

免許返納後も、住み慣れた地域で生活していくために必要な情報を紹介します。

買い物支援

●移動販売

- 1) 虹のかけはし号 0983-35-4116
Jアみやぎ西都地区本部が運営しており、金融業務と食料品販売を決まった運行コースで公民館等に伺います。
- 2) 走るスーパー川弘 0985-75-5661
三納地区と三財地区、都都地区の一部を巡回しています。
- 3) 移動スーパーとくし丸 090-7152-5476
Aコープさいと店の生鮮品から日用品までを家まで訪問し販売します。

●配食サービス

- 1) ライフデリひむか店 0983-32-0258
- 2) 宅配クック123西都・東諸県郡・児湯道 0983-30-9580
- 3) 東米良創生会むすび家健康食堂 0983-32-0450

西都市高齢者見守り配食サービス事業

西都市では、調理または食料品の買い出しが困難な方に対し、定期的に自宅に訪問して栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、利用者の安否確認を行っています。

利用要件についてはHPにてご確認ください



通いの場

自家用車での移動ができなくなったことで外出する機会や他者との交流が困難になる場合もありますが、地域内には交流する場などがあります。

通いの場とは、高齢者をはじめ地域住民が、他者とのつながりの中で主体的に取り組む、介護予防やレクリエーション等に資する月1回以上の多様な活動の場・機会のことです。

●いきいき百歳体操

高知市で開発された介護予防運動で、手足におもりをつけて、DVDを観ながらゆっくりと手足を動かす筋力づくり運動です。各地区や団体の方々主体的に百歳体操に取り組んでいます。



●ふれあい・いきいきサロン

月1回程度、公民館などに集まってレクリエーションやおしゃべりなど交流する場です。

社会福祉協議会HPに通いの場を紹介していますので、お住まいの地域で実施されている通いの場をご確認ください。



相談窓口

西都市役所健康ほげん課高齢者支援係 0983-32-1028

西都市社会福祉協議会 0983-43-3160

北地区地域包括支援センター（妻北・穂北・東米良地区担当）0983-32-9595

南地区地域包括支援センター（妻南・三納・三財・都都地区担当）0983-41-0511



免許返納 あんしんガイド

いつか運転をやめる時が来ます。そのタイミングが「事故を起こしたから」にならないように、事前に運転免許証の自主返納について考えてみませんか？

運転時認知障害早期発見チェックリスト

以下の項目であてはまる場合は、チェックを入れてください。



車の鍵や免許証などを探し回ることがある。



カーステレオやカーナビの操作が難しくなった。



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。



よく通る道なのに曲がる場所を間違えることがある。



アクセルとブレーキを間違えることがある。



曲がる時にウィンカーを出し忘れることがある。



対向車の速度と距離感がわからなくて、右折に時間がかかるようになった。



車間距離を一定に保つことが苦手になった。



車庫入れで壁やフェンスに車体をはさまることが増えた。



駐車場のラインや、枠内に合わせて車を停めることが難しくなった。



急発進や急ブレーキ、急ハンドルなど、運転が驚くようになった。（言われることが増えた）



交差点で曲がる時に歩行者や自転車などが急に横切ることが多くなった。



同乗者と会話しながらの運転がしづらくなった。



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。



運転すると疲れを感じるようになった。



提供：特定非営利活動法人高齢者安全運転支援研究会

※15問のうち3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1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診を検討しましょう。



表面のチェックリストで該当した項目が0〜2個の方

免許返納するとこれからの生活が不安になる方も多いと思います。実際に運転をしない生活がどのようなものか、1週間程度、事前に体験しておく、返納した場合の生活がイメージできるようにします。

「制限運転」に取り組みましょう

制限運転とは、自身の体調や運動能力を把握し、運転の時間帯や場所などについて、自らあらかじめ一定のルール（制限）を設け、それを守ることで、交通事故の危険性を低減させる取り組みのことです。右の表は制限運転の例です。

- 体調が悪いときは運転を控えましょう
- 連続した1時間以上の運転は控えましょう
- 夜間の運転は控えましょう
- 雨や暴風などの悪天候での運転は控えましょう
- 通学時間帯での運転を控えましょう
- 速度を変えて運転しましょう

気になる方は相談窓口があります

「若い頃とちょっと違うな」「おかしいな」と感じたら、返納を考える時期です。運転を続けることに不安を感じたら電話でご相談ください。

シャープハレハレ
#8080

安全運転相談ダイヤルに電話していただく、発信場所を管轄する都道府県警察の安全運転相談窓口になります。

表面のチェックリストで該当した項目が3個以上の方

Q. タクシーやバスを使うとお金がかかるのでは？

→ A. 車の維持費も意外とお金がかかります。比較をしてみましょう

ガソリン代	駐車場代	合計
円	円	円
自動車税	自動車ローン	※12ヶ月
円	円	1月あたり
自動車保険	その他	円
円	円	円
車検代		円
円		円

※11月の交通事故の発生率です。タクシー料金やバス代とは比べられません

宮崎県内のタクシー料金の目安（一社）宮崎県タクシー協会ホームページより

1km 770円

参考）西都バスセンター→妻小小学校（約1.2km）

2km 1,250円

参考）西都バスセンター→妻小小学校（約3.6km）

10km 3,410円

参考）西都バスセンター→三好小学校（約9.0km）

免許返納するとお得な割引！

タクシーの乗車時に運転経歴証明書等を提示すると運賃が1割引になります。

会員になるとお得な割引！

65才以上の方が会員になると割引になるサービスもあります。詳しくはタクシー会社へお問い合わせください。

問い合わせ先
三和交通西都営業所
電話：0983-43-1222

Q. バスを利用したことがなく、どこを運行しているのかもわからない

→ A. コミュニティバス、デマンド型乗合タクシーがあります

市コミュニティバス

市内4地区、8路線が運行しています。各路線は決められた曜日に運行しています。運行区域、路線、時刻表については、下の各地区QRコードから確認してください。またスマートフォンアプリ「GoogleMAP」を使うと目的地までの必要な情報を確認することができます。



三納地区



都路都地区



三好地区



穂北地区

敬老バスカード

市内在住の満65歳以上で申請があった方を対象に、敬老バスカードを発行しています。市コミュニティバスを利用する場合、市内区域であれば1乗車200円で利用できます。（ただし、200円以内の乗合は実費）。



デマンド型乗合タクシー

予約があった場合に、予約者同士が乗合って運行するタクシーのことです。

1) 定路線デマンド型乗合タクシー

決まった時刻に決まったルートで予約があった場合のみ運行します。運行路線は加勢・小豆野線のみです。利用するには、前日の17時までに、予約が必要です。

2) 区域運行デマンド型乗合タクシー

運行ルートや停留所を設けず、「利用対象区域」にある利用者の自宅付近など「目的区域」の乗降場所の区間を、移動する公共交通です。運行路線は茶臼原線、上三好線の2路線です。利用するには、初回の事前登録と、利用前日の17時までの予約が必要です。

問い合わせ先
西都市役所総合政策課
電話：0983-32-1000

Q. 免許返納するとメリット制度はありますか

→ A. タクシー料金や電動車いすの購入費などさまざまな割引サービスが受けられます。

西都市交通安全都市推進協議会からは①、②のどちらかが利用できます。

- ① 西都商工会議所ギフト券20,000円分
- ※ギフト券は西都市内のタクシー会社（乗車時）や商店街などで使用できます。
- ② 運転経歴証明書交付手数料1,100円の助成
- ※運転経歴証明書は運転免許証に代わる身分証明書として使えます。

問い合わせ先
西都市役所生活環境課
電話：0983-43-1589

Q. 免許返納はどうやってするの？

→ A. 免許返納方法は、以下のとおりです

申請場所・受付時間

- 自動車運転免許センター（宮崎市）
月曜日～金曜日（祝日、年末年始を除く）
9時30分～16時00分
- 西都警察署
月曜日～金曜日（祝日、年末年始を除く）
9時00分～16時00分

申請者

- 免許を受けている本人
- ※代理申請の場合
 - ・申請者の三親等内の親族（配偶者を含む）
 - ・申請者が入所する老人ホーム等、介護施設の管理者など

申請に必要な書類

- 本人申請の場合
 1. 運転免許取消申請書（申請場所にありませう）
 2. 運転免許証
- ※ 代理申請の場合は、問い合わせください。

問い合わせ先

宮崎県警察本部交通部 運転免許課
電話：0985-24-9999

