができなくなることによる「交通難民化」の防止にもつながります。また、京都大学（2021年12月プレスリリース）によれば、高齢者が週1回運動することで、認知症リスクが少なくとも4年間抑えられることが確認されています。運動による認知症リスクの低減は、運転寿命の延伸と高齢者による交通事故の減少の双方に寄与します。

■実施内容

本施策では、従来の高齢者講習の運転の待ち時間を有効活用し、体組成計を用いて筋肉量、脂肪量、内臓脂肪量、さらに上半身・下半身の筋肉バランス等を測定します。日常生活では把握しにくい身体内部の状態を数値化することで、筋肉量不足による転倒リスクや、姿勢の悪化による視野の狭まりなど、運転にも影響する筋力低下や筋肉バランスの偏りを確認できます。また測定結果をお知らせするだけでなく、ご自宅でもできる簡単なトレーニング方法や、食事バランスの見直しに役立つ目安も解説します。さらに、より詳細な測定結果の分析や個別の改善方法を希望される方には、施設内に常駐する理学療法士やスポーツトレーナーが個別で指導を行い、効果的な運動や生活改善プランをご提案します。また、高松市の取り組みとして、65歳以上を対象に「元気アップ講座」や「介護予防講座」が実施されており、瓦町健康ステーション（高松市常磐町・瓦町FLAG 8階）などの利用案内もあわせてご紹介します。これにより、受講者が施設外でも継続的に健康維持に取り組める環境づくりを支援します。



体組成計測定の様子



測定結果表

1 正しいスクワットを毎日10回～30回を3セット 朝昼晩など、1日で無理のない範囲で行うようにしましょう。

つま先より前に膝が出ないように
お尻と床が平行になるまで下げる
背中が丸くならないように
背筋をまっすぐに
踵が痛い方は踵めてOK
足は、靴子を使って履いて立てる

2 栄養バランスを意識した食事を心がけましょう 下の表は 1食あたりの摂取量の目安です (運動をしている方の摂取目安)

たんぱく質
手のひらサイズ

筋肉量が少なめの方は
これより少し多めにする

炭水化物
手のひらサイズ

体脂肪量が多めの方は
これより少し少なめにする

脂質
握りこぶしサイズ

体脂肪量が多めの方は
これより少し少なめにする

より詳しく結果を知りたい方や、身体の痛みなどお悩みがある方は
施設内在中、理学療法士や専門スタッフによる個別カウンセリングを受けていただけます。

ご自宅でもできる運動・食事改善資料

■効果と今後の展望

本施策を通じて、受講者には現在の健康状態を数値で把握していただき、ご自宅での運動や食生活の改善といった行動変容につながることを期待しています。健康の重要性を実感し、小さな習慣の積み重ねから継続的な改善を目指すことで、日常生活においても前向きで活動的な時間が増えることが見込まれます。

また、希望者には半年後や1年後に再測定を行い、筋肉量や体組成の改善・維持状況を数値として確認します。これにより、効果を実感しやすくし、継続的な取り組みへのモチベーションを高めます。

継続して健康を維持・向上していただくことは、運転に必要な身体機能や認知機能の保持に直結し、結果として「運転寿命」の延伸と交通安全の確保につながります。さらに、健康で自立した生活を続けられることは、ご本人の生き生きとした人生の実現だけでなく、ご家族にとっても安心感や信頼感をもたらします。

このように、本施策は「測定して終わり」ではなく、定期的な確認とフィードバックを通じて、持続的な健康管理の習慣化を促す仕組みです。今後も実用的かつ継続可能な形で運用を進め、地域全体の交通安全と健康寿命の延伸に貢献してまいります。