



～運転免許を自主返納する前に～

生活の足のこと 考えてみませんか？

制作：千歳市介護予防センター

千歳市認知症地域支援推進員

北海道千歳リハビリテーション大学 佐々木努(作業療法士)

目次

- 返納後の生活の変化をしっかりとイメージしておきましょう… (P.2~)
- 安全に運転を続けられるかをチェックしましょう…………… (P.4)
- 安全に運転するために健康を維持しましょう…………… (P.5~)
- 返納後の移動手段について考えておきましょう…………… (P.7~)

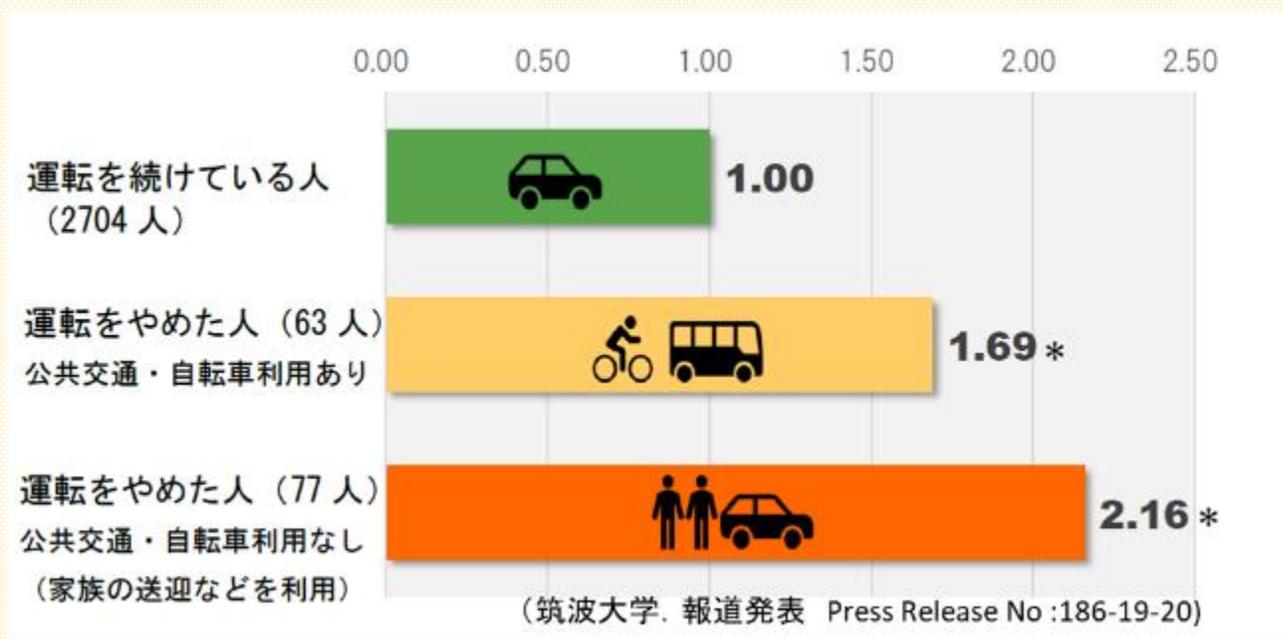
運転免許を返納するメリット・デメリット

メリット

- ☆事故を起こすことがなくなる
- ☆車の維持費がかからなくなる
- ☆運転経歴証明書を提示すると受けられるサービスがある

デメリット

☆免許返納後は介護や認知症のリスクが高まる！



免許返納の前に確認・検討しましょう！

○車の処分について

今乗っている車について、返納後にどのような手続きが必要か確認しておきましょう。

- 処分に係る費用は？
- 誰かに譲る場合はどのような手続きが必要？
- 年度途中の処分だと自動車税は戻ってくる？

○買い物などのお出かけの方法について

免許返納後はどのようにお出かけしますか？
お出かけ先やそこまでの移動手段を考えておきましょう！

- 家族や友人の車に同乗する？
- 徒歩や自転車で十分移動できる？
- 荷物を持って歩いたり、公共交通機関を利用できる？
- 家の近くにバス停はある？

○運転免許の返納について

運転免許の返納方法についてご存じですか？

- 返納はどこで手続きできる？
- 手続きにはなにが必要？どれくらい時間がかかる？
- 返納した後、身分証明書はどうしたら良い？

○運転経歴証明書について

「運転経歴証明書」を持っていると受けられるサービスなどがあることはご存じですか？

- 「運転経歴証明書」って何？
- どのようなサービスが受けられる？
- どこで交付してもらえる？



裏表紙の相談先一覧を参考に気になることを
問い合わせてみましょう！

運転経歴証明書を持っていると受けられるサービス等

※サービス内容は作成時の情報に基づいて作成しています。実際とは異なる場合がありますのでご了承ください

○北海道やさっぽろ圏での支援制度

運転経歴書を提示することで、協賛事業者からサービスを受けたり(割引など)することができます。

協賛店

※受けられるサービス内容については各店舗に直接お問合せください

イオン千歳店、ヘアースタジオREE、青山ドライクリーニング店
生活協同組合コープさっぽろ(パセオ住吉店、向陽台店)
はるやまチェーン千歳店、居酒屋とりまさ、銀座ライオン新千歳店
焼きとり居酒屋ゆめや、眼鏡市場千歳店

○75歳以上で受けられるサービス 千歳市独自の制度

市内のバス路線(乗り降りの停留所が市内)で使用できる1万円分のバス利用券(100円券×100枚つづり)を1回交付

対象者:①千歳市内に住民登録がある方

②75歳の誕生日を過ぎてから、運転免許を自主返納された方

○運転経歴証明書が無くても受けられるサービス(75歳以上対象)

☆千歳市シルバーおでかけパス

路線バスに1回100円【時間限定】で乗車できるパスを交付。

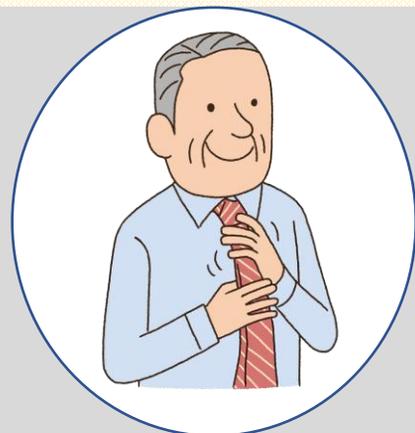
※支笏湖までの間は500円となります。

☆福祉サービス利用券

満75歳以上の当該年度市民税非課税の方を対象に、市内でバス、タクシー、公衆浴場、温泉、理美容及びはり・きゅう、マッサージ等(指定事業者に限る)を利用できる福祉サービス利用券(1万円分)を支給

Q:免許を返納してから生活に変化はありましたか
家から出るのがおっくうに感じられ、外に出る機会が減り体重が増えてしまいました。
意識して買い物の回数を増やして外に出る時間を作ったり、町内会のいきいき百歳体操に参加して、健康を保てるように気をつけています。

Q:運転免許を返納しようと思ったきっかけがあれば教えてください
生活のこともあるので、できるだけ長く運転を続けたいという気持ちはありましたが、ある日から国道を他の車と同じ速度で走るのがおっくなく感じるようになり、事故を起こす前に返納しようと思いはじめました。
今回80歳を超え、更新のハガキが来たことをきっかけに返納することにしました。



Aさん
男性 80歳台前半
運転免許を返納し、半年たった時にお話を伺いました。

自身や家族の運転をチェックしてみましょう！

5問以上チェックが付いた方は要注意！

運転時認知障害早期発見チェックリスト30		チェック
1	車のキーや免許証などを探し回ることがある	
2	今までできていたカーステレオやカーナビの操作ができなくなった	
3	トリップメーターの戻し方や時計の合わせ方がわからなくなった	
4	機器や装置(アクセル、ブレーキ、ウインカーなど)の名前を思い出せないことがある	
5	道路標識の意味が思い出せないことがある	
6	スーパーなどの駐車場で自分の車を停めた位置が分からなくなることがある	
7	何度も行っている場所への道順がすぐに思い出せないことがある	
8	運転している途中で行き先を忘れてしまったことがある	
9	良く通る道なのに曲がる場所を間違えることがある	
10	車で出かけたのに他の交通手段で帰ってきたことがある	
11	運転中にバックミラー(ルーム、サイド)をあまり見なくなった	
12	アクセルとブレーキを間違えることがある	
13	曲がる際にウインカーを出し忘れることがある	
14	反対車線を走ってしまった(走りそうになった)	
15	右折時に対向車の速度と距離の感覚がつかみにくくなった	
16	気が付くと自分が先頭を走っていて、後ろに車列が連なっていることがよくある	
17	車間距離を一定に保つことが苦手になった	
18	高速道路を利用することが怖く(苦手)になった	
19	合流が怖く(苦手)になった	
20	車庫入力で壁やフェンスに車体をこすることが増えた	
21	駐車場所のラインや、枠内に合わせて車を停めることが難しくなった	
22	日時を間違えて目的地に行くことが多くなった	
23	急発進や急ブレーキ、急ハンドルなど、運転が荒くなった(と言われるようになった)	
24	交差点で右左折時に歩行者や自転車が急に現れて驚くことが多くなった	
25	運転している時にミスをしたり危険な目にあったりすると頭の中が真っ白になる	
26	好きだったドライブに行く回数が減った	
27	同乗者と会話しながらの運転がしづらくなった	
28	以前ほど車の汚れが気にならず、あまり洗車をしなくなった	
29	運転自体に興味がなくなった	
30	運転すると妙に疲れるようになった	

30問のうち5問以上にチェックが入った方は要注意です。

認知症予防を心がけていただくとともに、毎年一度はご自身でチェックを行い、項目が増えるようなことがあれば専門医や専門機関の受信を検討しましょう

特定非営利活動法人高齢者安全運転支援研究会
 【監修】浦上克哉
 日本認知症予防学会理事長
 特定非営利活動法人高齢者安全運転支援研究理事
 鳥取大学医学部教授

高齢者交通指導員
 イメージキャラクター

リード



安全に運転を続けるために健康を維持しましょう

座ってできる「ドライビングストレッチ」(一部抜粋)

運転中の動作がスムーズにできるように肩や首、背骨を柔らかくする体操です。日本作業療法士協会の協力のもと考案した、座ってできる体操を動画で紹介しています。長く楽しく安全運転を続けられるよう、日々、体のメンテナンスとして無理のない範囲で体操を継続していきましょう！(出典:JAFホームページより)



JAF



ドライビング
ストレッチを
動画で見る



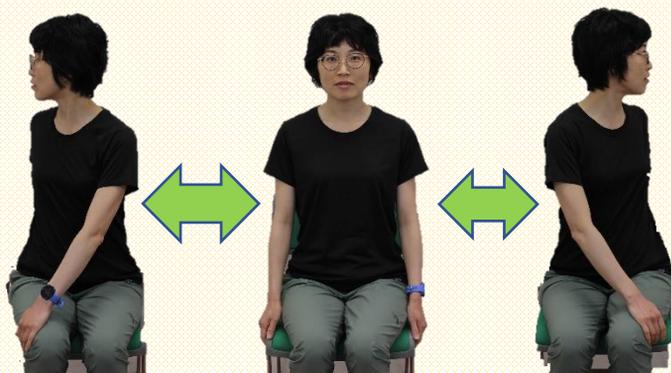
🚗 ハンドル操作をスムーズにする体操

- ①両手の指先を肩につけ、肘を大きく回す
- ②同時に3周ずつし、反対回しも3周
- ③交互に2回繰り返す



🚗 振り向きやすくする体操

- ①できるだけ自分の真後ろをみるように3秒かけて左側へ体と首をひねる
- ②ゆっくりもどり、反対側にもひねる
- ③交互に3回繰り返す



🚗 運転に関連する、頭の体操

数字の「1」から、「1」→「あ」→「2」・・・と「数字」→「ひらがな」の順に線でつなぎましょう。「10」→「こ」までをつなげるのをできるだけ早く行ってみましょう！

ら	を	4	た	う	あ	1	さ
				し			
	お		え			2	
6	か		こ	3			い
		5		ろ		さ	た
り		き			10	6	
			9				さ
7	せ	8	く	い	み	け	

健康を保つための4か条！

1. バランスの良い食事



不飽和脂肪酸を多く含む魚や野菜、果物などは抗酸化作用があり、適切に食べることで、アルツハイマー型認知症の発症を抑制すると言われています。

毎日の食生活に取り入れながら、バランスよく食べるようにしましょう。

2. 運動を習慣づける



有酸素運動は脳の血流や代謝をよくする効果があり、脳の健康には欠かせません。

30分程度の運動を週3回以上が目安です。普通よりも少し早歩きのウォーキングや、ノルディックウォーキングも効果的です。

3. 趣味活動を楽しむ



物づくりや、文章を読むなど趣味活動を楽しむことは、脳への刺激になります。計算やぬり絵などの脳トレドリルも活用してみましょう。

新しいことや普段と違うことに取り組むことで、より脳の力が活性化しますよ。

4. 人との関わりを保つ



人と会う、外出するなど、人との交流は脳の元気を保つのにとても重要です。電話をかけたたり、手紙を書くことも効果があります。

なかなか会えない友人や親戚と楽しく交流することで、さらに脳のいきいき度がアップします。

高齢ドライバーサポート事業に参加してみましよう！

1日でも長く**安全**に運転したい！



頭の働きがちょっと気になる…
(認知症)

生活の『**足**』ってなに？



高齢家族の運転が気になる！

千歳市介護予防センターと千歳リハビリテーション大学、千歳市認知症地域支援推進員が共同で、高齢ドライバーの方を対象に運転に必要な健康に関する講話やトレーニングを行う教室を開催しています。(1月～3月はお休みです)

興味のある方は、千歳市介護予防センターまでお問合せください！

運転している時からバスを利用しておきましょう

「もう何年もバスに乗ったことが無い」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。バスは利用してみると実は安全で便利なものです。

買い物や病院など、車でよく出かけるところまで、バスに乗って出かけてみましょう！バスに乗るのがなんだかおっかないという方も、是非チャレンジしてみてください！

通常のバスとノンステップバス

実は、1段目の乗降口の高さは変わらない！？



ノンステップバスは、乗降口の高さが低く乗降りしやすいイメージがありますが、車内の段差がないだけで、大きく差はありません。

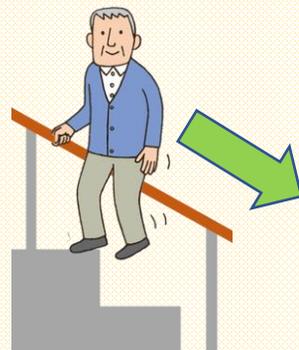
「ノンステップバスなら乗れる！」という方は、実は普通のバスでも乗降りできるかもしれません。

また、乗降口や社内に手すりも設置されていますので、40cmの段差を乗り降りできれば、バスに乗ることが出来ます！

「バスから降りる時が怖い！」そんな時は

バスに乗るのも大変だけど、特に降りるときに恐怖心があるという方もいらっしゃいます。

そういった方は、後ろ向きで降りる方法を試してみてください！後ろ向きで手すりをつかみながら降りると、体が安定しやすいので、不安が少なく安全に降りられます！



「My時刻表」作ってみましょう！

現在よく出かける場所(買い物や病院など)にバスを利用して出かけてみましょう！

自宅周辺のバス路線図と時刻表を見ながら次ページのMy時刻表を作成してみましょう！

頭の体操になったり、思わぬ発見があるかもしれません。



Bさん

女性 70歳代
免許は元々持っていない。市内の移動はバスとタクシーを併用

Q: 免許がないことで、不便に感じることはありますか？

元々、免許を持っていないので、若い時から、歩きや自転車、公共交通機関を利用していたので、不便に思ったことはありません。

車が必要な時は、家族やお友達に乘せてもらっています。

最近では、スーパーに行く時は歩きやバスで行って、帰りに荷物がある時はタクシーを使っています。

Q: 健康を保つために気をつけていることはありますか？

特別気をつけて何かに取り組むという事はないですが、外出時にはできるだけ歩くように意識しています。

月に数回、市内の高齢者施設にボランティアに行つて、色々な人と交流するのはとても刺激になっているんじゃないかと思っています。

My時刻表を作成してみましよう！

○よく出かける場所への時刻表を作ってみましよう！

行き				
バス停名	:			:
	:			:
	:			:
路線名				
帰り				
バス停名	:			:
	:			:
	:			:
路線名				

○記載例（千歳駅付近までよく出かける）

行き					
バス停名	7 : 1 0		千歳駅前	7 : 3 4	
	長都駅東口			8 : 3 0	8 : 5 4
	1 0 : 2 5			1 0 : 4 4	
路線名 勇舞空港線					
帰り					
バス停名	1 3 : 5 0		千歳駅前	1 3 : 2 8	
	長都駅東口			1 6 : 0 0	1 5 : 3 9
	1 7 : 2 5			1 7 : 0 3	
路線名 勇舞空港線					

タクシーの方が維持費がかからない？

○自家用車は、以下のような維持費がかかっています

ガソリン代、自動税・重量税、タイヤ、オイル交換、法定点検、保険、車検費用 諸々。。。

○一般的な年間の維持費

普通自動車：約44万円

軽自動車：約38万円

※燃料代は、ガソリン1Lを130円、月間走行距離を800km、
車種別燃費を軽乗用車：15km/L、コンパクトカー：12km/Lで計算
※自動車保険は6等級新規/26歳以上/車両保険なしを想定
※JA共済ホームページより

○買い物、通院、その他外出をタクシーにすると？

(小型車の場合：自動認可運賃・料金表(北海道C地区)を用いて計算)

初乗運賃：1400mまで560円 ・加算運賃：303mごとに80円

◇週3回、4.1km先のスーパーまで買い物に行く

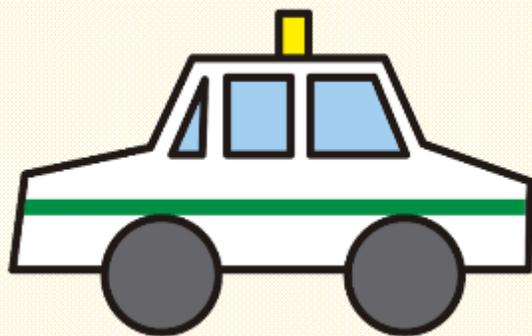
(片道1,280円、往復2,560円)

◇週2回 5.5km先の病院に通院する

(片道1,680円、往復3,360円)

◇週1回 2km先のコミセンまで行く

(片道720円、往復1,440円)



1週間：7,360円、月：約29,440円、年間：約353,280円



Cさん
男性 80歳
運転は週に1回程度
続けている。

Q：運転を続けていくために気をつけていることはありますか

長い距離を運転するのは、疲れるので、近所の買い物だけに乗るようになっています。

夜間や雨の日は、対向車や歩行車が、見えづらくおっかないので運転は控えるようにしています。

車を手放すと、買い物や通院が出来なくなってしまうので、健康には気を使っています。

Q：免許返納について検討したことはありますか

遠方に住んでいる息子や娘から、もう年だから返納した方が良いのではと言われて悩んだこともあります。できるだけ運転は続けたいですが、妻や友人から危ないと言われたらさすがにやめるつもりです。

ボランティア活動で健康維持

「ありがとう」を集めませんか

ボランティア活動をはじめとする、社会参加をすることで、健康が維持できることがわかっています。

65歳以上の方であれば、ボランティア活動に対してポイントを付与し、貯まったポイントを換金・寄付していただくことができる「千歳市きずなポイント事業」がお勧め！

「ボランティアでお金をもらうのは気が引ける…」と思われるかもしれませんが、貯まったポイントの数は活動先の方からの『ありがとう』の数。

みなさんのやさしい気持ちをかたちにし、地域の支えあいやご自身の健康づくりの励みにしていただくことを目的としています。

あなたもボランティア活動を始めてみませんか？



免許返納後の生きがいにボランティア活動をしてみたい！
という方は、下記問合せ先までご連絡ください！

ボランティアに関するお問合せ

千歳市介護予防センター

住所:千歳市東雲町1-11しあわせサポートセンター内
電話:0123-23-0012
FAX:0123-23-0022



相談窓口一覧

相談したいこと	相談窓口
免許返納について もっと詳しく知りたい	千歳市市民環境部市民生活課 防犯・交通安全係(第2庁舎2階9番) TEL:24-0263 FAX:27-3743
運転経歴証明書で受けられる サービスについて詳しく知りたい	
運転に関する体や頭の 健康度合いを調べたい	千歳市介護予防センター TEL:23-0012 FAX:23-0022 (東雲町1-11しあわせサポートセンター内)
体操や脳トレをもっと知りたい	
ボランティア活動について 知りたい、やってみたい	
運転をやめてから物忘れなどが 多くなってきた 認知症について相談したい	千歳市認知症地域支援推進員 TEL :40-7111 / 25-8180 FAX:41-7100 / 25-8530
介護や生活で困っている ※お住いの地域で窓口が異なります。 最寄りのセンターにお問合せください	千歳市西区地域包括支援センター TEL:42-3131 (新富1-3-5新富ほっとす内) 千歳市東区地域包括支援センター TEL:40-6516 (流通3-3-16祝梅ほっとす内) 千歳市北区地域包括支援センター TEL:25-8180 (北光2-1-1市立千歳市民病院内) 千歳市南区地域包括支援センター TEL:22-5188 (大和4-2-1特別養護老人ホームやまとの里内) 千歳市向陽台区地域包括支援センター TEL:48-2848 (若草4-13-1 向陽台支所内)