

免許返すって けっこう アリかも!?

わしは、まだまだ
運転できるぞ!

どうやって出かけると
言うんじや!

大きな
お世話じや!

自主返納
なんてせん!



まずは!

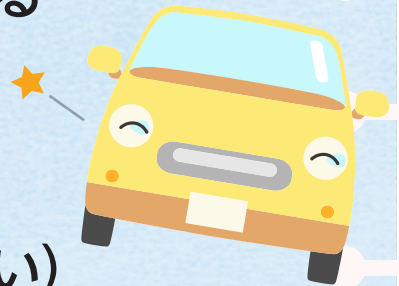
運転適正チェック

当てはまる項目にレ点をいれてください。

どれ、やってみようかの!



- アクセルとブレーキを間違えたことがある
- ルームミラーやサイドミラーをあまり見なくなった
- ガレージで壁などに車をこすることが増えた
- ウィンカーを出し忘れることがある
- 道路標識の意味が思い出せない(分からない)ことがある

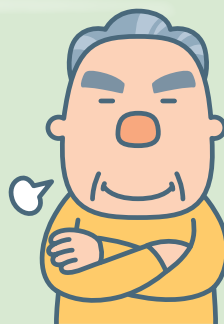


何個チェックがありましたか? 次のページで結果を見てみましょう。

運転適正チェックの結果

詳しくは
次のページ!

1つもチェックが無い方
安全運転で頑張ってください!



なによりじゃー!

1つチェックがある方
このままで大丈夫ですか?



確かに、この前
ひやっとしたことが...

2つ以上チェックがある方
今後の運転について
考えてみましょう!



わしの運転は大丈夫
だと思っていたのにな?!

●●● 運転適正チェックの結果 ●●●

1つもチェックが無い方

身体の衰えは、誰にでもあるので、注意を！
これからも、安全運転を心がけ、事故を起こさないようにしましょう。



1つチェックがある方

事故を起こせば取り返しのつかないことになります！運転を続けるのがいいか、一度家族や友人の意見を聞いてみましょう。



2つ以上チェックがある方

冷静に自分のことをみておられますね。運転が不安になっておられるのではないのでしょうか。一度、運転しなくてもすむように、新しい生活スタイルを考えてみましょう。



こんなことを
知っていますか？

なんじゃ、
なんじゃ？



1 京都市内の移動は、敬老乗車証で！

敬老乗車証は70歳から受け取ることができます。

市バス・地下鉄が乗れる年間フリーパス！

バスに乗って出かけましょう！

これは、
便利じゃな！



敬老乗車証のご案内

- 京都市内に居住の70歳以上の方が対象者
- 所得に応じた年間0円～15,000円の負担で、市バス・地下鉄全路線※に乗車できる乗車証(年間フリーパス)が受取可能

※ 市バス・地下鉄が運行していない一部の地域にお住まいの方は、民営バス敬老乗車証が受取可能

わしは、〇〇区
じゃな！ 一度、
区役所に相談して
みるか！



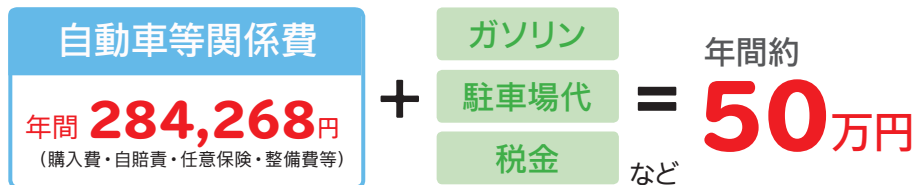
詳しくは、
お住まいの
区役所へ

平成30年9月現在で、約14万人の方がご利用されています！

2 自動車の維持費は年間約50万円かかる!?

自動車の維持費は、月平均23,689円を支出しているとの調査結果が出ています。これは、**年間で284,268円にもなる計算**です。

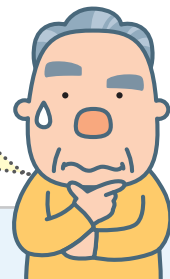
さらに、個人の状況に応じて、**ガソリン代・消耗品代・駐車場代等を含めると、年間約50万円もかかる**ことになります!



出典：総務省統計局「平成26年全国消費実態調査結果」より

今後、10年間自動車に乗れば
総額500万円も支出することに!

年金生活の
わしに、
この支出は、
苦しいぞ!



3 散歩を趣味に健康づくりを!

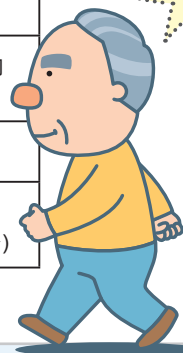
老化は脚から始まると言われています。車での生活は便利ですが、歩くことが少なくなってしまう。歩くことで、**様々な病気・病態を予防できる**との研究結果があり、歩くことで今後も健康な生活がおくれます。

●1日に8,000歩と20分の速歩きで様々な病気・病態が予防できる!

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
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）

出典：中之条研究（東京都健康寿命医療センター研究所 青樹 幸利）

バス・地下鉄を
利用するだけで
予防になるのお!



どうやって自主返納するの？

申請場所・受付時間

運転免許試験場

- 平日（土曜日、祝・休日、年末年始の休日を除く）
本館 2階 8番窓口 8時30分～11時、13時～16時
- 日曜日（全部返納に限る）
別館 1階 5番窓口 14時～15時30分
- 連絡先 075-631-5181（運転免許試験課免許係）

警察署でも
返納できるのか！



京都駅前運転免許更新センター申請窓口（自主返納専用窓口：A窓口）

- 平日（土曜日、祝・休日、年末年始の休日を除く）
9時30分～11時、14時～16時
- 日曜日（全部返納に限る）
14時～15時30分
- 連絡先 075-354-0110（自主返納専用ダイヤル）

一度、警察署
で相談して
みるか！



住所地を管轄する警察署交通課

- 平日（土曜・日曜、祝・休日、年末年始の休日を除く）
9時～12時、13時～16時

申請に必要な持ち物

- 運転免許証（有効期限が切れていないものに限る）
- 印鑑（認印で可）
- 運転経歴証明書を希望される方は手数料1,120円と証明写真1枚
※証明写真については、縦3センチ×横2.4センチ、正面を向いた無帽、無背景、上三分身、6か月以内に撮影したもの。運転免許試験場、京都駅前運転免許更新センター、下鴨、木津、亀岡以北の各警察署で申請される場合は不要です。



お 得 情 報

自主返納された方には、協賛事業所等から
特典を受けられる制度があります。
詳しくは京都府のホームページへ!!

京都市からは、
ギフトカードが
もらえるらしいぞ！



迷っておられる方は、一度、各警察署の運転適性相談窓口で相談してみましょう！

車の維持費がこんなにかかるとは！？
事故を起こしてからでは遅いからのお！
歩いて健康にもなれるし免許返すのも
ありじゃわい！

