

# ～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？

いつまでも  
運転を続けたい

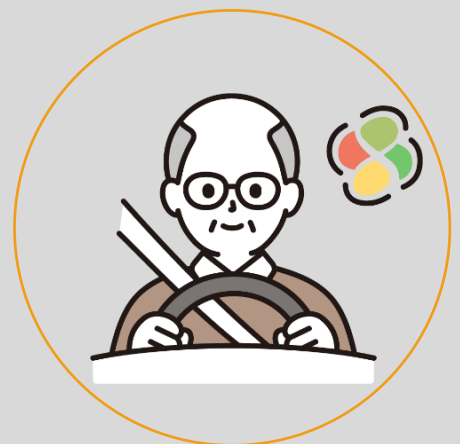


免許を返納しても  
元気に暮らしたい

# 目次

- 高齢者の免許更新制度の流れ・・・・・・・・・・・・・・・・（ P.1 ）
- 安全に運転を続けられるかをチェックしましょう・・・・・・・・（ P.2 ）
- 運転継続にも自主返納後も健康の維持が重要！・・・・・・・・（ P.7 ）
- 健康に関する相談窓口一覧・・・・・・・・・・・・・・・・（ P.13 ）
- 運転免許の自主返納について考えておきましょう・・・・・・・・（ P.14 ）
- 自主返納の前に準備しておきましょう・・・・・・・・（ P.15 ）
- 運転している内、健康な内からバスを利用しましょう・・・・・・・・（ P.18 ）
- タクシーの方が維持費がかからない？・・・・・・・・・・・・・・・・（ P.20 ）
- 運転経歴証明書の提示で受けられるサービス等・・・・・・・・（ P.21 ）

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



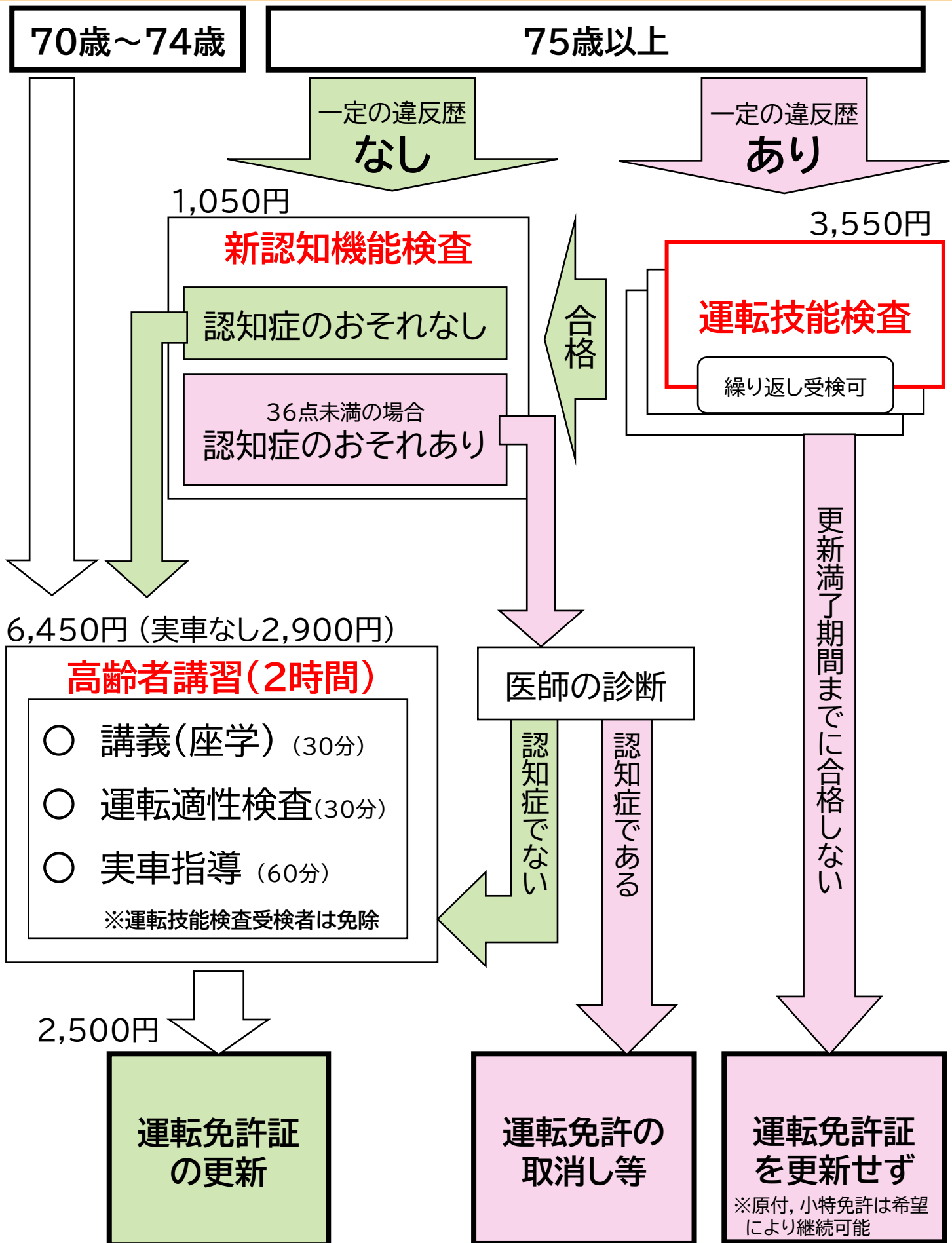
Aさん  
男性 80歳  
週に2～3回程  
度運転している

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しています。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すぐにやめるつもりです。

# 高齢者の免許更新制度の流れ(令和4年5月13日施行)

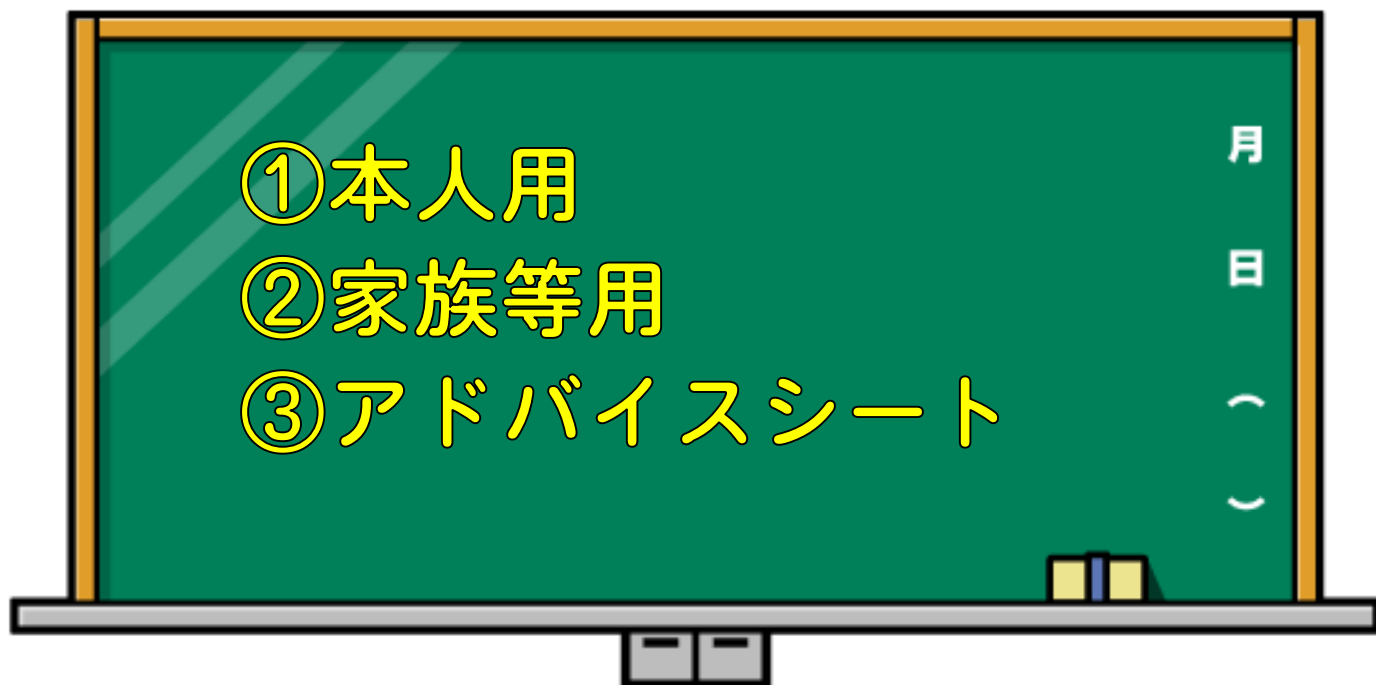


# 自身や家族の運転をチェックしてみましよう!

## 高齢運転者のための 運転行動チェックリスト



このチェックリストは、内閣府が調査の一環で作成した、高齢運転者が安全に運転が可能かどうかの簡易的なチェックリストです

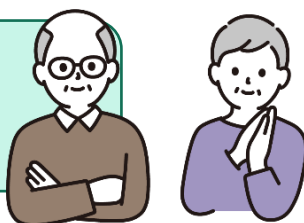


①、②のチェックシートを記入し、チェックされた設問は、アドバイスシートに記載されている内容を確認し、今後の運転の参考としてください。

右側のQRコードを読み込むとスマートフォンなどで見ることもできます。



# ①本人用



1	右左折時に周囲にいた歩行者や自転車に気づかず、ヒヤリとしたことがあった	
2	以前と比べて急発進や急ブレーキ、急ハンドルなどが増えた	
3	車間距離が思ったように維持できない(前の車から離れすぎたり、近づきすぎたりする)	
4	発進や車線変更、曲がる際に安全確認不足でヒヤリとすることが増えた	
5	合流が苦手になった	
6	普段通らない道を走ると、余裕がなくなり不注意な運転となることがある	
7	高速道路を利用することが苦手になった	
8	道路や周囲の交通に合わせて速度を調節することが難しくなった	
9	以前と比べて車庫入れ(指定枠内への駐車)がうまく出来ず時間がかかることが増えた	
10	気が付いたらセンターラインを越えて走行していたことがある	
11	ウインカーの出し忘れや、戻し忘れをすることが増えた	
12	アクセルとブレーキを踏み間違えたことがある	
13	運転中に些細なことでイライラすることが増えた	
14	今まで知っていたはずの道路標識が判らなくなってしまうことがある	
15	ぼんやりしたり、わき見の多さで運転に集中できないことが増えた	
16	以前と比べて運転すると疲れるようになった	
17	車庫入れや狭い道で壁やフェンスに車体をこすることが増えた	

## ②家族等用



普段同乗している方がいれば、チェックをお願いしてみましよう！自分のチェックと見比べてみてください！

1	右左折時に周囲にいた歩行者や自転車に気づかず、ヒヤリとしたことがありましたか	
2	以前と比べて急発進や急ブレーキ、急ハンドルなどが増えていますか	
3	前の車から離れすぎたり、近づきすぎたりすることがありますか	
4	発進や車線変更、曲がる際に安全確認不足でヒヤリとすることが増えましたか	
5	合流がスムーズにできなくなっていますか	
6	普段通らない道を走ると、余裕がなくなるなどで同乗していて不安になりますか	
7	高速道路の利用に不安が増えましたか	
8	道路や周囲の交通に合わせて速度を調節することが難しそうですか	
9	以前と比べて車庫入れ(指定枠内への駐車)がうまく出来ないことや時間がかかることが増えていますか	
10	本人の不注意でセンターラインを越えて走行していたことがありますか	
11	ウインカーの出し忘れや、戻し忘れをすることが増えていますか	
12	アクセルとブレーキを踏み間違えることがありましたか	
13	運転中に些細なことでイライラしていることが増えましたか。	
14	今まで知っていたはずの道路標識が判らない様子がみられますか	
15	運転中にぼんやりしたり、わき見の多さが気になりますか	
16	以前と比べて運転すると疲れている様子がありますか	
17	車庫入れや狭い道で壁やフェンスに車体をこすることがありましたか	



# ③アドバイスシート



各アドバイスの番号は、「本人用」「家族等用」チェックシートの番号に対応しています。

1	注意・集中力の低下や視野が狭くなっている可能性があります。右左折時は慌てずに速度を十分落として、周りをよく確認しましょう。今後さらに増えるのであれば、周囲に相談しましょう。
2	距離感や注意・集中力の低下、スムーズな操作に重要な運動能力の低下が疑われます。今一度、余裕をもって運転できる車間距離や速度を見直してみましょう。ご自身でもその原因をよく考えてみましょう。
3	距離感や注意・集中力の低下、スムーズな操作に重要な運動能力の低下が疑われます。今一度、余裕をもって運転できる車間距離や速度を見直してみましょう。ご自身でもその原因をよく考えてみましょう。
4	注意・集中力の低下や視野が狭くなっている可能性があります。ご自身の死角を確認して、必要に応じて目視をしましょう。今後見落としが増えるのであれば、周囲に相談しましょう。
5	加齢により、反応スピードや判断力の低下などの原因で、合流が苦手になる場合があります。苦手なところを通らない経路にするなど出発前に検討しましょう。
6	日頃運転している経路以外をできる限り運転しないようにしましょう。どうしても運転しなければならない場合は、慌てずに速度を落として、慎重な運転を心がけましょう。
7	加齢により、体力が低下し注意力が散漫になることや、反応スピードが遅くなった結果、高速走行が苦手になる場合があります。高速道路での事故は重大事故が多いため、出来るだけ使わない方法を考えましょう。
8	距離感や注意・集中力の低下、スムーズな操作に重要な運動能力の低下が疑われます。今一度、余裕をもって運転できる車間距離や速度を見直してみましょう。ご自身でもその原因をよく考えてみましょう。
9	注意力や車体感覚が低下している可能性があります。直接目視や必要に応じて、下車して確認するなど、より慎重に確認を行って下さい。また、時間がかかっても焦らないことが重要です。

10	<p>注意・集中力の低下や視野が狭くなっている可能性、素早い操作に必要な運動能力の低下などが考えられます。今後増えるようであれば、周囲に相談しましょう。運転頻度や距離を減らす、又は補償運転についての自己学習または専門家に助言・指導を受けましょう。</p>
11	<p>無意識に行えていたことが加齢により意識しないとできなくなることがあります。今一度、ウインカーの操作を意識してみましょう。あまり多いようであれば周囲に相談しましょう。</p>
12	<p>加齢により、当たり前に出ていたことを間違えることや、間違えた時にそれを止めることが困難になる場合があります。今一度、運転姿勢や余裕をもって運転できる速度を見直してみましょう。</p> <p>今後さらに増えるようであれば周囲に相談しましょう。運転頻度や距離を減らす、又は補償運転についての自己学習または専門家に助言・指導を受けましょう。</p>
13	<p>加齢により「感情を抑える力」が弱まる場合があります。思いやり、ゆずりあいの気持ちの低下は事故やトラブルにつながります。普段からイライラした際の対処方法をいくつか考えておくといいでしょう。それでも難しい場合は、周囲に相談しましょう。</p>
14	<p>うっかり忘れてしまうことは誰にでもあります。記憶力の低下は危険回避行動や危険予測能力を低下させます。頻度が増えるようであれば周囲に相談しましょう。運転頻度や距離を減らす、又は補償運転についての自己学習または専門家に助言・指導を受けましょう。</p>
15	<p>加齢により、体力が低下し注意力が散漫になることがあります。あまり多いようであれば周囲に相談しましょう。</p>
16	<p>加齢により、体力が低下し注意力が散漫になることや、反応スピードが遅くなった結果、運転に強い疲労感を感じる場合があります。運転計画に余裕を持ち、休息を多めに取らしましょう。</p>
17	<p>注意力や車体感覚が低下している可能性があります。大きな事故の前には軽微な事故やヒヤリハットの経験がある方がいます。直接目視や必要に応じて、下車して確認するなど、より慎重に確認を行ってください。あまり多いようであれば周囲に相談しましょう。運転頻度や距離を減らす、又は補償運転についての自己学習または専門家に助言・指導を受けましょう</p>



# 運転継続にも自主返納後も健康管理が重要!!

☆千歳市の要介護認定者の実態をみると、「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症」を抱える方が多い傾向がわかります

☆動脈硬化は脳卒中だけではなく、認知症や関節の変形にも深い関係があり、安全運転にも免許返納後の健康を維持するためにも早期発見と重症化を予防していくことが重要です

		65～74歳	75歳以上	合計
介護認定者のうち 国保・後期高齢者医療制度加入者		234人	3,127人	3,361人
動脈硬化の危険因子	高血圧症	196人	2,805人	3,001人
		83.8%	89.7%	89.3%
	糖尿病	158人	2,213人	2,371人
		67.5%	70.8%	70.5%
	脂質異常症	171人	2,297人	2,568人
		73.1%	73.5%	76.4%

※第2期千歳市国民健康保険データヘルス計画中間評価 令和2年度 より

## 健康を保つための4箇条!

### 1. バランスの良い食事



野菜の摂取量や減塩、たんぱく質をしっかりと食べるなど、毎日の食生活に気を配りましょう!

### 2. 運動を習慣づける



有酸素運動や筋トレなどは血管の健康を維持するのに欠かせません。継続して体を動かしましょう!

### 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や普段と違うことに取り組むことで脳の健康を維持することができます。

### 4. 人との関わりを保つ

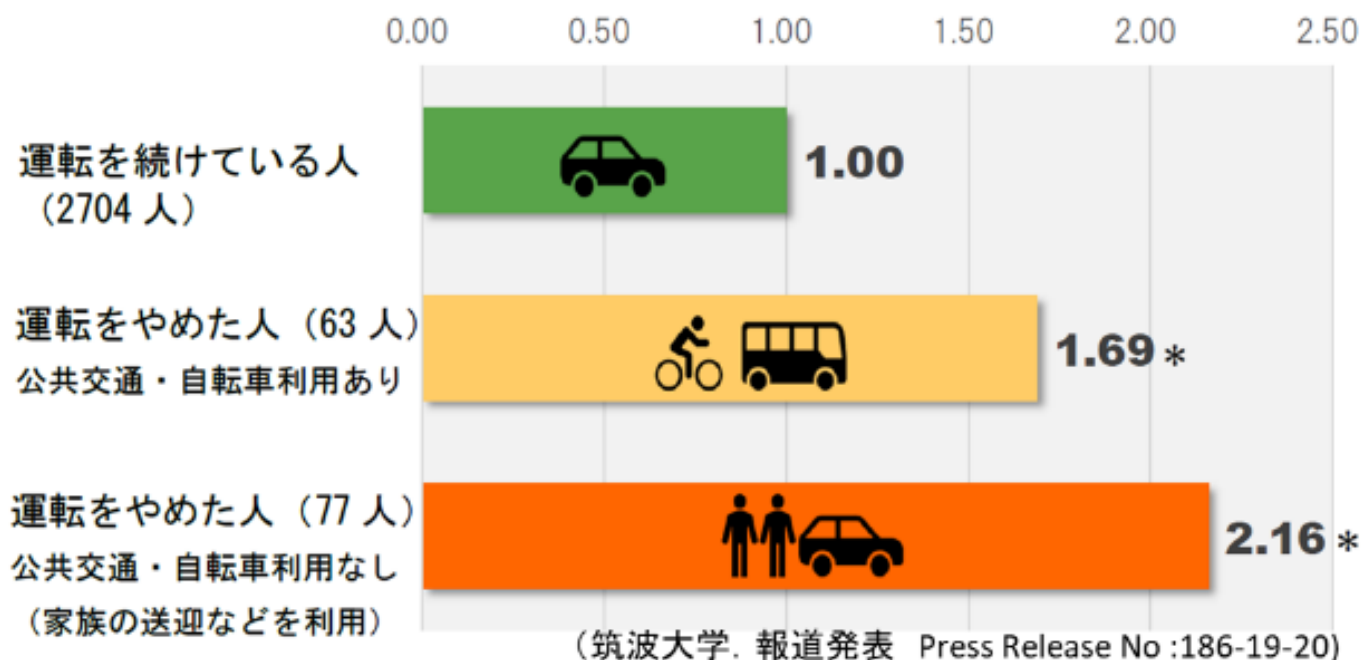


人と会う、外出するなど、人との交流は健康を保つのにとても重要です。電話をかけたたり、手紙を書く、ボランティア活動を行うのも効果的!

# 自主返納後の活動量低下に要注意!

☆返納後は活動量の低下から要介護状態や認知症になるリスクが高まる!

☆公共交通機関等を利用して外出が減らないようにしましょう!



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

Q: 運転免許を返納しようと思った決意は  
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  
度で走るのがおっか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  
い始めました。

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。

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。

# 高齢ドライバーサポート事業に参加してみましよう!

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等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!

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!

以下の3部構成で実施しています

## 運転ミニ講座

健康や認知症と運転、免許返納とその後の生活、高齢者講習や道路交通法、自動車運転技術など運転に関するミニレクチャー

## 運転寿命延伸トレーニング

自宅でもできる運転寿命を延伸するトレーニングや安全運転自己チェック

## グループ演習

千歳市の運転環境や代替え移動手段など、生活の「足」に関する意見交換や演習

その他にも市内で行われている教室や市の健診などを上手に活用しましょう(9ページの相談窓口一覧をご参照ください)

# 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



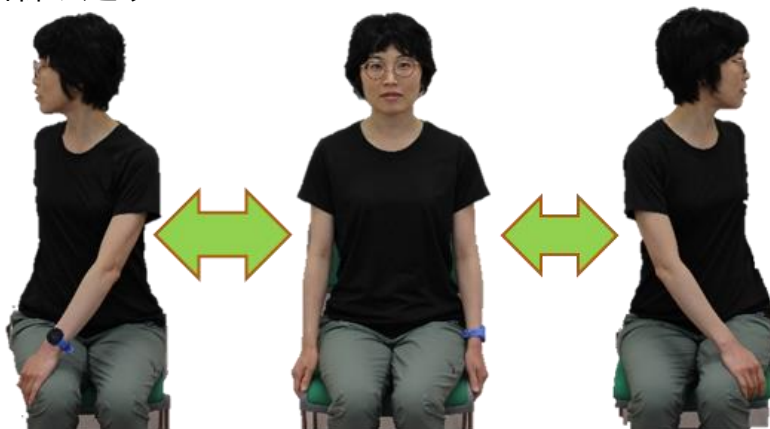
### ◇ハンドル操作をスムーズにする体操

- 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



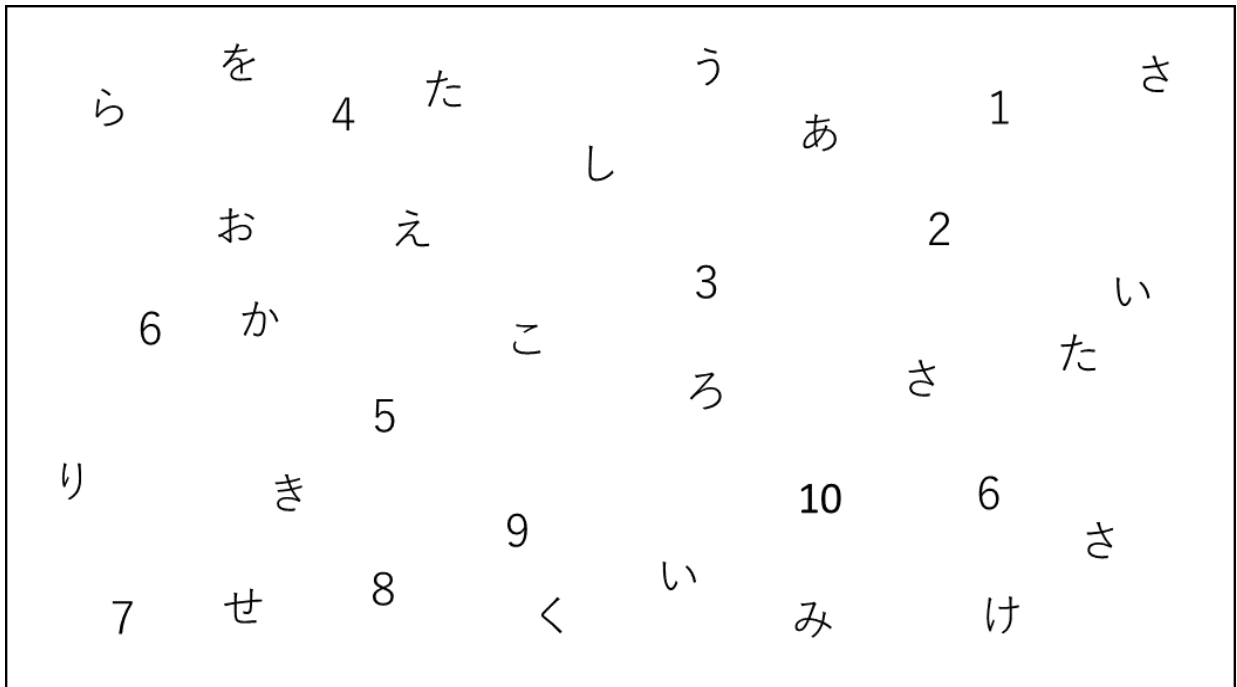
### ◇振り向きやすくする体操

- 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」の順に線をつなぎましょう。「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！



Cさん  
男性 75歳  
免許返納を  
検討中

Q: 免許返納を考え始めたきっかけはありましたか

来年車の車検があるのに加えて、冬タイヤもそろそろ買い換えなさいといけなし、タイヤ交換もだんだん大変になってきたので、車検が切れるタイミングで免許も返納しようか考え始めました。

運転自体は、この年まで事故もなく過ごせたので不安を感じていませんが、免許の更新にもお金がかかりますし、金銭面での負担が大きくなってきたりしているのも考えるきっかけになっているかと思っています。

Q: 免許を返納した後の生活のイメージなどはありますか。

物置にタイヤを置かなくてよくなるので、物置の整理をしていきたいと思っています。買い物とかに行くのには不便になりそうなので、今の内から宅配サービスなどを調べて試してみようと思っています。



# 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ます。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ませんか？

生きがいづくりにボランティア活動してみたい！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





# 健康に関する相談窓口一覧

相談したいこと	相談窓口
体や頭の健康(介護予防)について知りたい	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)
ボランティア活動について知りたい、やってみたい	
市の健診を受けたい	健診申込専用ダイヤル TEL:24-0617
自身の健康状態や栄養管理について相談したい	千歳市保健福祉部健康づくり課 TEL:24-0768 FAX:24-8418
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ください	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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)</li> <li>○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)</li> <li>○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)</li> <li>○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)</li> <li>○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)</li> </ul>

# 運転免許の自主返納について考えておきましょう!

☆事前にしなければいけないこと、しておく便利なことをチェックしておきましょう

☆今は返納する予定がない方も、「自身がこういった状態になった時には返納する」など検討しておきましょう

時期	内容
最初に!	○いつ、返納するかを決める (年齢やタイミングなど)
1年前~	○返納後の生活の足、バス、 タクシー、JRなどの利用を練習し始める
自主返納直前 まで	○愛車をどうするか決める ○自動車保険の解約や変更手続きについて確認 ○返納後に使うと便利なサービスを整理しておく!
いざ返納	○返納する場所を決める ○返納する場所までの交通機関を調べる ○運転経歴証明書を交付申請するか決める(自主返納と 同時申請だと手続きが楽)
返納後	○高齢者運転免許自主返納サポート制度事業の申請(75 歳以上の方) ○健康に関する教室へ参加、市の健診を利用するなどして、 健康を維持!

# 自主返納の前に準備しましょう!

## ☆愛車をどうするかを決めておきましょう

家族など人へ譲る場合	車両や自賠責保険の名義変更を自分で行うか、販売店などに依頼するか決めておきましょう
売却等をする場合	実際に売却等をする際に必要な書類や手続き、自宅へ引き取りに来てくれるか等確認しておきましょう
自動車任意保険の手続き	契約している保険会社に連絡をしておきましょう

## ☆運転免許の自主返納に必要な手続きなどを確認しましょう

※代理の方が申請をする際は、手続きの内容について窓口を確認をしてください

手続きできる場所	<ul style="list-style-type: none"> <li>○千歳警察署：平日8:45～17:00</li> <li>○札幌運転免許試験場： <ul style="list-style-type: none"> <li>平日8:45～16:30</li> <li>日曜日13:00～16:30</li> </ul> </li> <li>○中央・厚別優良運転者免許更新センター： <ul style="list-style-type: none"> <li>平日8:45～16:30</li> </ul> </li> </ul>
自主返納に必要なもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>○運転免許取消申請書(窓口にて配布)</li> <li>○運転免許証</li> </ul>
運転経歴証明書の申請に必要なもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自主返納と一緒に手続きする場合 <ul style="list-style-type: none"> <li>・自主返納の書類に加えて、運転経歴証明書交付申請書(窓口にて配布)</li> <li>・交付料1,100円</li> <li>・申請用写真 (運転免許試験場、中央・厚別優良運転者免許更新センターで手続きの場合は不要)</li> </ul> </li> <li>○運転免許を取り消した翌日以降の手続き <ul style="list-style-type: none"> <li>・運転経歴証明書交付申請書</li> <li>・交付料1,100円</li> <li>・住民票または、身分証明書</li> <li>・申請用写真1枚(6か月以内に撮影)</li> </ul> </li> </ul> <p>※警察署での手続き：後日交付          ※札幌方面運転免許試験場での手続き：即日交付が可能だが15時以降の手続きは後日交付</p>

# 自主返納の前に準備しましょう!

## ☆移動手段について考えておきましょう

買い物先や病院、趣味活動の場などよくお出かけする場所への移動手段をどうするか考えておきましょう!

家族や友人の車に同乗する?	協力してくれる方と事前にお話しておきましょう!
徒歩や自転車で移動する?	冬場の降雪や凍結路面での移動も想定しておきましょう!
荷物を持って歩いたり、公共交通機関を利用できる?	買い物に行っている店舗が、配送サービスを行っているか確認しておきましょう! 公共交通機関で買い物に行くのを試しておきましょう!

## ☆市内で使用できる日用品の買い物や配送・配達について

※店舗毎に利用条件や方法が異なりますので、詳細は店舗に直接ご確認ください

店舗で購入した商品の配送	イオン千歳店、スーパーアークス千歳店・長都店、コープさっぽろパセオ住吉店・向陽台店、サツドラ全店(レラ店を除く)、ツルハドラッグ など
ネットスーパー	イオン、トドック、DCMオンライン、TRIALネットショップ など
アプリ等を利用したデリバリーサービス	市内一部店舗のコンビニエンスストアやドラッグストアなどの商品を注文・配送可能なアプリ など

## ☆運転免許自主返納に関する窓口一覧

相談したいこと	相談窓口
返納手続きについて知りたい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○千歳警察署 TEL:42-0110</li> <li>○札幌運転免許試験場 TEL:011-683-5770</li> <li>○中央・厚別優良運転者免許更新センター TEL:011-699-8654</li> </ul>
運転経歴証明書の手続きについて知りたい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○中央・厚別優良運転者免許更新センター TEL:011-699-8654</li> </ul>
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	<p>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</p>



D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、家族やお友達に乗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ことはないですが、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き、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。

# 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！

## ☆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、乗降口の低さが低く乗降りしやすいイメージがありますが、車内の段差が無いだけで、大きな差はありません。

「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。

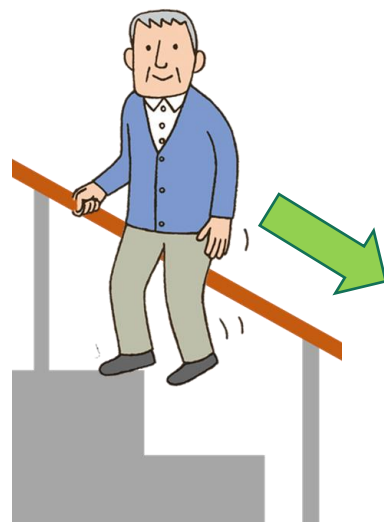
また、乗降口や車内に手すりも設置されていますので、40cmの段差を乗り降りできれば、バスに乗ることが出来ます！



## ☆「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！







# My時刻表を作成してみましょう!

☆よく出かける場所への時刻表を作ってみましょう!

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	7:10		千歳駅前	7:34	
	長都駅東口			8:30	8:54
	10:25			10:44	
路線名 勇舞空港線					
帰り					
バス停名	13:50		千歳駅前	13:28	
	長都駅東口			16:00	15:39
	17:25			17:03	
路線名 勇舞空港線					

# タクシーの方が維持費がかからない？

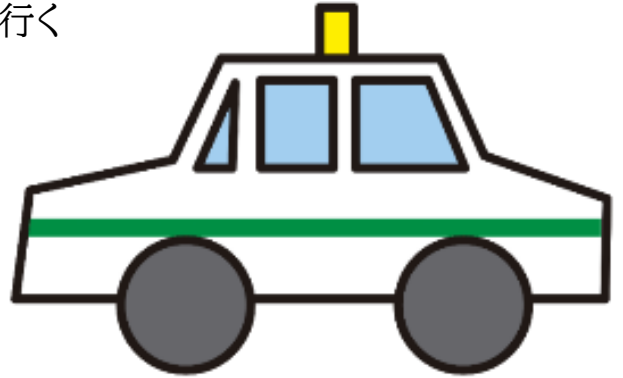
## ☆買い物、通院、その他外出をタクシーにすると？

(小型車の場合：自動認可運賃一覧表(札幌C地区)を用いて試算)  
初乗運賃：1400mまで620円 ・加算運賃：303mごとに80円

◇週1回、4.1km先のスーパーまで買い物に行く  
(片道1,340円、往復2,680円)

◇週1回 2km先のコミセンまで行く  
(片道780円、往復1,560円)

◇月1回 5.5km先の病院に通院する  
(片道1,740円、往復3,480円)



**月：約20,440円、年間：約245,280円**

※各料金は、基準額等を基に算出しており、実際の料金とは異なる場合があります

## ☆愛車の1年間の維持費を計算してみましょう

項目	愛車の費用	例) 軽自動車試算 (1年換算で試算)
車検代(2年毎)	円	40,000円
自動車税	円	10,800円
自動車重量税	円	4,400円
自賠責保険料	円	9,900円
法定点検(毎年)	円	10,000円
自動車任意保険料	円	50,000円
ガソリン代	円	80,000円
メンテナンス費用 (オイル・タイヤなど)	円	30,000円
駐車場代	円	0円
<b>合計</b>	<b>円</b>	<b>235,100円</b>

# 運転経歴証明書の提示で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

運転経歴書の提示で、協賛事業者からサービス(割引など)を受けることができます。

### 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、マクドナルド、サイクルベースあさひ千歳店、メガネスーパーコンタクトイオン千歳店 など

## ☆高齢者運転免許自主返納サポート制度事業 **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。タクシー・ハイヤーの運賃としても使用可

- 対象者:①千歳市内に住民登録がある方  
②平成31年4月1日以降に自主返納した方  
③公安委員会が発行する「申請による運転免許の取消通知書」をお持ちの方

## ☆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

## 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(認定作業療法士、交通心理士)  
山田恭平(認定作業療法士)