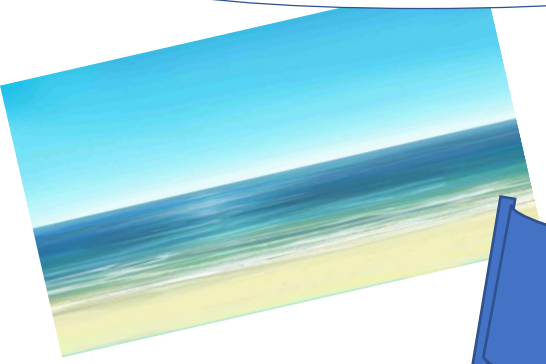
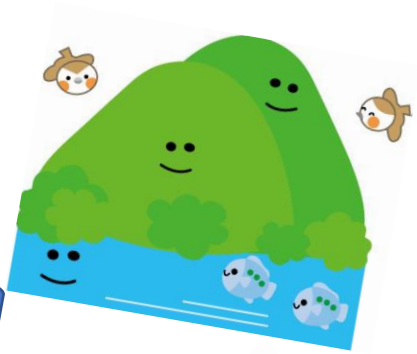
認知症かんたん便利帳





●認知症に早く気づこう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1～5ページ

●目的別の主な支援内容・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6～11ページ

① 相談・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6～9ページ

② 安否確認・見守り・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10ページ

③ 生活支援・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11ページ

●認知症になっても住み慣れた地域で暮らすために・・・12ページ

介護疲れが「虐待」につながります

●高齢運転者の運転免許更新手続きについて・・・・・・13ページ

●運転免許証の自主返納等について・・・・・・・・・・・・14ページ

●津市内地域包括支援センター一覧・・・・・・・・・・・・・・裏表紙

令和７年６月

認知症に早く気づこう!!

◇「認知症は治らないから、病院へ行っても仕方ない。」と考えていませんか？

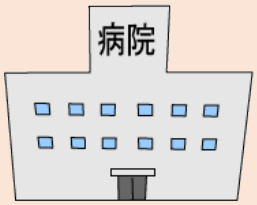
★早期発見による３つのメリット

認知症もまた、早期発見と治療がとても大切な病気です。認知症は、現在完治が難しい病気とされています。しかし、早期発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

メリット１

早期治療で改善も期待できる

認知症の原因はさまざまですが、早期に発見し、早期治療を始めることで、改善が期待できるものもあります。



メリット２

進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができる場合があります。

メリット３

事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整える事ができます。

◇本人が受診を拒むこともあります

「自分が認知症かもしれない」という不安はとても大きなものです。そのため家族など、周囲が専門の病院受診を勧めても、本人が頑なに拒むこともあります。そのようなときは、普段の様子を一番よく知る「かかりつけ医」に相談してみたり、地域包括支援センター（裏表紙）、認知症初期集中支援チーム（P８）などの相談窓口へご相談ください。受診の意思があっても、専門の医療機関がわからない場合などに、必要に応じて適切な医療機関などを紹介してくれます。

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整える事ができます。

◇認知症の症状はさまざまです

認知症の症状はさまざまですが、「中核症状」と「行動・心理症状」の２種類に大きくわけられます。

「中核症状」とは・・・

脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状をいい、記憶障害、見当識障害、理解・判断力の低下、時間や場所の認識などの実行機能の低下などが、これにあたります。

「覚えられない」、「すぐ忘れる」

脳は、目や耳などから入るたくさんの情報のうち、関心のあるものや必要な物は一時的に蓄え、大事な情報は忘れないように長期間保存するようにできていますが、**「覚えられない」、「すぐ忘れる」**といった**記憶障害**が起こります。

「加齢によるもの忘れ」と「認知症」の記憶障害との違い

加齢によるもの忘れ		認知症の記憶障害
経験したことが部分的に思い出せない	⟷	経験したこと全体を忘れる
目の前の人の名前が思い出せない	⟷	目の前の人が誰なのかわからない
物の置き場所を思い出せないことがある	⟷	置き忘れ・紛失が頻繁になる
何を食べたか思い出せない	⟷	食べたこと自体を忘れている
約束をうっかり忘れてしまった	⟷	約束したこと自体を忘れている
物覚えがわるくなったように感じる	⟷	数分前の記憶が残らない
曜日や日付を間違えることがある	⟷	月や季節を間違えることがある

計画を立てて、段取りすることができない

健康な人は頭の中で計画を立てたり、予想外の出来事が起きても、適切に対処しようとすることができますが、計画を立てたり、按配したりすることができなくなることを、「実行機能障害」といいます。

「行動・心理症状」とは・・・

これに対し、本人の性格や周囲との関わり方、環境などが関係して引き起こされる症状で、認知症の症状として知られる「徘徊」や「ものとられ妄想」「幻覚」などは、「行動・心理症状」と呼ばれています。

①通帳をしまった場所が思い出せない
「記憶障害」（中核症状）

②私が忘れるはずがない！部屋に入れるのは、同居している家族だけ！

③「同居の家族が盗った！」と思い込む
「妄想」（行動・心理症状）

認知症の原因となる病気

認知症の原因となる病気には、主に「脳血管障害」、「アルツハイマー病」、「レビー小体病」の３つがあり、もっとも多いのがアルツハイマー病です。

脳血管障害

- 脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患が原因
- 段階的に進行する
- 気分が落ち込んだり、意欲が落ちる
- 記憶障害は軽く、人格や判断力は保たれることが多い

アルツハイマー病

- 脳の神経細胞の働きが失われ、脳の機能が低下することが原因
- 嗅覚から衰え、悪臭に気づかない
- 最近のことを忘れる
- 緩やかに進行する
- 本人が楽観的であまり気にしない
- 作り話をすることがある

レビー小体病

- 人物や動物、昆虫など詳細な幻覚や妄想がみられる
- 初期では手が震えるが進行すると筋肉がかたくなり、震えがとまる
- 歩行が小刻みになり、転倒しやすくなることもある

◇認知症予防のためのポイント

現段階では、認知症の予防に効果があることがわかっているのは運動ですが、それ以外でも食事や睡眠など、生活習慣に気をつけたり、脳を活性化する運動をすることが予防に効果があると考えられています。認知機能の改善も期待できます。

ポイント①　「バランスのとれた食事」

塩分や脂質のとりすぎに注意し、肉や魚、野菜などのバランスの取れた食事を意識してとりましょう。

また、栄養不足にも注意しましょう。栄養不足により老化が促進してしまいます。

ポイント②　適度な「運動習慣」を

体を動かすことで、脳細胞の活性化につながると言われています。取り組みやすいのはウォーキングです。有酸素運動は肥満や生活習慣病の予防にも効果的です。

ポイント③　脳を活発に使うことを意識する

本や新聞などを読む、日記をつけるなど、頭を使って脳に刺激を与える生活を心がけましょう。地域活動へ参加して人との交流を続けることや、趣味に打ち込むことも大切です。

ポイント④　しっかり休養を

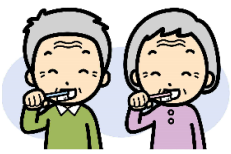
体だけでなく、脳の休養も大切です。１日３０分程度の昼寝はアルツハイマー病の予防に効果的です。しかし、長時間の昼寝は逆効果なので注意が必要です。

ポイント⑤　たばこは吸わない

たばこは動脈硬化を進め脳血管障害を引き起こすほか、アルツハイマー病の原因にもなることが分かっています。また、喫煙を続けると肺がんや呼吸器疾患、歯周病などが悪化するリスクが増してしまいます。

ポイント⑥　歯と口のケアも忘れずに

健康な歯を保つことは全身の健康や認知症予防にもつながります。また、歯や口の機能の低下は高齢期に体が弱っていく前兆であることが分かっています。しっかりと噛み、歯磨きや、入歯の手入れを丁寧に行いましょう。



ポイント⑦　寝たきりにならないための転倒防止

高齢者は転倒による骨折から寝たきりになり、生活が不活発になる事で、認知症を招いてしまうことがあります。

転びにくい服装や靴を選び、家の中の段差解消など、転倒予防に心がけましょう。

◇自分でできる！　かんたんチェックリスト

「もしかしたら認知症？」と気になり始めたら、次の項目をチェックしてみましょう。
各項目の中で、最もあてはまる答えに〇をつけてください 。
〇をつけた項目の点数を合計して、該当する結果をチェック！！

項　　目		ほとんどない	たまにある	よくある
1	身近な人や物の名前が思い出せないことがある	0点	1点	2点
2	言おうとする言葉がすぐに出てこないことがある	0点	1点	2点
3	昨日食べた食事のメニューが思い出せない	0点	1点	2点
4	物を置いた場所が分からなくなることがある	0点	1点	2点
5	今日の日付が分からないときがある	0点	1点	2点
6	家電製品やＡＴＭの操作がうまくできないことがある	0点	1点	2点
7	おつりなどの簡単な計算が困難になってきた	0点	1点	2点
8	片方ずつ違う靴下を履いてしまうことがある	0点	1点	2点
9	誤って同じ物を何度も買ってしまうことが増えた	0点	1点	2点
10	歩いていて人にぶつかることが多くなってきた	0点	1点	2点
11	「前にも同じ話をしていた」と指摘されることが多い	0点	1点	2点
12	薬の飲み忘れを指摘されることが多い	0点	1点	2点
13	部屋が散らかっているといわれたことが増えた	0点	1点	2点
14	身だしなみの乱れを指摘されることが多くなった	0点	1点	2点
15	予定していたことを忘れてしまうことが増えた	0点	1点	2点
16	怒りの感情が抑えられないことが増えた	0点	1点	2点
17	お風呂や歯磨きが面倒にかんじるようになってきた	0点	1点	2点
18	何をするのも億劫にかんじることがある	0点	1点	2点
19	よく知った道なのに迷ってしまうことがある	0点	1点	2点
20	週３日以上、家から全く出ない日がある	0点	1点	2点

監修：西川泰章（医師）、石川立美子（一般社団法人　日本非薬物療法協会/代表理事）
※作成：一般社団法人　日本認知症予防協会

このチェックによって出た結果は、あくまでも目安であり、認知症やＭＣＩ（軽度認知障害）について診断・決定するものではありません。

○をつけた項目の点数を合計して、該当する結果をチェック！

合計が0～9点の方

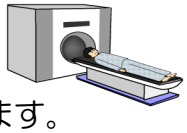
認知機能低下の可能性は低いです。
これからも認知機能を維持する頭の体操等をするなど、生活習慣に気をつけましょう。

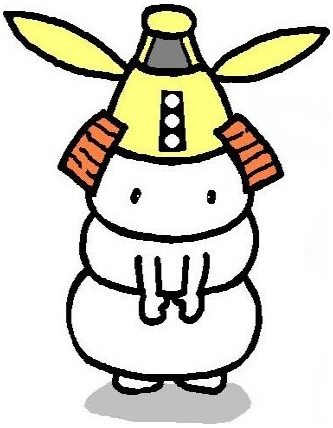
合計が10～16点の方

物忘れの症状が、現れる頻度が高くなっています。
適度な運動やバランスのとれた食事、頭の体操など、やってみましょう。
また知人や近所の人と話す機会を増やしたり、外出や規則正しい生活を心がけましょう。気になる方は一度、ご家族やかかりつけ医、もしくは専門の医療機関にご相談ください。

合計が16点以上の方

認知機能の低下が進んでいる可能性があります。
早めにかかりつけ医や専門の医療機関に相談する事をお勧めします。





認知症の方やその家族が、住み慣れた地域で、安心して暮らすために、津市では「津市認知症支援ガイドブック」を作成しています。津市ホームページからも印刷できますので、ご利用ください。

詳しい医療機関や、地域で開催　される認知症カフェの内容、利用につきましては、地域を担当する地域包括支援センター、津市地域包括ケア推進室にご相談ください。

津市認知症支援ガイドブック　**検 索**

http://www.info.city.tsu.mie.jp/www/contents/1001000008164/simple/gaide.pdf

目的別の主な支援内容

① 相　談　悩みや心配事は、抱え込まずに相談しましょう。

まずはどこへ相談したらいいの？

●地域包括支援センター　☆まずはこちらへご相談ください

認知症に関する様々な相談を受けて、介護サービスの利用や医療機関受診へのアドバイス、地域のサポート医を受ける方法などのお手伝いをします。

お問い合わせ先　裏表紙参照

若い人の相談はどうしたらいいの？

●若年性認知症電話相談

三重県では、若年性認知症支援コーディネーターを配置し、①自立支援に関する生活指導、②就労・求職活動に対する支援、③介護保険事業所、行政窓口等との連絡調整、④若年性認知症の方の子どもへの心のケア、⑤若年性認知症の方やその家族からの相談等について、相談や支援などをお手伝いします。

お問い合わせ先　☎059-382-8490　📱090-5459-0960

（月曜～金曜、10時～17時）※ただし祝日、お盆、年末年始除く

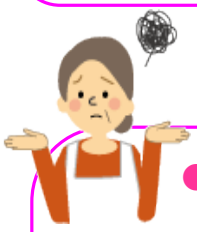
気軽に相談できるところはありますか？

●三重県認知症コールセンター

認知症の方を介護する悩みや、認知症の医療、介護サービスの利用方法など、さまざまな支援などのお手伝いをします。

お問い合わせ先　☎059-235-4165

（月曜～金曜、10時～17時）※ただし水曜、祝日、年末年始除く



気軽に相談できるところはありますか？

●認知症疾患医療センター　☆認知症は、早期発見・早期治療・継続治療がとても大切です。

三重県の認知症医療の拠点で、保険・医療・介護機関等と連携を図りながら、認知症疾患に関する専門相談・鑑別診断などを行う専門医療機関です。

圏　域	施　設　名	所　在　地	電　話　番　号
基幹型	国立大学法人 三重大学医学部附属病院	津市江戸橋２丁目174	☎　059-231-6039
地域型	三重県立 こころの医療センター	津市城山１丁目１２-１	☎　059-235-2125

認知症地域支援推進員を配置しています

認知症は特別な病気ではなく、私たち自身や家族、身近な周囲にも起こりうる病気です。今後、高齢化の進展に伴い認知症の増加が見込まれます。

「認知症になっても、住み慣れた環境で暮らし続けることができる地域づくり」には地域全体が認知症に対する関心を高め、正しく理解し支え合うことが大切です。

津市は、認知症ケア体制の強化を図るため、「認知症地域支援推進員」を配置しています。

認知症地域支援推進員の役割

- 認知症の人や家族への支援を行います
- 市民のみなさんに身近な病気として認知症を理解していただく活動を行います
- 認知症の人や家族が状況に応じて必要な医療や介護等のサービスが受けられるよう医療機関等関係機関へのつなぎや連絡調整の支援を行います

相談窓口（配置場所）

- **津市地域包括ケア推進室**
  津市地域包括支援センター内
  ☎ 059-229-3294
  （月曜～金曜、8時30分～17時15分）
- **津中部北地域包括支援センター内**
  ☎ 059-213-3181
  （月曜～金曜、8時30分～17時15分）
- **津中部西地域包括支援センター内**
  ☎ 059-237-2018
  （月曜～金曜、8時30分～17時15分）

※ただし上記窓口全てにおいて、祝日、年末年始除く

認知症の人への対応の心得

～“３つの「ない」～

１．驚かせない　　２．急がせない　　３．自尊心を傷つけない

認知症の人への対応には、認知症に伴う認知機能低下があることを理解し、偏見をもたず、認知症は身近な病であることを理解し、認知症の方を支援するという姿勢が重要となります。

認知症の人だからといって付き合いを、基本的に変える必要もなく、認知症の人には、認知症への正しい理解に基づく対応が必要となります。

記憶力や判断能力の衰えから、社会的ルールに反する行為など、トラブルが生じた場合には、家族と連携をとり、相手の尊厳を守りながら、事情を把握して、冷静な対応策を探ります。

ふだんから住民同士が挨拶や声がけにつとめる事も大切です。日常的にさりげない言葉がけを心がけることは、いざという時の的確な対応に役立ちます。

家族が認知症かもしれないですが、
どこへ相談したらいいでしょうか？

●認知症初期集中支援チーム　☆専門家チームが支援します

津市では、認知症の専門知識を持つ医師や保健師等で構成され、その疑いがある方及び家族を訪問し、困りごとをうかがい、一緒に解決策を考える「認知症初期集中支援チーム」が活動しています。

お問い合わせ先

津市認知症初期集中支援チーム

①津市地域包括ケア推進室内
（西丸之内２３番１号）
☎ 059-229-3294
担当地域：津、香良洲、河芸、芸濃、美里、安濃地域

②津久居地域包括支援センター内
（久居新町3006番地　ポルタひさい３階）
☎ 059-254-4165
担当地域：久居、一志、白山、美杉地域

対象となる方は？

40歳以上で、自宅で生活をされている認知症の方や認知症の疑いがある方で、次の❶～❸のいずれかに該当する方

❶ 認知症の診断をうけていない

❷ 認知症の診断を受けたが、医療サービス、介護サービスを受けていない、又は中断している

❸ 何らかのサービスは受けているが、認知症による症状が強く、どのように対応したらよいか困っている

どんな対応をしてくれるの？

❶ チーム員が２名でご家庭に訪問し、ご本人やご家族から困っていることや心配なことについてお話を伺いながら早期診断へのアドバイス等、できることを一緒に考えていきます。

❷ 一人ひとりの状況に合わせて、おおむね６か月をめどに、必要な医療や介護サービスの利用につなげていく集中的な支援を行います。

❸ 必要に応じて関係機関やご本人のかかりつけ医との連携や情報共有も行います。

津市認知症初期集中支援チーム体制

津市認知症初期集中支援チーム員

医療・介護・福祉の専門職　３人を配置

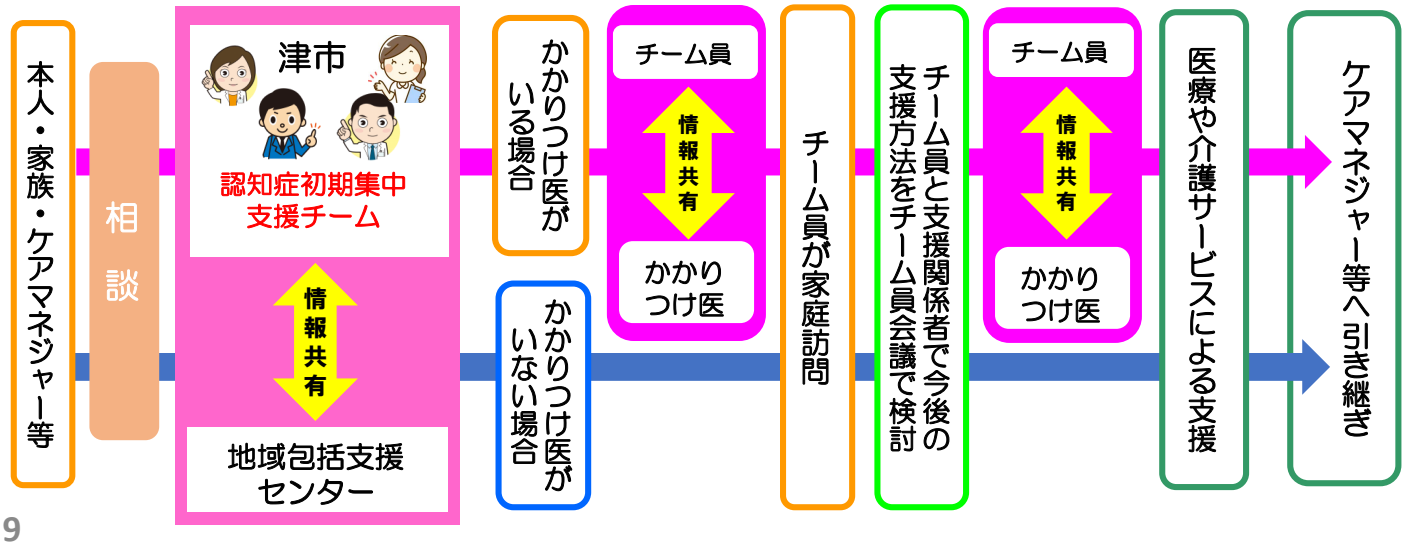
保健師　社会福祉士　介護福祉士

＋

専門医
又はサポート医
各１人

●支援の流れ

1	訪問支援対象者の把握と情報収集	●本人、家族、近隣住民、民生委員、ケアマネジャー等から本人の生活情報や家族の状況などの情報を収集
2	初回訪問時の支援（観察・評価）	●認知症への理解、専門的医療機関等や介護保険サービス利用の説明、本人・家族への心理的サポート ●認知機能、生活機能、行動・心理症状、家族の負担、身体の様子のチェック
3	専門医を含めたチーム員会議の開催	●観察・評価内容の確認、支援の方針・内容・頻度等の検討
4	初期集中支援の実施（概ね６ケ月）	●専門的医療機関等への受診勧奨、本人への助言、身体を整えるケア、生活環境の改善など
5	引継ぎ後のモニタリング	●医療・介護サービスに引き継いだ後も、継続できているかモニタリングを実施

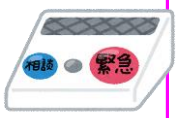


② 安否確認・見守り

日ごろから「もしも」の時の備えをしておくことが大切です

●緊急通報装置

ひとり暮らしの高齢者等が発作、急病などの緊急時に速やかに連絡がとれるよう、簡単な操作で通報できる装置を貸与します。

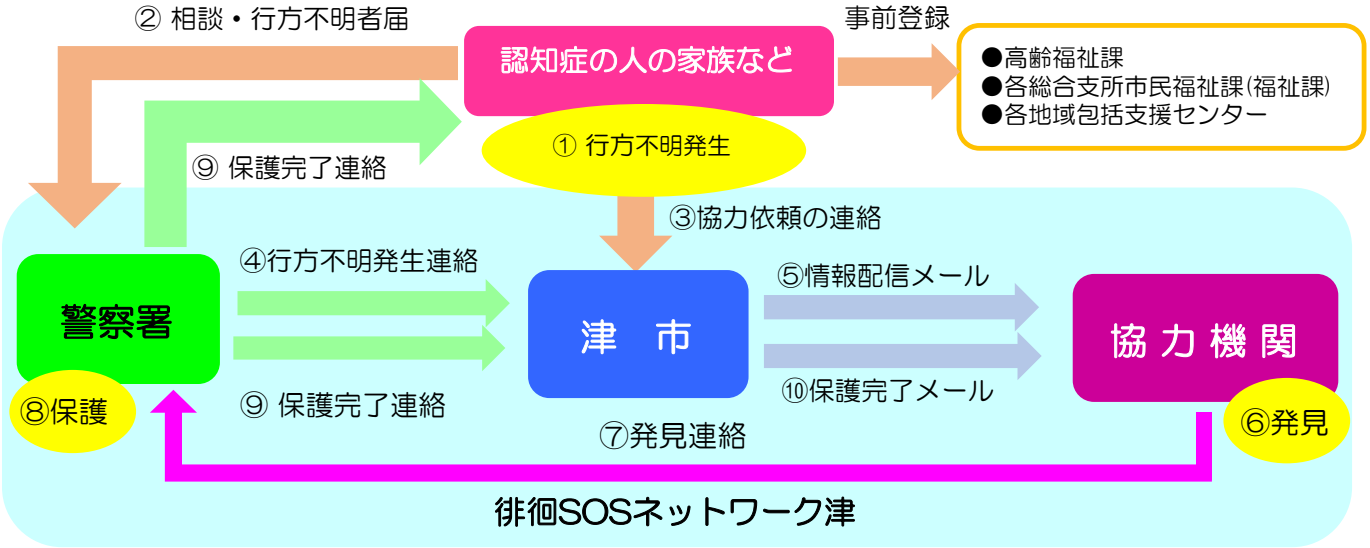


対　象　者　65歳以上の一人暮らしなどで在宅の方

お問い合わせ先　津市高齢福祉課
☎ 059-229-3156
（月曜～金曜、8時30分～17時15分）　※ただし祝日、年末年始除く

●徘徊SOSネットワーク津に事前登録を！

認知症の人等が行方不明になったとき、家族などからの依頼により、その人の身体的特徴や服装等の情報を民生委員・児童委員、認知症サポーター、生活・介護支援サポータ.ーなどの協力者に情報提供を行い、行方不明になった方の早期発見につなげる仕組みです。迅速な情報発信のために事前登録をお願いします。希望する人は、本人の写真を持参のうえ、高齢福祉課又は各地域包括支援センターへお越しください。なお、登録された方へは、登録番号及び二次元コードを表示した反射シールを配布しています。



お問い合わせ先　津市高齢福祉課
☎ 059-229-3156　FAX 059-229-3334
（月曜～金曜、8時30分～17時15分）　※ただし祝日、年末年始除く

●民間事業者等と連携した見守り協定の取り組み

高齢者等が住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、市内で訪問や配達等の業務を行っている民間事業者等と高齢者等の見守りに関する協定を締結し、民間事業者等が行う日常業務の中で訪問先の何らかの異変等に気づいた場合に市や関係する機関等が協力して速やかに安否確認を行う等、地域の事業者等と連携した見守り事業を行っています。

お問い合わせ先　津市高齢福祉課
☎ 059-229-3156　FAX 059-229-3334
（月曜～金曜、8時30分～17時15分）　※ただし祝日、年末年始除く

③ 生活支援

医療や介護以外にも、暮らしを支える様々な取組や制度があります

●配食サービス事業

調理が困難な高齢者等に食事をお届けすることで、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、利用者の安否確認等を行い、在宅での健康的な生活や自立した生活を送るための支援を行います。

対象者　65歳以上の1人暮らしなどで、心身の障がいなどのため調理が困難な人

助成内容　1日1食、週6食以内　**費用**　1食あたり４００円

お問い合わせ先　津市高齢福祉課
☎ 059-229-3156　FAX 059-229-3334
（月曜～金曜、8時30分～17時15分）※ただし祝日、年末年始除く

●津市高齢者徘徊探知機購入費等補助金交付事業

認知症による徘徊行動のおそれがある在宅の高齢者に徘徊探知機を利用することにより、認知症徘徊高齢者を早期に発見し、及びその安全を確保するとともに、当該認知症高齢者を介護している家族等の身体的、精神的な負担の軽減を図ります。

対象者　市内に住所を有し在宅で生活する人で次のいずれの条件も満たす人
①介護保険法の規定により、要介護又は要支援と認定された６５歳以上の人
②徘徊ＳＯＳネットワーク津に登録している人

補助額　探知機の購入等に要する費用（リースの場合は初期費用）
補助率1/2（上限1万円）
※月々の利用料等は自己負担

お問い合わせ先　津市高齢福祉課
☎ 059-229-3156　FAX 059-229-3334
（月曜～金曜、8時30分～17時15分）※ただし祝日、年末年始除く

●津市成年後見サポートセンター（中核機関）

認知症や障がいがあっても住み慣れた地域で安心した生活が送れるように、成年後見制度に関する相談に対応し、成年後見制度を利用するための手続き、申立て、後見活動等をお手伝いします。

お問い合わせ先　津市成年後見サポートセンター（中核機関）
☎ 059-246-1165（津市社会福祉協議会内）
（月曜～金曜、8時30分～17時15分）※ただし祝日、年末年始除く

●津日常生活自立支援センター

認知症や障がいのために、日常生活の判断に不安がある方が、地域で安心して暮らせるように、福祉サービスの利用や日常的な金銭管理、書類の預かりサービス等を通じて支援します。

お問い合わせ先　津日常生活自立支援センター
☎ 059-246-1165（津市社会福祉協議会内）
（月曜～金曜、8時30分～17時15分）※ただし祝日、年末年始除く

●津市消費生活センター

悪徳商法などの消費者トラブルに対応するため、法律に基づき、交渉方法の助言や仲介などを行い、問題解決の為のお手伝いをします。

お問い合わせ先　津市消費生活センター
☎ 059-229-3313（津市役所３階　市民交流課内）
（月曜～金曜、９時～１２時、１３時～１６時）
※ただし祝日、年末年始除く

認知症になっても　住み慣れた地域で暮らすために

　だれもが認知症になる可能性があります。認知症になっても、家族や周囲の人が本人の個性を尊重し、優しさと思いやりを持って寄り添えば、自宅で長く穏やかに暮らせます。
　また、地域のさまざまな人に協力を求めることは、認知症への理解を広めることでもあり、だれもが認知症になっても暮らせるまちづくりにつながります。このことから、津市では学生や商業施設に勤めるスタッフ等に対して、認知症サポーター養成講座を実施しています。

認知症サポーターとは

●認知症について正しい知識を持ち、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者のことです。

認知症サポーターになるためには

●認知症サポーターは、「認知症サポーター養成講座（９０分）」を受講すれば、どなたでもなることができます。津市内在住・在勤・在学であって、町内会、老人会、地域住民、サークル仲間、小・中学校等の授業の一環など、おおむね５名以上で開催場所が津市内であれば、講師（キャラバンメイト）が出向いて認知症サポーター養成講座を実施します。

お問い合わせ先　津市地域包括ケア推進室
☎ 059-229-3294
（月曜～金曜、8時30分～17時15分）※ただし祝日、年末年始除く

店舗用ステッカー

・シール(直径約2.5cm)
・ピンバッジ

オレンジリング

介護疲れが「虐待」につながります

　認知症の人の介護で見逃せないのは、介護者による虐待です。
殴ったり蹴ったりといった暴力行為だけが「虐待」ではありません。

・日常生活で必要な世話をしない　・・・「介護放棄」=「ネグレクト」
・認知症患者自身の生活維持に必要な本人の年金を利用させず、家族が自分たちの為に勝手に使う　・・・「金銭搾取」=「経済的虐待」
・認知症の症状が酷く、思わず手（足）をだしてしまう　・・・「身体的虐待」

　介護疲れのせいで、虐待を自覚していない介護者も多く、虐待を受けている方も、「面倒をかけている自分が悪い」と思ってしまい、なかなか問題が表面化しないこともあります。「介護者」であるはずの自分が「虐待者」になるまで追い詰められないように、周囲の人たちと協力して心の余裕を保ちましょう。

高齢運転者の運転免許更新手続きについて（概要）

免許更新のための検査や講習のお知らせ通知

７５歳以上

一定の違反歴あり ※1

運転技能検査 ※2

合格

更新期間終了までに
合格しない

運転免許は更新できない

７０歳～７４歳

一定の違反歴なし

認知機能検査

認知症のおそれ
あり

認知症のおそれ
なし

医師の診断

認知症である

認知症でない

運転免許の取消し等

高齢者講習 ※3

- 講義（座学）
- 運転適性検査
- 実車指導

免許更新のお知らせ通知

運転免許の更新

※1 一定の違反として、信号無視など１１類型の違反が定められています。
※2 不合格の場合、繰り返し受検することができます。
※3 運転技能検査の対象の方及び二輪、原付、小特、大特だけの免許更新の方は、実車指導なしの講習です。

【お問い合わせ】　運転免許センター　☎０５９－２２９－１２１２
津警察署　☎０５９－２１３－０１１０　津南警察署　☎０５９－２５４－０１１０

運転免許証の自主返納等について

1

年々、高齢ドライバーの割合が増えています。これに伴って、高齢ドライバーの交通事故も増えており、ご本人はもとよりご家族の方の不安も大きくなっています。

自動車の運転に不安を感じたら、警察に相談をしたり運転免許証を自主的に返納することも、交通事故を防ぐひとつの方法です。

2

認知症や統合失調症など、一定の病気にかかっている場合に運転免許が取消、停止される場合があります。警察では、自動車等の運転に不安がある方のための相談窓口を設けています。

お問い合わせ先

- 運転免許センター適性相談係
  ☎ ０５９－２２９－１２１２
- 安全相談ダイヤル　　＃８０８０（シャープ ハレバレ）

3

認知機能や身体機能の低下等を理由に自動車等の運転をやめる際には、運転免許の取消しを申請して運転免許証を返納（自主返納）することができます。また自主返納後や運転免許証の更新を受けずに免許が失効した後５年以内に申請すれば、運転経歴証明書の交付を受けることができます。

お問い合わせ先

- 住所地を管轄する警察署又は運転免許センター

4

自主返納された方への支援として、運転経歴証明書を提示すれば三重交通グループの乗り合いバスの運賃が半額等になるサービスなど各種サポートを行っています。

お問い合わせ先

- 三重県環境生活部くらし・交通安全課
  ☎ ０５９－２２４－２４１０

ホームページ

返納サポートみえ	検索

5

市内に在住の６５歳以上の方を対象に、２,０００円分の「シルバーエミカ（バスカード）」を交付しています。

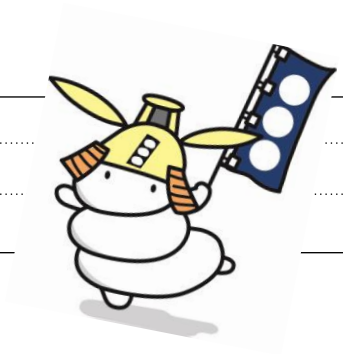
※手続きにはマイナンバーカードが必要です。

お問い合わせ先

- 津市健康福祉部　高齢福祉課
  ☎ ０５９－２２９－３１５６

※令和６年度及び令和７年度については、物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金分の500ポイントを付けてお渡しします。

津市内地域包括支援センター一覧

令和７年４月１日現在

センター名	担当地域	担当町名等
津中央地域包括支援センター ☎059－253－5225　FAX059－253－5221 〒514-0028 津市東丸之内4番21号	津地域【敬和】	大門、東丸之内、寿町、乙部、港町、海岸町、末広町、高洲町、住吉町、北町津、東町津、愛宕町、新東町塔世、相生町、中河原、万町津、新立町津、なぎさまち
	津地域【養正】	丸之内、中央、北丸之内、丸之内養正町、西丸之内、南丸之内、鳥居町
	津地域【新町】	東古河町、西古河町、押加部町、八町一丁目～三丁目、新町一丁目～三丁目、南新町、川添町、美川町、大園町、桜田町、神納町、博多町、神納、南河路
津中部中地域包括支援センター ☎059－271－6535　FAX059－271－6550 〒514-0063 津市渋見町554番地69	津地域 【安東・櫛形・津西】	納所町、北河路町、一色町、安東町、観音寺町（一部を除く）、渋見町（一部を除く）、長岡町、河辺町、分部、小舟、殿村、産品
	津地域 【一身田・津西】	一身田町、一身田大古曽、一身田平野、一身田豊野、一身田中野、一身田上津部田（一部を除く）、夢が丘、栗真町屋町の一部（志登茂団地）、大里窪田町の一部（一身田桜町）
津中部北地域包括支援センター ☎059－213－3181　FAX059－213－3183 〒514-0002 津市島崎町97番地1(津地区医師会館2階)	津地域 【北立誠・南立誠】	江戸橋一丁目～三丁目、上浜町一丁目～六丁目、桜橋一丁目～三丁目、栄町一丁目～四丁目、羽所町、広明町、大谷町、島崎町、観音寺町の一部・渋見町の一部・一身田上津部田の一部（大谷町第2）
	津地域【白塚・栗真】	白塚町、栗真町屋町（一部を除く）、栗真中山町、栗真小川町
津中部東地域包括支援センター ☎059－213－8115　FAX059－213－8116 〒514-0812 津市津興2947番地(八幡園敷地内)	津地域 【修成・育生・藤水 ・南が丘】	本町、岩田、修成町、南中央、上弁財町、上弁財町津興、幸町、大倉、船頭町津興、船頭町津、野崎垣内岩田、西阿漕町岩田、柳山津興、三重町津興、下弁財町津興、津興、阿漕町津興、八幡町藤方、八幡町津、八幡町津興、藤枝町、藤方、垂水、半田（一部を除く）、南が丘一丁目～四丁目
津中部西地域包括支援センター ☎059－237－2018　FAX059－237－2019 〒514-0826 津市野田2059番地(特別養護老人ホーム泉園内)	美里地域	全域
	津地域【神戸・片田】	片田長谷場町、片田志袋町、片田長谷町、片田田中町、片田井戸町、片田新町、片田町、片田久保町、片田薬王寺町、神戸、緑が丘一丁目～二丁目、野田、半田の一部（半田第1、半田第2）
津中部南地域包括支援センター ☎059－238－6511　FAX059－238－6513 〒514-0817 津市高茶屋小森町4152番地 (特別養護老人ホーム　シルバーケア豊壽園内)	香良洲地域	全域
	津地域 【高茶屋・雲出】	高茶屋小森町、高茶屋小森上野町、城山一丁目～三丁目、高茶屋一丁目～七丁目、雲出本郷町、雲出長常町、雲出伊倉津町、雲出島貫町、雲出鋼管町
津北部東地域包括支援センター ☎059－245－6666　FAX059－245－8890 〒510-0314 津市河芸町浜田868番地(津市河芸ほほえみセンター内)	河芸地域	全域
津北部西地域包括支援センター ☎059－267－1125　FAX059－267－1126 〒514-2325 津市安濃町東観音寺353番地(介護老人保健施設あのう内)	芸濃地域	全域
	安濃地域	全域
	津地域 【大里・高野尾・豊が丘】	大里山室町、大里野田町、大里小野田町、大里川北町、大里窪田町（一部を除く）、大里睦合町、あのつ台一丁目～五丁目、高野尾町、豊が丘一 丁目～五丁目
津久居地域包括支援センター ☎059－254－4165　FAX059－254－4168 〒514-1118 津市久居新町3006番地（ポルタひさい3階久居ケアサービスセンターシルバーケア豊壽園内）	久居地域	全域
津一志地域包括支援センター ☎059－262－7295　FAX059－262－6520 〒515-2603 津市白山町川口892番地(津市白山保健福祉センター内)	一志地域	全域
	白山地域	全域
	美杉地域	全域
津市地域包括支援センター ☎059－229－3294　FAX059－229－3334 〒514-8611 津市西丸之内23番1号(津市役所　地域包括ケア推進室内)	津市	全域