

免許証 返す勇気も 長寿の秘訣

運転免許証の自主返納 考えてみませんか



運転免許証自主返納のすすめ

医療法人同和会 千葉病院 院長
東葛南部認知症疾患医療センター長

小 松 尚 也

我々医師は、認知機能が低下している方には、早めに運転免許証を自主返納することを勧めております。

人間には、さまざまな情報を危険なものかどうか判断する認知機能が備わっております。これは自動車を安全に運転するためには欠かせません。この機能が低下すると、運転技術がたとえ悪くなったと感じなくても、自動車をぶついたり、こすったりするなど事故を起こす危険性が高まります。

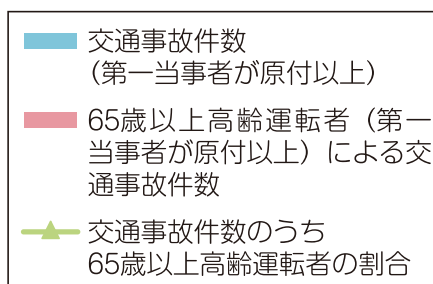
その一方で、ご本人は長年の間、自動車運転をして一家の生活を支えてきた自負は当然お持ちだと思います。診察の際は、ご本人の運転に対するお気持ちや考えをよくお聞きして、そのうえで自主返納に了解していただけるように努めていきたいと考えております。

ご家族やご本人の近くにいる方が説得する場合も、タイミングやかける言葉だけでなく、返納後の生活のことまで考えることがとても大切です。医師と相談しながら、ご本人に適した自主返納の仕方を考えていきましょう。

高齢運転者の現状

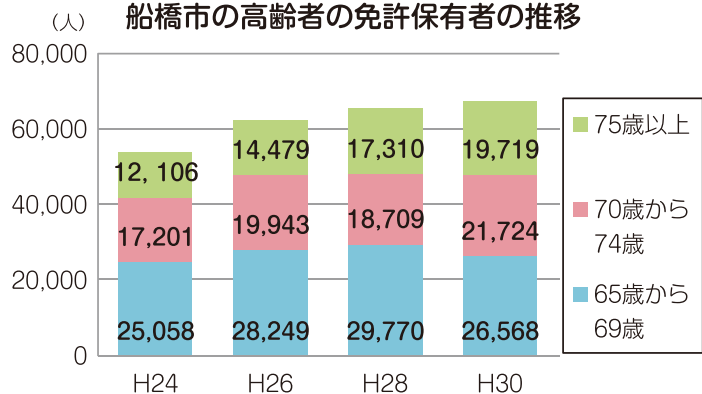
近年、高齢運転者が増加しています。

船橋市における高齢運転者による交通事故の割合は増加傾向です。

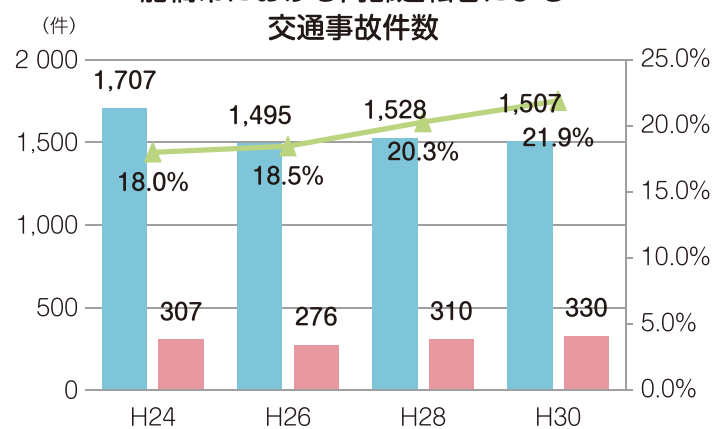


※船橋警察署、船橋東警察署管内の統計数（概数）

船橋市の高齢者の免許保有者の推移



船橋市における高齢運転者による交通事故件数



認知症の原因別による運転行動の特徴

認知症はその原因によって行動・症状も大きく異なります。そのため、運転行動でもそれぞれ異なる注意点や危険性があることが予測されます。

	アルツハイマー病	前頭側頭型認知症	血管性認知症	レビー小体型認知症
症状	- 出来事記憶の障害（最近の出来事のいつ、どこでといった記憶を思い出せない） - 取り繕い、場合わけ（もっともらしい態度や反応を示す） - 意欲低下、無関心	- 言葉の意味、物の名前が分からず、会話が通じない - 脱抑制的な行動（社会のルールを守らない等） - 常同行動、固執（同じことを繰り返す、こだわり続ける）	- 出来事記憶の障害（軽い場合も多い） - 意欲低下、無関心 - 感情失禁（わずかな事で急に泣き出したり、怒ったりする）	- 出来事記憶の障害（目立たない場合もある） - 症状が変動しやすい - 幻視（実在しない人や動物がありありと見える） - 錯視（床のゴミ等を動物や虫と見間違ふ） - 大きな声での寝言 - パーキンソン症候群（手足の震え、動きの鈍さ、歩行障害等）
場所の理解	わからなくなる	ある程度わかる	わからなくなることもある	わからなくなる
運転行動	- 運転中に行き先を忘れる - 駐車や幅寄せが下手になる	- 交通ルール無視 - 運転中のわき見 - 車間距離が短くなる	- 運転中にボーっとするなど注意散漫になる - ハンドルやギアチェンジ、ブレーキペダルの運転操作が遅くなる	- 注意、集中力に変動が見られるため、運転技術にもむらがある - 自身の運転の危険性に気づいていない場合がある

出典：「認知症高齢者の自動車運転を考える家族介護者のための支援マニュアル©」 国立長寿医療研究センター 長寿政策科学研究所
<http://www.ncgg.go.jp/cgss/department/dgp/>

● 運転時の認知機能の低下に関するチェックリスト

運転をされていて**ヒヤリ**としたり
ハットすることが増えていませんか？



- ☐ 車のキーや免許証などを探し回ることがある。
- ☐ 道路標識の意味が思い出せないことがある。
- ☐ スーパーなどの駐車場で自分の車を停めた位置がわ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。
- ☐ 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。
- ☐ アクセルとブレーキを間違えることがある。
- ☐ 曲がる際にウインカーを出し忘れることがある。
- ☐ 反対車線を走ってしまった（走りそうになった）。
- ☐ 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。
- ☐ 車間距離を一定に保つことが苦手になった。
- ☐ 合流が怖く（苦手に）なった。
- ☐ 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。
- ☐ 交差点での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。
- ☐ 運転しているとき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。
- ☐ 同乗者と会話しながらの運転がしづらくなった。



日本認知症予防学会理事長 浦上克哉 監修／NPO 高齢者安全運転支援研究会



★ 3つ以上の項目にチェックが入る方は要注意です
運転免許の**自主返納**を検討しましょう

運転が心配な高齢者へのご家族の対応、考え方

運転が心配な高齢者へのご家族の対応として、以下の3点はどれも大事な対応です。全てを同時に進められれば良いですが、ご本人の気持ちやさまざまな事情により難しい場合もあるでしょう。その場合には、まずは、ご本人の安全の確保を考えるようにしてください。

1 ご本人（運転者）の安全の確保をしましょう

運転が危険だと感じた場合には、認知症であるかどうかに関わらず、運転を継続することは望ましくありません。ご本人の安全確保を第一に考えましょう。

前ページの「運転時の認知機能の低下に関するチェックリスト」の項目にチェックが入るようであれば、ご本人も理解した上で運転を中止できるように、粘り強く話し合いましょう。

2 不安があれば、医療機関にて正確な診断を受けましょう

自動車を運転している方に、認知症の不安がある場合は、できるだけ早く医療機関を受診し、正確な診断を受けましょう。担当医から症状や、運転を含めた日常生活への影響について、良く説明を聞きましょう。ご本人が受診を嫌がる場合には一人で悩まずに周りへ相談しましょう。

【受診先】 認知症疾患医療センター、認知症専門医、もの忘れ外来（心療内科、精神科、神経内科等）

3 ご本人にとっての運転の「目的」「意味」を理解しながら説得しましょう

運転する「目的」や「意味」は、人それぞれで違います。ご本人の運転に対する思いを共有し、運転を中止することで必要となる支援について一緒に考えましょう。

例えば、運転の「目的」「意味」が

①日常生活に必要な場合

→ 自動車の代わりとなる移動手段や支援を探しましょう。

【例】 ご家族が運転する車に乗る、公共交通機関を利用する、病院の送迎バスを利用するなど

②生きがい・楽しみの場合

→ 運転以外にご本人の好みに合うような楽しみや生きがいとなる活動と一緒に探してみましょう。

【例】 交流ができる場への参加（サークル活動、老人クラブ、福祉会館等）、ご家族での散歩、介護保険通所型サービスの利用、貸農園での活動、認知症カフェへの参加など

運転者自身が危険性を認識していない場合には、無理にでも運転を継続しようとする場合があります。ご家族での説得が困難な場合には、一人で悩まずに、周りへ相談するようにしてください。

【主な相談先】 警察署・免許センター、かかりつけ医、認知症疾患医療センター、ケアマネジャー、地域包括支援センター、在宅介護支援センターなど

○ご家族だけでの説得が難しい場合は医師、子供や孫、友人や近所の人、自動車販売店等に協力をお願いしてみるのも一つの手です。

実際に運転免許証を自主返納した方の声

★市内在住の高齢者（男性 82歳で自主返納）

自動車の運転は気を遣うから目や神経も疲れるし、運転中にふわふわしてしまうことがあり怖くなったので、年齢のことも考えて、運転免許証の更新時期が来たのをきっかけに自主返納しました。買い物は少し不便ですが、事故を起こしてからでは遅いと思います。



★市内在住の高齢者（男性 83歳で自主返納）

運転中に自然と眠くなってしまうこともあるし、事故で人を巻き添えにしたくないと思いました。高齢者の運転は、自信があっても操作が遅くなるし、視野や視力がちょっとでも不安になったらやめておくべきだと思います。買い物は、商業施設のシャトルバスやバス代半額の特典、スーパーの宅配サービスを利用しています。



★市内在住のご夫婦

夫（81歳で自主返納）

長男と長女から運転が怖いからやめとと言われて返納しました。小さな子ども周りに多いので、子供の言うことに素直に従うことにしました。

妻

いつもの道や曲がる所を間違えたり、急ブレーキも多くなってきて、夫の運転が怖くなったので、子供にお願いして、運転をやめてもらうように説得してもらいました。夫が運転免許証を返納してくれて安心しました。



免許証を自主返納されるときは

★受付・問い合わせ先

◆千葉運転免許センター

☎ 043-274-2000

◆流山運転免許センター

☎ 04-7147-2000

◆住所地を管轄する警察署

船橋警察署 047-435-0110

船橋東警察署 047-467-0110

★申請に必要なもの

①運転免許証 ②印鑑 ※手数料はかかりません。

★受付時間

運転免許センター

月曜日から金曜日（祝日、12月29日から翌年1月3日までは手続不可）の午前8時30分から11時45分、午後1時から5時まで
日曜日の午前8時30分から午前11時、午後1時から午後4時まで

警察署

月曜日から金曜日（祝日、12月29日から翌年1月3日までは手続不可）の午前8時30分から12時、午後1時から5時まで

注意！ ☆原則、本人が直接申請する必要があります。

☆自主返納後5年以上または運転免許証失効後5年以上経過している方は申請できません。

☆行政処分の対象となっている方は申請できません。

運転免許証自主返納後のサポートについて

運転経歴証明書

①本人確認書類（身分証明書）として使えます

※身分証明書の効力としては、平成 24 年 4 月以降に交付を受けたものに限りです。

②協賛企業等よりさまざまな特典が受けられます

※協賛企業は、千葉県警察ホームページ
(<http://www.police.pref.chiba.jp>) や警察署窓口で確認できます。



注意！ ☆原則、本人が直接申請する必要があります。

☆自主返納後5年以上または運転免許証失効後5年以上経過している方は申請できません。

☆免許更新時に認知機能の低下などで免許の取り消し対象となった方も申請できません。

★申請に必要なもの

①運転免許証 ②印鑑 ③交付手数料 1,100 円 ④写真 縦 3cm×横 2.4cm(警察署で申請する場合)

※返納する免許証の住所に変更がある場合は、発行日から 6 か月以内の住民票、変更後の住所が記載された保険証、外国籍の方は在留カードなど、住所を確認できる証明書類いずれか 1 つ

★受付・問い合わせ先

◆千葉運転免許センター

☎ 043-274-2000

◆流山運転免許センター

☎ 04-7147-2000

◆住所地を管轄する警察署

船橋警察署 047-435-0110

船橋東警察署 047-467-0110

運転免許証を自主返納し、「運転経歴証明書」の交付を受けた方が使える特典

	特 典 内 容	協 賛 企 業
バ ス	乗車運賃の半額（現金のみ） ・ノーカーアシスト優待証（交付手数料 520 円）の提示により、70 歳以上の本人のみ、発行より 2 年間有効（高速バス、深夜急行バスおよび一部路線バスを除く）。 ※ノーカーアシスト優待証については申請が必要です。右記の協賛企業に直接お問い合わせください。	・京成バス株式会社 ・船橋新京成バス株式会社 ・ちばレインボーバス株式会社 ・京成バスシステム株式会社 ・京成トランジットバス株式会社 ・平和交通株式会社 ・その他の協賛企業は千葉県警察ホームページ又は、警察署窓口でご確認ください。
タ ク シー	タクシー乗車運賃の 1 割引 ・運転経歴証明書の提示を要する。 ・複数名の利用時、1 名の提示により運賃割引。	・千葉県警察ホームページ又は、警察署窓口でご確認ください。
鉄 道	乗車運賃の割引 ※割引額は協賛企業により異なります。	・千葉県警察ホームページ又は、警察署窓口でご確認ください。
その他	生活に関するサポート、配達サービス等の優待 ・運転経歴証明書が必要な場合があります。	・千葉県警察ホームページ又は、警察署窓口でご確認ください。

船橋市が実施している交通に関するサービス

●高齢者支援協力バス

老人福祉センターや自動車学校・教習所のバスを「高齢者支援協力バス」として活用し、市内の決められたルートを運行しています。

【利用できる方】

市内在住の満 65 歳以上の方で、送迎バスに一人で乗降できる方。（ドアの開閉を含む）

※老人福祉センターの送迎バスについては介助者（1 人）の同乗可。

※利用料は無料（事前にパスカードの交付を受ける必要があります）

○問い合わせ：道路計画課 047-436-2055

●福祉タクシー乗車券（要介護者等）の交付

通院等でタクシーを利用するときに、運賃の一部を助成する福祉タクシー乗車券（要介護者等）を交付します。

【利用できる方】

市内在住で要支援 2 又は要介護 1 ～ 5 の認定を受けている方。

※市と協定を結んでいるタクシー会社を利用した場合、運賃の半額（上限 1,200 円）を助成します。

※要支援 2 及び要介護 1・2 の方は一年度につき 12 枚交付、要介護 3～5 の方は利用枚数に制限はありません。

○問い合わせ：高齢者福祉課 047-436-2352

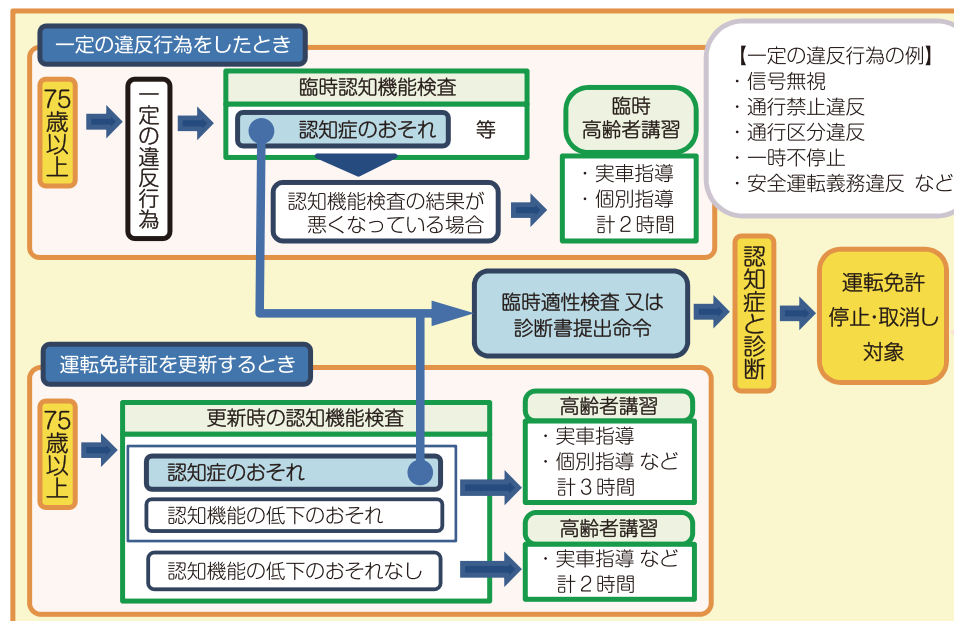
☆「宅配ガイドマップ」を配布しています。

「移動手段がない」「重いものが持てない」といった理由で買い物にお困りの方を支援する目的で、日々の生活に必要な食料品や日用品等の宅配を行っている市内の店舗を掲載した宅配ガイドマップを配布しています。

○配布場所：市役所本庁舎、船橋駅前総合窓口センター、出張所・連絡所、地域包括支援センター、在宅介護支援センター、老人福祉センター、公民館など

○問い合わせ：高齢者福祉課 047-436-2352

● 道路交通法が改正になりました（平成 29 年 3 月改正）



注意！

認知症と診断されて免許取消しとなった場合は、「自主返納」という扱いになりません。

高齢者のための総合相談窓口

地域包括支援センター及び在宅介護支援センター 電話番号・所在地・担当住所一覧

中部 圏域	中部地域包括支援センター ☎ 047-423-2551 北本町 1-16-55 保健福祉センター 1 階	
	夏見在宅介護支援センター ☎ 047-460-1203 米ケ崎町 691-1 特別養護老人ホームさわやか苑内	夏見、夏見町、夏見台、米ケ崎町
	高根・金杉在宅介護支援センター ☎ 047-406-8765 金杉町 141-2 船橋健恒会ケアセンター内	高根町、金杉町、金杉、金杉台、緑台
	新高根・芝山、高根台地域包括支援センター ☎ 047-404-7061 芝山 1-39-7 フォンテーヌ芝山 104	芝山、新高根、高根台 7 丁目
東部 圏域	高根台在宅介護支援センター ☎ 047-774-0412 高根台 2-11-1 千葉徳洲会病院内	高根台（7 丁目除く）
	東部地域包括支援センター ☎ 047-490-4171 薬円台 5-31-1 社会福祉会館 3 階	
	二宮・飯山満在宅介護支援センター ☎ 047-461-9993 飯山満町 2-519-3 船橋市ケア・リハビリセンター内	二宮、飯山満町、滝台町、滝台
	薬円台在宅介護支援センター ☎ 047-496-2355 薬円台 6-20-7-103	薬円台、薬園台町、七林町
	前原地域包括支援センター ☎ 047-403-3201 前原西 2-29-10 青空ビル 1 階	前原東、前原西、中野木
	三山・田喜野井地域包括支援センター ☎ 047-403-5155 三山 6-41-24 田屋ビル 103	三山、田喜野井、習志野
西部 圏域	習志野台地域包括支援センター ☎ 047-462-0002 習志野台 2-71-10	習志野台、西習志野
	西部地域包括支援センター ☎ 047-302-2628 本郷町 457-1 西部消防保健センター 4 階	
	葛飾在宅介護支援センター ☎ 047-410-0072 西船 2-21-12 船橋市特別養護老人ホーム朋松苑内	山野町、印内町、葛飾町、本郷町、古作町、古作、西船、印内、東中山
	中山在宅介護支援センター ☎ 047-302-3212 二子町 492-26-102	二子町、本中山
	塚田地域包括支援センター ☎ 047-404-7221 前貝塚町 565-11 塚田プラザ 304	行田町、行田、山手、北本町、前貝塚町、旭町
南部 圏域	法典地域包括支援センター ☎ 047-430-4140 馬込西 1-2-10 寿ビル A101	丸山、上山町、馬込西、馬込町、藤原
	南部地域包括支援センター ☎ 047-436-2883 湊町 2-10-25 市役所 3 階	
	宮本在宅介護支援センター ☎ 047-420-7011 宮本 4-19-12 ヨモギダビル 203	宮本、市場、東船橋、東町、駿河台
	湊町在宅介護支援センター ☎ 047-409-1270 湊町 2-11-3 AS湊町ビル 402	本町 3 丁目、湊町、浜町、若松、日の出、西浦、栄町、潮見町、高瀬町
	本町在宅介護支援センター ☎ 047-422-9800 本町 7-15-19-103	本町（3 丁目除く）
北部 圏域	海神在宅介護支援センター ☎ 047-410-1230 海神 6-7-5-102	南本町、海神、海神町、海神町東、海神町西、海神町南、南海神
	北部地域包括支援センター ☎ 047-440-7935 三咲 7-24-1 北部福祉会館 1 階	
	三咲在宅介護支援センター ☎ 047-460-9300 三咲 4-1-11-104	三咲町、三咲、南三咲
	松が丘在宅介護支援センター ☎ 047-461-3465 松が丘 1-33-4 ひばりの丘デイサービスセンター内	松が丘
	大穴在宅介護支援センター ☎ 047-400-2355 大穴北 7-22-1 老人保健施設千葉徳洲苑内	大穴町、大穴南、大穴北
	二和・八木が谷地域包括支援センター ☎ 047-448-7115 二和東 6-17-39	二和東、二和西
	八木が谷在宅介護支援センター ☎ 047-448-6300 咲が丘 3-11-4	八木が谷町、咲が丘、みやぎ台、八木が谷、高野台
	豊富・坪井地域包括支援センター ☎ 047-457-3331 神保町 117-8	古和釜町、小室町、小野田町、大神保町、神保町、車方町、鈴身町、豊富町、金堀町、楠が山町
	坪井在宅介護支援センター ☎ 047-469-1100 坪井西 2-1-9	坪井東、坪井西、坪井町