

令和4年4月 発行
東通地域包括支援センターひだまり

免許返せばなんとなる？

～運転免許返納後の生活を考える～

何歳まで安全に
運転できるかな？

もし免許返納し
たら、どうやっ
て出かけよう…

車がないと家計に
どう影響するの
かしら！

??



高齢者ドライバーによる交通事故がメディアで大きく取り上げられることが増えた昨今。その度に多くの方が悲慘なニュースに胸を痛み、自身の運転免許返納時期について思いをめぐらせていることと思います。秋田県は車社会ではありませんが、中には元気なうちに免許を返納し、車のない生活を楽しんでいる方々もいらっしゃいます。そういった具体例をご紹介しながら、現在運転中の方々にもやがて来る【運転免許返納後の生活】をイメージし、【返納までの安全運転】を考えるきっかけになれば！と思い、このリーフレットを作成しました。

☆運転免許返納後の生活について、気になるポイントを4つにまとめました(^-)/☆

気になるポイント1

車の維持費
年間いくら
かかっている!?

車を手放したら、
移動費がかさみ
そうだな…

そうねえ…
でも実は車の維持費も結構
かかっているのよ。実際に
計算してみましょう!



◆金額シュミレーション◆

～軽自動車を200万円で新車購入し、10年間乗る想定～

- ・自動車購入費用 20万円/年間
- ・任意保険 3万円/年間
- ・自動車税 1万円/年間
- ・ガソリン代 3万円/年間
- ・その他維持費 5万円/年間
(車検,オイル交換,タイヤ買替 etc..)

合計 **32万円/年**

1ヶ月あたり **約2万6千円**



※東通包括調べ(65歳以上のドライバーさん複数名のお話を伺って算出しました)

気になるポイント2

歩く習慣で
健康寿命が
伸びる+ ✨

“1日8000歩・そのうち中強度の運動20分”が
健康の秘訣!という研究データがあります☆

※中強度の運動=早歩きなど

1日あたりの「歩数」「中強度活動(速歩き)時間」と「予防(改善)できる病気・病態」

歩数	速歩き時間	予防できる病気・病態
2,000歩	0分	●ねたきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症(血管性認知症、アルツハイマー病) ●心疾患(狭心症、心筋梗塞) ●脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7,000歩	15分	●がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん) ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
※ 8,000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリック・シンドローム(75歳以上の場合)
9,000歩	25分	●高血圧(正常高値血圧) ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリック・シンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	●肥満



出典：中之条研究(東京都健康寿命医療センター研究所 青柳 幸利)

気になるポイント

3

車に代わるお得な移動手段はある？

「運転経歴証明書」があると
タクシーは1割引きだね！



秋田市はバスをお得に利用
できるサービスが充実して
いるらしいわよ♪

高齢者コインバス事業

●事業内容●

市内の路線バス(リムジンバス、高速バスを除く)、秋田市マイタウンバスに
100円で乗車できます。

●対象者●

秋田市に住民登録をしている**満65歳以上**のかた

●利用方法●

バスを降りる際に『**コインバス資格証明書**』を乗務員に提示すると運賃が
100円になります。支払いは**現金のみ**となります。

●コインバス資格証明書の交付申請方法●

必要なもの…写真(縦4×横3cm)、身分証明書
申請窓口…長寿福祉課、市民サービスセンター

※詳しくは**長寿福祉課**へお問い合わせください。
(018-888-5666)



中心市街地循環バス（ぐるる）

●ぐるるとは？●

秋田市中心市街地の主要スポットを巡回するバスです。
青い車体と青いバス停が目印です♪

●運行時間●

9:00~17:00 (1日21本 ※1周約20分)

●運賃●

乗車1回または1周につき**100円**(小学生以下無料)
お得な**1日乗り放題乗車券300円**も販売しております！

※販売場所:秋田駅西口バス案内所、秋田駅東口バス案内所



気になるポイント **4** 実際に返納した方はどんな生活をしてる？



自主返納した方へ
インタビュー☆三



Aさん・男性・80代後半(東通地区)

Bさん・女性・70代後半(手形山地区)

Q1 免許返納しようと思ったきっかけはなんですか？	
視力低下を感じたのがきっかけです。	ハンドル操作など運転の仕方が突然分からなくなることが数回あり、怖くなって数年前に返納しました。
Q2 免許返納後の生活に不安はなかったですか？	
全くないです。事故を起こしてからでは遅いという思いが強かったです。	運転を続けたい気持ちがありましたが、怖さや不安が勝りました。
Q3 免許返納後の主な移動手段はなんですか？	
徒歩かバスです。毎回家族に頼むのも悪いし、健康のためにもなるべく歩くよう心がけています。	バスです。当初は乗るバスや乗り場を間違えることも多く、慣れるまで2～3年かかりました。
Q4 普段の主な外出先はどこですか？	
受診、買い物のほか、地域のウォーキングの会やシニアサークルに積極的に参加しています。	受診と、時々買い物に行きます。
Q5 1ヶ月の交通費はどのくらいですか？	
千円以下です。徒歩が多いのと、100円のコインバスを活用しています。	5千円～多くて1万円程度。100円のコインバスにほぼ毎日乗ります。
Q6 免許返納して良かったと感じるのはどんな点ですか？	
運転に神経を使わなくなり精神的に楽！維持費もかからず経済的な負担も軽くなったし、歩くことで健康的な生活を送れています。	「事故を起こすかも」という心配がなくなりました。安心感が1番大きいメリットです。
Q7 免許返納して不便だなと感じるのはどんな点ですか？	
行きたいときに行きたい場所へ行ける便利さはなくなりました。	バス時間に合わせて行動するので、いつも時間に追われているような感覚になることです。
Q8 免許返納後の生活をどのように楽しんでいますか？	
健康に長生きすることを目標に『食事・運動・社会参加』を心がけています♪	楽しむところまではいいませんが、車がなくてもなんとかなるなあ！と感じています(^^)
Q9 免許返納を考えている方へメッセージ\♡/	
高齢になるとどうしても身体能力は低下します。自分の状態を十分理解して、その時がきたら早めに返納することをおすすめします。事故を起こしてからでは遅いし、お金の面でもお得ですよ(^^)／	「ダメだな」と思ったら、自分で判断して運転をやめるべきだと思います。

免許返納まで事故なく過す！！！！

安全運転



アドバイス




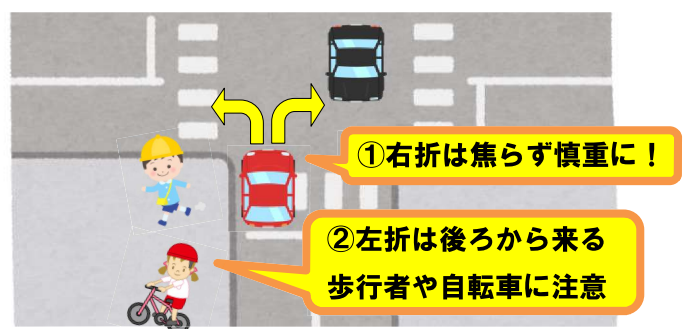
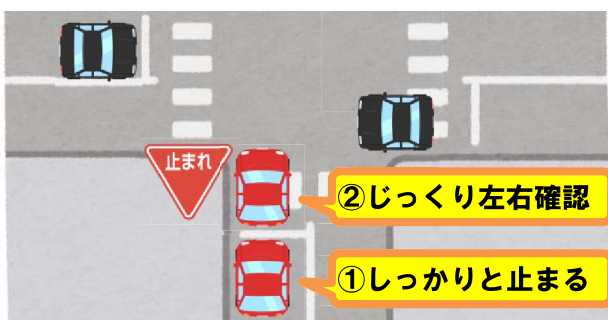
◇ 運転前にできること

- 1 年齢を重ねるにつれ、視野が狭くなったり視力が悪くなったりすることが多いです。運転中の事故を防ぐためにも、定期的に眼科を受診しましょう。
- 2 雨や雪が降る日、日没後は視界が悪くなるので運転を控えましょう。また、体調が優れない時も無理は禁物です。
- 3 食後は眠くなりがち…！！ご飯を食べた後に運転する時は、車に乗る前に軽いストレッチやウォーキングをしましょう。



◇ 運転中にできること

- 1 運転中は乗車者全員がシートベルトを正しく着用することが大切
①肩ベルトが首にかかると首の損傷に繋がる恐れがあります。ベルトは鎖骨中央から肋骨、胸骨を通るように着用しましょう。
②腰ベルトがお腹を通ると万が一の時衝突の衝撃で内臓を損傷する危険性があります。ベルトは骨盤の左右の腰骨を押さえるように着用しましょう。乗車中は座席に深く腰掛けることも重要です◎

- 2 出会い頭の事故が多い・・・！
一時停止の標識がある交差点では
①しっかりと止まる ②じっくり左右確認
この2つを心掛けましょう。
「右よし！左よし！」と声を出して確認を行うことで「見たつもり」を防げます☆
- 3 右折・左折の際の注意点
①右折の際は対向車が来ないことを確認し、焦らず慎重に曲がりましょう。
②左折の際は後ろから歩行者や自転車が来ていないことを確認することも大切です◎



免許返納の手続きについて

免許返納の手続きには、主に3つの方法があります。

免許センター



☆受付時間（平日）

午前 8:30～午前 11:00

午後 1:00～午後 4:00

☆持っていくもの

①免許証

②経歴証明書申請手数料

⇒1100円

※即日交付（1時間程度）

※事前に申込をすると

日曜も手続き可能◎

▼秋田県運転免許センター

(018) 824-3738

警察署



☆受付時間（平日）

午前 8:30～午後 4:00

☆持っていくもの

①免許証

②経歴証明書申請手数料

⇒1100円

③写真1枚（3×2.4cm）

※3週間程度での交付

▼秋田東警察署

(018) 825-5110

▼秋田中央警察署

(018) 835-1111

交番・駐在所



事前に住所地を管轄する交番・駐在所へお問い合わせください。

▼城東交番

(018) 831-2001

▼手形交番

(018) 834-0729

▼秋田駅前交番

(018) 832-5755

▼泉駐在所

(018) 868-1300

★その他、病気や怪我などで外出できない方の場合、**警察官等が自宅などを訪問して返納の手続きを行う**ことができます。ご希望の場合は事前に住所地を管轄する警察署にご相談をお願いします。

★**ご家族など代理人が免許返納の手続きを行うことも可能**です。事前に申込書の記入や写真の準備が必要ですので、詳細については住所地を管轄する運転免許センターまたは警察署へお問い合わせください。

運転経歴証明書

免許返納の際、「運転経歴証明書」の発行申請ができます☆

運転経歴証明書を所持していると、下記のような割引が受けられます★

①タクシー乗車運賃を1割引

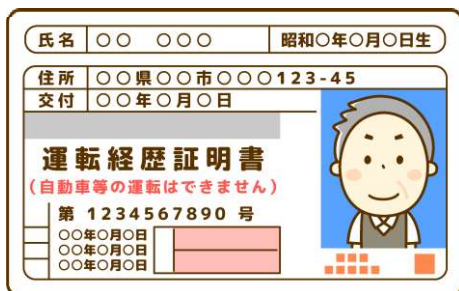
タクシー利用時に「運転経歴証明書」を提示すると1割引となります。秋田市内だけではなく、県内全てのタクシーで利用できます。

②ホームセンター「サンデー」の配達サービス無料券進呈

秋田県内のホームセンター「サンデー」で商品配達が無料となります。（電話での注文/店舗での買い物どちらでも利用可能）

③その他「免許返納高齢者サービス店」加盟店での料金割引

秋田県内の「免許返納高齢者サービス店」加盟店で様々な割引が受けられます。加盟店には左のようなチラシが掲示されています。



※ サービス内容については今後変更となる場合があります。詳細は各協賛店等に確認をお願いします。