

2023年3月発行

徳島県

とくしま ●
運転免許自主返納者
優遇店
ガイドブック



運転経歴証明書の提示で
徳島県内約400店の
サービスが受けられます!

ガイドブックに関するお問い合わせ

徳島県危機管理環境部 消費者くらし安全局
消費者政策課 くらし安全担当

〒770-8570 徳島市万代町1-1

☎088-621-2287



※徳島県内在住の65歳以上の方が対象です。

有効期限 / 2024年3月31日

こんなことはありませんか？

- ☑ 運転中ヒヤッとしたことがある
- ☑ 周りが見えづらくなった
- ☑ 身体の動きが鈍くなった
- ☑ 物忘れが多くなった

加齢に伴う視野障害や筋力の衰え。これらの身体機能の低下は運転操作のミスにつながり、交通事故を引き起こす可能性が高まります。



運転に不安を感じたら まずは相談を



安全運転相談ダイヤル

シャープ ハ レ バ レ
8 0 8 0

都道府県警察の安全運転相談窓口につながります。



運転免許証を返納すると
運転経歴証明書の
交付が受けられます！

免許返納の手続きはとてかんたん！

高齢などの理由により、身体機能が低下したと自覚された人や運転免許が不要になった人は、運転免許証の全部または一部を自主返納する制度があります。

手続きの
ながれ

- ① 運転免許証の自主返納手続きをする
- ② 【運転経歴証明書】の交付申請を行う

● 窓口はこちら

	受付時間	電話番号	受付日	受付時間	交付日
運転免許センター	徳島県運転免許センター <small>※日曜は一部できない手続きがあります。詳しくはお問い合わせください。</small>	088-699-0110	月曜日 ～金曜日	午前 10:00～11:30 午後 2:30～4:00	即日交付 申請から 約1時間で交付
			日曜日	午前 10:00～11:00 午後 2:30～3:30	
阿南運転免許センター 阿波運転免許センター	阿南 0884-22-3110 阿波 0883-35-5110 <small>※出張更新手続きもしています。お問い合わせください。</small>	月曜日 ～金曜日	午前 10:00～11:30 午後 2:30～4:00	即日交付	

※年末年始、祝日を除く

	受付時間	受付日	受付時間	交付日
警察署	県下各警察署の交通課 徳島中央署／徳島西署／徳島板野署／鳴門署／小松島署 阿南署／牟岐署／阿波吉野川署／美馬署／三好署	月曜日 ～金曜日	午前 9:00～午後 4:00	後日交付 申請から 約2週間後に交付 ※郵送交付も対応可

※年末年始、祝日を除く

● 申請に必要なもの

運転免許証

交付手数料
徳島県
収入証紙 **1,100円分**

申請用写真1枚

(6カ月以内に撮影したもの、タテ3cm×ヨコ2.4cm)
※上半身が3分の1写った無背景・無帽で鮮明なもの
(警察署、出張更新で手続きされる方のみ)

運転経歴証明書を提示すると、
割引などのサービスが受けられます

運転経歴証明書は、運転免許証に代わる公的な身分証明書です。免許証と違って有効期限がなく、生涯にわたって利用可能です。銀行口座の開設時などに本人確認書類として利用できるほか、タクシーやバスの運賃割引などさまざまな特典が受けられます。

詳しい特典内容は
6ページ以降を
ご覧ください。

※店舗、施設ごとに条件が異なります。
ご利用前に内容をご確認ください。

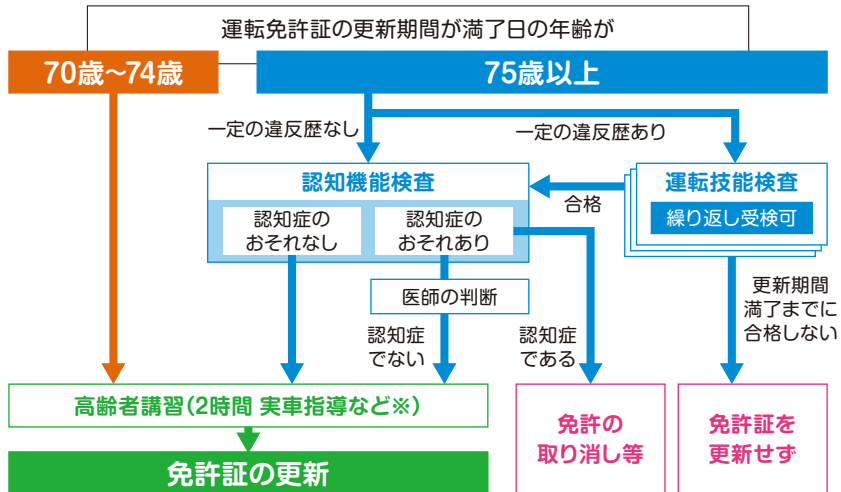
知っていますか?

改正道路交通法施行により、75歳以上の一部のドライバーに「運転技能検査」が導入されました

高齢ドライバーは認知機能検査や高齢者講習を受ける必要があります。さらに2022年5月13日から、75歳以上で一定の違反歴がある方は「運転技能検査」と呼ばれる実車試験が義務づけられました。



70歳以上の方の免許更新までの流れ



※原付、二輪、大特 小特免許のみの方と、運転技能検査を受けた方は、1時間

運転技能検査とは?

運転技能検査は、75歳以上で過去3年間に普通自動車等の運転に関する一定の違反歴がある場合に義務付けられています。検査は、課題走行を行い、その結果により運転技能の程度を判定。検査は免許証の有効期間内であれば繰り返し受検できますが、合格しないと運転免許証の更新を受けることができません。

※過去3年間とは、免許証の有効期間満了日の直前の誕生日の160日前の日の前3年間

■高齢者講習とは?

なお高齢者講習は教習所(自動車学校)で実施しています。完全予約制ですので免許更新が近づいたらもよりの教習所で高齢者講習を受講しましょう。

■認知機能検査とは?

記憶力を検査する「手がかり再生」と時間の感覚を検査する「時間の見当識」の二つの検査項目があり、検査終了後に点数に応じて認知症の判定が行われます。

※認知機能検査は、医師が行う認知症の診断や医療検査に代わるものではありません。

目次

本冊子では、運転免許返納者がサービスを受けられるお店や施設を約400件掲載しています。目的やエリアからオトクなサービスを探してみよう!

こちらのステッカーが目印です!




優遇店には目印となるステッカーが貼ってあります。見つけたときには、ぜひ優遇制度をご利用ください。

移動する バス・タクシー	P6
食べる レストラン／居酒屋等・カフェ	P11
買う 自転車・シルバーカー・メガネ 日用品等・食材／お菓子・おみやげ等	P20
暮らす 新築／リフォーム・写真・リラクゼーション等・介護 家事代行／ハウスクリーニング・宅配・金融機関・花・給油	P36
レジャー 体験・温泉／入浴施設・カラオケ・スポーツクラブ・宿泊	P42
優遇制度	P54
公共交通機関	P56
エリア別目次	P62



バス


 免許返納促進協力
団体会員にも対応

徳島バス

路線バスの **運賃半額**

※高速バスは除く

徳島	徳島市出来島本町	☎088-622-1811	徳島市
南部	那賀郡那賀町	☎0884-62-0006	南部
阿南	阿南市橘町	☎0884-27-0480	南部
南部 牟岐営業所	海部郡牟岐町	☎0884-72-0004	南部

四国交通(株)

路線バスの **運賃半額**

※5円切り上げ ※高速バスは除く

三好市井川町	☎0883-72-2171	西部
--------	---------------	----

徳島市営バス

路線バスの **運賃半額**
 ※現金または回数券利用者のみ
 ※定期券などは対象外 ※高速バスは除く

 徳島市万代町 徳島市交通局 営業課
 ☎088-623-2154 徳島市


鳴門市地域バス

路線バスの **運賃半額**

※高速バスは除く

 鳴門市撫養町 鳴門市役所戦略企画課
 ☎088-684-1013 東部

タクシー (徳島県タクシー協会)


 免許返納促進協力
団体会員にも対応

徳島県タクシー協会

徳島県タクシー料金 **1割引!**

(有)金比羅タクシー	徳島市鷹匠町	☎088-622-1693	徳島市
(有)四国タクシー	徳島市吉野本町	☎088-622-1262	徳島市
徳島第一交通(株)	徳島市南常三島町	☎088-654-8811	徳島市
富田タクシー	徳島市津田海岸町	☎088-653-5353	徳島市
ノヴィルタクシーサービスグループ	徳島市津田海岸町	☎088-663-3888	徳島市
徳島第一交通(鳴門営業所)	鳴門市撫養町	☎088-685-7777	東部
(有)板東タクシー	鳴門市大麻町	☎088-689-1245	東部
鳴門第一タクシー(有)	鳴門市撫養町	☎088-685-5555	東部
(株)日峯タクシー	小松島市中田町	☎0885-33-1111	東部
(有)松茂タクシー ※身体障害者手帳の提示も可	板野郡松茂町	☎088-699-2210	東部
(有)学タクシー ※身体障害者手帳の提示も可	吉野川市川島町	☎0883-25-2020	東部
鴨島交通(有) ※障害者割引との併用不可	吉野川市鴨島町	☎0883-24-2345	東部
山瀬観光(有)	吉野川市山川町	☎0883-42-2075	東部
萬代観光タクシー(有)	名西郡石井町	☎088-674-3741	東部



タクシー (徳島県タクシー協会)

OK! 免許返納促進協力
団体会員にも対応

徳島県タクシー協会

徳島県タクシー料金 1割引!

(有)寄井観光	名西郡神山町	☎088-676-0345	東部
つばめ観光(有)	名西郡神山町	☎088-678-0224	東部
由岐タクシー	海部郡美波町	☎0884-78-0268	南部
(有)海部タクシー	海部郡牟岐町	☎0884-72-2665	南部
海南タクシー(有)	海部郡美波町	☎0884-77-1144	南部
阿南タクシー(有)	阿南市西路見町	☎0884-22-2717	南部
(株)うだつ	美馬市脇町	☎0883-52-0074	西部
(有)川口タクシー	三好市山城町	☎0883-86-1221	西部
<small>※三好市高齢者等タクシー券での支払いも可</small>			
(有)祖谷溪タクシー	三好市西祖谷山村	☎0883-87-2017	西部
(有)かずら橋タクシー	三好市西祖谷山村	☎0883-87-2013	西部
三縄タクシー(有)	三好市池田町	☎0883-74-0057	西部
(有)三加茂タクシー	三好郡東みよし町	☎0883-82-2116	西部
西徳タクシー(有)	三好郡東みよし町	☎0883-82-2220	西部

運転経歴証明書の提示でサービスが受けられます!(本人のみ)

タクシー (徳島県個人タクシー協同組合)

OK! 免許返納促進協力
団体会員にも対応

徳島県個人タクシー協同組合

徳島県個人タクシー料金 1割引!

ICHINOMIYA TAXI	徳島市一宮町	☎088-644-3305	徳島市
小松タクシー	徳島市一宮町	☎090-5140-6565	徳島市
吉実タクシー	徳島市佐古	☎090-3183-9978	徳島市
福良タクシー	徳島市応神町	☎088-665-8826	徳島市
個人くろだタクシー	徳島市春日	☎088-632-3950	徳島市
吉田タクシー	徳島市名東町	☎088-632-3144	徳島市
南タクシー	徳島市上八万町	☎088-668-0995	徳島市
北島タクシー	徳島市川内町	☎088-665-3379	徳島市
さかいタクシー	徳島市川内町	☎088-665-0526	徳島市
阿部タクシー	徳島市国府町	☎088-642-5089	徳島市
木内タクシー	徳島市佐古一番町	☎088-653-4446	徳島市
富永TAXI	徳島市丈六町	☎088-645-2787	徳島市
武田タクシー	徳島市住吉	☎088-652-5760	徳島市
AMO TAXI SERVICE (アモウタクシーサービス)	徳島市多家良町	☎088-645-2625	徳島市
福田タクシー	徳島市多家良町	☎090-7143-8147	徳島市
個人長田	徳島市多家良町	☎088-645-0304	徳島市
沢口タクシー	徳島市新浜本町	☎080-3928-0188	徳島市

運転経歴証明書の提示でサービスが受けられます!(本人のみ)



🚗 タクシー (徳島県個人タクシー協同組合) 免許返納促進協力 団体会員にも対応

徳島県個人タクシー協同組合

徳島県個人タクシー料金 **1割引!**

澁谷タクシー	徳島市津田町	☎090-7149-5346	
あべタクシー	徳島市津田町	☎088-663-5334	
瀬川タクシー	徳島市万代町	☎090-1323-7301	
丸橋タクシー	徳島市東新町	☎088-655-4640	
露元タクシー	徳島市中昭和町	☎088-625-7135	
大島タクシー	徳島市入田町	☎090-9554-1657	
KATSUMOTO TAXI	徳島市八万町	☎090-3782-4919	
中村タクシー	徳島市八万町	☎088-653-0280	
松尾タクシー	徳島市八万町	☎090-3460-9877	
個人司タクシー	徳島市不動本町	☎090-5144-1774	
大松タクシー	徳島市南沖洲	☎088-664-1031	
四宮タクシー	徳島市名東町	☎088-632-8636	
EGUCHI TAXI	徳島市山城西	☎090-2785-9603	
個人タクシー田宮	徳島市北田宮	☎090-2787-8382	
林タクシー	徳島市南佐古八番町	☎088-626-3425	
長尾タクシー	徳島市南昭和町	☎090-9773-5254	
木村タクシー	名西郡石井町	☎090-8285-0840	

🍴 レストラン / 居酒屋等

中国四川料理 あらき

食事をしたお客様に
ウーロン茶1杯サービス

徳島市南田宮1-3-51 ☎088-633-6775



広楽



ウーロン茶サービス

徳島市昭和町2-16-2
☎088-652-1415



中華名菜 華扇



タンタン麺800円を
700円

徳島市国府町府中633-2
☎088-642-1566



中華料理 龍門



餃子100円引き

徳島市八万町中津浦193-3
☎088-678-4804



中国料理 桃仙 藍住店

**ソフトドリンク1杯
サービス**

板野郡藍住町笠木字東野73-3
☎088-692-8829



中華そば やまきよう



生たまごサービス

徳島市北矢三町3-7-11
☎088-633-9872



可成家

トッピング50円引き

徳島市南庄町1-27
☎088-631-4158





レストラン / 居酒屋等

OK! 促進協力団体
免許返納促進協力
団体会員にも対応

東大

ライス一杯無料

※店内飲食の方

大道本店 徳島市大道1-36 ☎088-655-3775 徳島市

沖浜店 徳島市八万町沖須賀60-6 ☎088-668-1554 徳島市

住吉店 徳島市城東町1-2-5 ☎088-624-7779 徳島市

ゆめタウン徳島店 板野郡藍住町奥野字東中須88-1
ゆめタウン徳島内 ☎088-678-6463 東部

一番亭

お会計より10%OFF

羽ノ浦店 小松島市大林町高橋141-1 ☎0885-37-2227 東部

脇町店 美馬市脇町拝原1777-6 ☎0883-53-2655 西部

豚煌 那佐(トンファン ナサ)

ソフトドリンクまたは アイスクリーム サービス

海部郡海陽町穴喰浦字那佐281-1
☎0884-76-2702 南部

西上商店(鳴ちゆる)

促進
協力団体
OK!

お会計1000円以上で 飲食代金より50円引き

鳴門市鳴門町土佐泊浦字福池65-3
☎088-687-0057 東部

レストラン / 居酒屋等

OK! 促進協力団体
免許返納促進協力
団体会員にも対応

天山閣

飲食代金10%引き

※他の割引との併用不可 ※1回の会計につき1回のみ利用可能
※17時以降の店内飲食時にご利用出来ます。

国府店 徳島市国府町井戸字堂ノ裏38-5 ☎088-679-8929 徳島市

中吉野店 徳島市中吉野町1-13 ☎088-678-4029 徳島市

プラス藍住店 板野郡藍住町奥野西中須63-1 ☎088-693-3129 東部

プラス阿南店 阿南市学原町大深田15-1 ☎0884-24-5580 南部

プラス脇町店 美馬市脇町字拝原2514-1 ☎0883-52-5488 西部

情熱ホルモン

お会計より10%OFF

佐古酒場 徳島市佐古七番町4-23 ☎088-623-0817 徳島市

阿南酒場 阿南市日開野町谷田485-1 ☎0884-24-3329 南部

炭火烧肉 のぐ

促進
協力団体
OK!

次回使えるお食事券 (500円分) プレゼント

板野郡北島町鯛浜川久保170-1 ☎088-677-8829 東部

食
べ
る

食
べ
る



レストラン / 居酒屋等

促進協力団体 OK! 免許返納促進協力団体会員にも対応

ふじや 総本店

飲食代金

10%引き

※他の割引との併用不可
※1回の会計につき1回のみ利用可能

徳島市国府町日開字東437-1

☎088-637-2223

徳島市

うなぎの匠 ふじや 蔵本店

ディナータイム利用で

お会計5%割引

※但し、宴会除く

徳島市庄町1-22

☎088-632-5822

徳島市

居酒屋 とくさん

促進協力団体 OK!

1品サービス

徳島市寺島本町西1-42

☎088-654-1930

徳島市

トラベルダイニング バディバディ

促進協力団体 OK!

ドリンク1杯サービス

※ランチタイムを除く

徳島市中常三島町1-8-12 高橋ビル1F・2F

☎088-623-5516

徳島市

たきち 大道店

促進協力団体 OK!

生ビール、チューハイ、ソフトドリンク 1杯サービス

徳島市大道1-51

☎088-625-2105

徳島市

地魚料理 喜助

促進協力団体 OK!

10%割引

徳島市中央通1-6

☎088-652-1832

徳島市

お好み焼 ひなた

飲食代金 10%引き

※本人及び同伴者

徳島市国府町和田表18-6

☎088-642-0276

徳島市

お好み焼きみちくさ

促進協力団体 OK!

Sサイズソフトドリンクを1グループ4名様までサービス

阿波市土成町土成字南原321

☎088-695-3465

東部

レストラン / 居酒屋等

促進協力団体 OK! 免許返納促進協力団体会員にも対応

だいきちカレー

促進協力団体 OK!

カレー代金(税込) 100円引き

※他のサービスとの併用不可
※カレーをご注文の方(ランチ&ディナーには利用不可)

徳島市寺島本町西1-59 (徳島駅前商店街)

☎090-4781-7296

徳島市

けんど茶屋

促進協力団体 OK!

すだちジュース 1杯サービス

徳島市寺島本町西1-59

☎088-654-1409

徳島市

新町の洋食屋 MIRO

促進協力団体 OK!

ミニデザートのサービス

徳島市東船場1丁目19-1

☎088-653-0221

徳島市

レストラン コックドール かげやま

促進協力団体 OK!

コックドールセットご注文のお客様 シャーベットサービス

徳島市八万町式丈26-1

☎088-668-1535

徳島市

洋食 元

お食事を注文された方

アイスクリーム プレゼント

鳴門市大麻町板東字塚鼻124-2

☎088-689-3754

東部

ペッパーランチ 徳島店

促進協力団体 OK!

お食事の方

ソフトドリンクサービス

板野郡藍住町奥野字東中須1 ゆめタウン徳島内

☎088-692-1108

東部

イタリア料理 カプリチョーザ

促進協力団体 OK!

店内飲食の方に限り ワンドリンクサービス

マルナカ徳島店

徳島市西新浜1-45-1

☎088-663-8303

徳島市

フジグラン北島店

板野郡北島町鰯浜西ノ須81-1

☎088-697-3330

東部

食
べ
る

食
べ
る



レストラン / 居酒屋等

促進協力団体 OK! 免許返納促進協力団体会員にも対応

徳島甲羅本店

促進協力団体 OK!

甲羅オリジナル商品 お土産プレゼント

※その他サービス券、値引き・割引との併用不可
※プレゼントは1グループにつき1つ

徳島市川内町大松236-1

☎088-665-0014

徳島市

片山水産

促進協力団体 OK!

1品サービス

鳴門市北灘町粟田字大岸16-1

☎088-682-0366

東部

レストラン / 居酒屋等

促進協力団体 OK! 免許返納促進協力団体会員にも対応

阿波観光ホテル

促進協力団体 OK!

12階『やまもも』 料理代金10%引き

※本人および家族
※感染症対策のため営業期間変動の可能性あり

徳島市一番町3-16-3

☎088-622-5161

徳島市

JRホテルクレメント徳島1F ダイニングカフェクレメント

促進協力団体 OK!

お食事代のみ 5%割引

※ドリンクのみの方は除く

徳島市寺島本町西1-61

☎088-656-3115

徳島市

山かつ

促進協力団体 OK!

優遇店ガイドブック用 デザート1品をプレゼント

山城店

徳島市山城西3-42-1

☎088-654-8686

徳島市

国府店

徳島市国府町井戸字堂裏30-1

☎088-643-1122

徳島市

空港店

板野郡松茂町中喜来字前原東三番越15-1

☎088-699-8199

東部

藍住店

板野郡藍住町東中富字龍池傍58-1

☎088-678-2626

東部

JRホテルクレメント徳島6F 日本料理 藍彩

促進協力団体 OK!

御膳・懐石料理 5%割引

徳島市寺島本町西1-61

☎088-656-3117

徳島市

鳴門公園 潮風

促進協力団体 OK!

鯛茶漬をお召し上がりの方 すだちジュース 1杯サービス

※必ず会計時に証明書をご提示ください

鳴門市鳴門町土佐泊浦字福池 鳴門公園千畳敷内

☎0088-687-2383

東部

宅配クック ワン・ツゥ・スリー徳島店

促進協力団体 OK!

お弁当1食無料

(自宅までお届けします)

※1名につき1回限り
※配達エリアについては要問い合わせ

板野郡北島町鯛浜川久保196-3-103

☎088-697-0123

東部

淡路ごちそう館 御食国 レストラン

促進協力団体 OK!

レストラン(1F席)にて飲食の方 びわゼリーサービス

※レストラン一般メニューのみ
対象5名様まで

兵庫県洲本市塩屋1-1-8

☎0799-26-1133

淡路ごちそう館 御食国 特産品店

促進協力団体 OK!

直販店でのお買い物で提示の本人のみ

1,000円以上のご利用で50円引き、 2,000円以上で100円引き(税込)

※他のサービスとの併用は不可

兵庫県洲本市塩屋1-1-8 ☎0799-26-1133

食
べ
る

食
べ
る

🍴 カフェ

促進協力団体 OK! 免許返納促進協力団体会員にも対応

森珈琲店

促進協力団体 OK!

全ての飲食
100円引き

徳島市寺島本町西1-57 徳島駅前ターミナルビル1F
☎088-623-6198 (徳島市)

トスティーノ

促進協力団体 OK!

1,000円以上のお買上げで
100円引き

徳島市南昭和町1-23三谷第一ビル1F
☎088-625-0015 (徳島市)

江戸屋珈琲

促進協力団体 OK!

1品以上の注文で
「季節のミニパフェ」を1つサービス

中吉野店 徳島市中吉野町1-13 ☎088-676-3366 (徳島市)

石井店 名西郡石井町高川原字加茂野276-5 ☎088-679-7827 (東部)

松茂本店 板野郡松茂町中喜来字前原東四番越5-1-1 ☎088-677-5144 (東部)

プチレスト ウッドアイビス

直販店でのお買い物で提示の本人のみ
とくしま両国バーガー500円を30円引き

徳島市両国本町2-29 ☎088-652-8048 (徳島市)

🍴 カフェ

促進協力団体 OK! 免許返納促進協力団体会員にも対応

和田の屋 本店

促進協力団体 OK!

1,000円以上お買上げの方
**阿波ういろ「結々」
1個プレゼント**

徳島市眉山町大滝山5-3
☎088-652-8414 (徳島市)

Chu Chu Churros cafe 徳島駅前店

**500円以上お買上げの方に、
チュロスプレゼント**

徳島市寺島本町1-55 1F
☎088-657-7665 (徳島市)

cafe HARLEY (カフェハーレー)

促進協力団体 OK!

**単品ドリンク
100円引き**

徳島市北田宮1-4-20
☎088-631-1010 (徳島市)

café Rosemary's (カフェローズマリーズ)

プチデザートサービス

鳴門市鳴門町高島字竹島382-2
☎088-687-0933 (東部)

cafe & wine Richer

促進協力団体 OK!

**単品ドリンク
100円引き**

鳴門市撫養町大桑島蛭子山46
☎088-678-8687 (東部)

Rich burger factory

促進協力団体 OK!

食後のコーヒーサービス
※特典利用は10:00以降

板野郡松茂町豊久字朝日野16-2 徳島阿波おどり空港3F
☎088-602-7062 (東部)

きららカフェ

540円以上購入頂いたら **ドリンク1本サービス**
2160円以上購入頂いたら **焼菓子 (ミニバウム1個) サービス**

阿波市市場町香美字渡10-1 ☎0883-36-7100 (東部)



自転車

OK! 免許返納促進協力
団体会員にも対応

徳島県自転車軽自動車商協同組合加盟店

自転車用ヘルメット 購入金額から10%引き

※点検後、整備を行う場合は別途料金が必要 (ヘルメット購入時に持参した自転車1台の無料点検付き)

サイクルショップうえの	徳島市城南町2-8-28	☎088-654-0582	徳島市
RINDOW BIKES (リンドウバイク)	徳島市末広2-1-84	☎088-678-6781	徳島市
(有)丸一モーターズ	徳島市津田本町2-1-33	☎088-663-1213	徳島市
(有)ナカニシサイクル	徳島市徳島本町1-6	☎088-625-2864	徳島市
吉積商会	徳島市通町3-29	☎088-652-0910	徳島市
(有)イウチサイクル ※現金払いのみ	徳島市南矢三町1-2-1	☎088-632-3851	徳島市
漆川自転車店	徳島市蔵本元町2-70-11	☎088-632-1627	徳島市
サイklandサイトウ	徳島市国府町府中701	☎088-642-0003	徳島市
(有)サイクルメイト土橋	徳島市福島2-4-14	☎088-652-2376	徳島市
(有)庄野サイクル商会	徳島市仲之町1-29	☎088-652-3995	徳島市
早淵自転車店	徳島市名東町2-424	☎088-631-1248	徳島市
松茂ホンダ販売	板野郡松茂町世木野字八山開拓197-8	☎088-699-3055	東部
CYCLE SPACE UZU (サイクルスペースユージーユー)	鳴門市撫養町齊田字東発36-1	☎088-679-4639	東部
(株)藤岡輪業商会	鳴門市撫養町南浜字蛭子前東61-5	☎088-686-4141	東部
(株)藤岡輪業商会 大津店	鳴門市大津町吉永字前の越265-4	☎088-686-2351	東部
林輪店	小松島市赤石町5-112	☎0885-37-1311	東部

運転経歴証明書の提示でサービスが受けられます!(本人のみ)

自転車

OK! 免許返納促進協力
団体会員にも対応

徳島県自転車軽自動車商協同組合加盟店

自転車用ヘルメット 購入金額から10%引き

※点検後、整備を行う場合は別途料金が必要 (ヘルメット購入時に持参した自転車1台の無料点検付き)

浜野サイクル	名西郡石井町藍畑字西覚円1065-8	☎088-674-1413	東部
サイクルショップ日浅	阿波市市場町切幡字観音79-8	☎0883-36-3115	東部
黄田自転車店	吉野川市山川町字川田199	☎0883-42-3055	東部
三橋自転車店	阿波市阿波町字南整理148-6	☎0883-35-5597	東部
福島商店	阿南市那賀川町大京原152-16	☎0884-42-0115	南部
安喜サイクル	阿南市富岡町今福寺52	☎0884-22-0479	南部
清崎モーターサイクル	阿南市富岡町滝ノ下18-8	☎0884-22-2758	南部
中西商会	阿南市橘町幸野34-4	☎0884-27-0258	南部
森野自転車店	阿南市見能林町上かうや18-1	☎0884-22-2807	南部
福住サイクルショップ	阿南市羽ノ浦町大字中庄字原婦知11-6	☎0884-44-2153	南部
㈱サイクルバイクショップオオニシ	三好市池田町マチ2512	☎0883-72-0213	西部

自転車無料点検

佐藤自転車店	☎088-664-0704	徳島市
岡田自転車店	☎088-632-4341	徳島市
(有)山橋商会	☎088-622-0423	徳島市
稲木商会	☎088-668-0602	徳島市

運転経歴証明書の提示でサービスが受けられます!(本人のみ)

シルバーカー

促進協力団体 OK! 免許返納促進協力団体会員にも対応

(株)セリオ

シニアカーを新規に購入された方に
カバーを贈呈
※他のクーポンとの併用不可

徳島市八万町千鳥20-13 パレスイース店舗B
☎088-624-8907 徳島市

(株)旭木エケアサービス事業部

シルバーカー
販売定価20%引き
※60歳以上 ※要年齢証明書

徳島市東沖洲2-7
☎088-664-6622 徳島市

(株)スズキ自販徳島(本社)

促進協力団体 OK!

シニアカー購入者特典として
**ステッキホルダー(取付金具含む)、
フロントバスケットカバープレゼント**
※同社にてシニアカー購入のお客様が対象

徳島市沖浜東2-6-1 ☎088-678-7760(土・日曜、祝日は088-625-4431) 徳島市

(株)シンエンス香川営業所

促進協力団体 OK!

電動車いす(電動カート)の新規購入時に
最大57,800円引き

※65歳以上※受付時に運転経歴証明書または運転免許卒業カードを提示 ※車種によって値引金額は異なる

香川県丸亀市土器町北2-101 ☎0877-58-0085

(株)東部

促進協力団体 OK!

[四輪自転車aeroクークルMII] 購入者に
車体カバーを贈呈

※同社および徳島県内の取引先販売店での購入

愛知県春日井市中野町2-2-3 ☎0568-32-1725

メガネ

促進協力団体 OK! 免許返納促進協力団体会員にも対応

メガネ本舗

促進協力団体 OK!

**補聴器5%引き
メガネ全品10%引き**

※他の割引との併用不可 ※本人と同伴者

徳島本店 徳島市沖浜町1-21-1 ☎088-626-0091 徳島市

北田宮店 徳島市北田宮1-2-2 ☎088-631-4088 徳島市

鳴門店 鳴門市撫養町南浜字東浜156 ☎088-685-0228 東部

石井店 名西郡石井町高川原字加茂野366-2 ☎088-674-8780 東部

鴨島店 吉野川市鴨島町内原字西張462-4 ☎0883-24-7676 東部

阿南店 阿南市学原町松ノ久保13-5 ☎0884-23-1271 南部

脇町店 美馬市脇町大字猪尻字八幡神社下南120-1 ☎0883-52-3830 西部

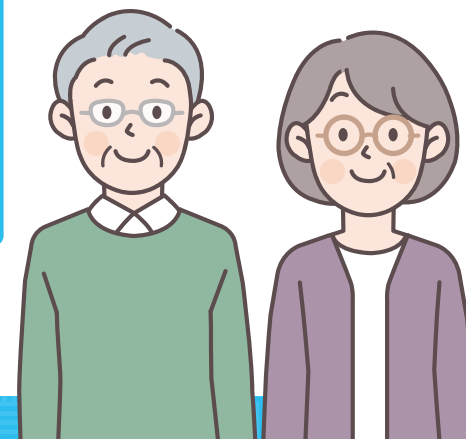
(株)ハラダ

促進協力団体 OK!

メガネ一式10%引き

※他キャンペーンとは併用不可

徳島市東新町1-21-1
☎088-656-2280 徳島市



メガネ

促進協力団体 OK! 免許返納促進協力団体会員にも対応

眼鏡市場

メガネ・サングラス・補聴器 店頭価格より5%引き

※コンタクトや備品は対象外

徳島元町店 徳島市元町2-6 ☎088-626-0377 (徳島市)

徳島国府店 徳島市国府町日開字東462-1 ☎088-643-3308 (徳島市)

徳島川内店 徳島市川内町大松497-3 ☎088-637-1788 (徳島市)

沖浜店 徳島市山城西4-6 ☎088-655-2299 (徳島市)

ゆめタウン徳島店 板野郡藍住町奥野字東中須88-1 (ゆめタウン徳島1F) ☎088-692-3878 (東部)

藍住店 板野郡藍住町東中富拙傍示28-10 ☎088-692-9510 (東部)

鳴門店 鳴門市撫養町南浜字東浜388 ☎088-676-4568 (東部)

阿南店 阿南市領家町土倉14-1 ☎0884-22-8393 (南部)

小松島大林店 小松島市大林町岩戸61-2 ☎0885-38-6176 (南部)

メガネのアイガン

メガネ10%引き 補聴器5%引き

※他の割引券、企画との併用不可

イオンモール徳島店 徳島市南末広町4-1 (イオンモール徳島4F) ☎088-676-2178 (徳島市)

鳴門店 鳴門市撫養町立岩七枚57 ☎088-686-3478 (東部)

日用品等

促進協力団体 OK! 免許返納促進協力団体会員にも対応

ユーカーパック

車の買取成約で 最大10,000円相当のカタログギフトをプレゼント

※成約金額20万円超で10,000円、20万円以下で5,000円
※問い合わせの際は「免許返納特典のページを見て連絡しました」と伝えてください
※本人およびその家族(配偶者と子ども)が対象 ※査定時に運転経歴証明書を本人確認書類として提示

東京都江戸川区中葛西3-33-11(マルカビル6F) ☎0120-020-033

徳島オートパーツ(有)

促進協力団体 OK!

自動車買取金額に 2,000円プラス

板野郡板野町下庄字天満1-1 ☎088-672-7773 (東部)

BIG ONE

革製品・シルバーアクセサリ 10%割引

徳島市北沖洲4-7-10 ☎088-664-2497 (090-3185-6767) (徳島市)

南海ゴルフ(株)

モバイル会員新規入会すると オリジナルメーカー 進呈

徳島市南出来島町1-31-1 ☎088-622-6393 (徳島市)

ANGEL WINGS (エンジェルウィングス)

促進協力団体 OK!

金プラチナ買取2万円以上の品 10%買取アップ

※IG(インゴット)を除く
※本人およびその家族

美馬市協町猪尻字建神社下南 183-7 ☎0883-53-2770 (西部)

ルネオブパリス by フォンティヌ イオンモール 徳島

購入金額より 10%OFF

徳島市南末広町4-1イオンモール徳島3F ☎088-623-0023 (徳島市)

ワンダフル・フィッシング いちだ

促進協力団体 OK!

オリジナルステッカー プレゼント

徳島市北田宮2-2-1 ☎088-637-0055 (徳島市)



日用品等

OK! 免許返納促進協力
団体会員にも対応

昭和電機川内店 オーディオ昭和



購入商品3%引き

※一部商品を除く

徳島市川内町平石夷野252-5

☎088-666-3080

徳島市

新日本補聴器センター徳島店

電池1箱サービス

※同店で補聴器を購入した方
※出張相談会場も可

徳島市蔵本町2-31

☎088-633-3813

徳島市

食材/お菓子

OK! 免許返納促進協力
団体会員にも対応

フジグラン北島

毎月第4「金・土・日」フジ直営売場でのお買い上げが

5%引き

※期間中3回 ※購入前に食品館サービスカウンターへ運転経歴証明書を提示すると、クーポン券を発行
※クーポン券の発行は毎月1名につき1枚 ※ギフト・金券・たばこ等、対象外商品あり

板野郡北島町鯛浜西ノ須174

☎088-697-2911

東部

フジグラン阿南

フジ直営売場でのお買い上げ金額から **5%引き(食品)**、
またはフジ直営売場商品の今ついている価格から **5%引き(衣料・くらしの品)**

※毎月1日・2日限定(1日1回限り利用可)
※金券類など一部割引対象外商品あり

阿南市領家町土倉10

☎0884-24-3711

南部

ゆめタウン徳島

食品館でのお買い物 ポイント2倍

※5倍デーのときは10倍になりません ※金券など一部割引対象外商品あり

板野郡藍住町奥野字東中須88-1

☎088-693-0123

東部

JF 北灘さかな市 (きたなだ海の駅)

1,000円以上お買い上げの方
**塩蔵わかめ80g1袋
プレゼント**

鳴門市北灘町宿毛谷字相ヶ谷23

☎088-683-8137

東部

和田島漁業協同組合

ちりめん、わかめ
1,000円以上お買い上げで
100円引き

小松島市和田島町字西浜手10-33

☎0120-4147-52

東部

ぶつだんのもり

定価より5%OFF

※1回につき1名のみ利用可 ※仏具を購入の方限定

本店

小松島市江田町敷地前118-1

☎088-669-1115

東部

応神店

徳島市応神町西貞方字仁徳48-1

☎088-641-3222

徳島市

かもじま店

吉野川市鴨島町牛島字四ツ屋90-1

☎0883-36-1115

東部

阿南店

阿南市宝田町平岡902-2

☎0884-23-2000

南部

協町店

美馬市協町拝原773-1

☎0883-53-2007

西部





食材/お菓子

促進協力団体 OK! 免許返納促進協力団体会員にも対応

道の駅いたの

促進協力団体 OK!

軽飲食店「そらいろ」の
「阿波和三盆ソフトクリーム」
各種 50円引き

板野郡板野町川端字中手崎39番地5
☎088-612-8817 東部

農産物直売所 百姓一

粗品プレゼント

名西郡石井町重松639-5
☎088-674-7377 東部

食材/お菓子

促進協力団体 OK! 免許返納促進協力団体会員にも対応

和菓子処 山陽堂

最大5%割引

※仕入れ商品除く。
※最大1,000円引きまで

小松島市南小松島町13-27
☎0885-32-1258 東部

前松堂

1,000円以上お買い上げの方
勝浦サブプレゼント

勝浦郡勝浦町大字沼江字西岡27-3
☎0885-42-3025 東部

アワーズ産直市

促進協力団体 OK!

500円以上のお買い上げの方
粗品進呈
(ティッシュペーパーなど)

阿波市阿波町伊沢田88 (ショッピングプラザアワーズ内)
☎0883-35-7922 東部

産直 みかも

促進協力団体 OK!

本格ドリップホットコーヒー
150円を100円で提供

三好郡東みよし町中庄1447
☎0883-87-8822 西部

あけぼの堂

500円以上お買い上げの方
お菓子1個プレゼント

名西郡神山町下分子左右山136-1
☎088-677-0054 東部

ありい商店 金時工房

促進協力団体 OK!

1,000円以上お買上げの方
焼菓子1個プレゼント

鳴門市大津町大代600-1
☎088-678-6103 東部

月華堂

1,000円以上お買上げの方
どら焼き1個プレゼント

徳島市南田宮4-2-3
☎088-631-0764 徳島市

御菓子司 たけもり

500円以上お買い上げの方
購入金額の5%割引
※他サービス併用不可

徳島市福島1-7-3
☎088-652-7546 徳島市

ケーキハウス みりか

促進協力団体 OK!

1,000円以上お買い上げの方
焼き菓子1つプレゼント

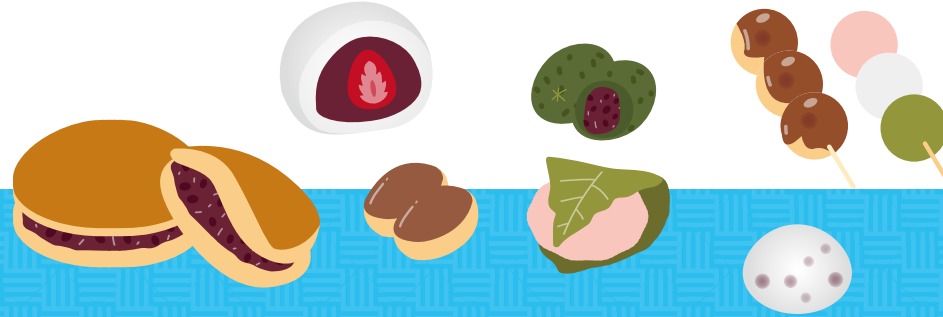
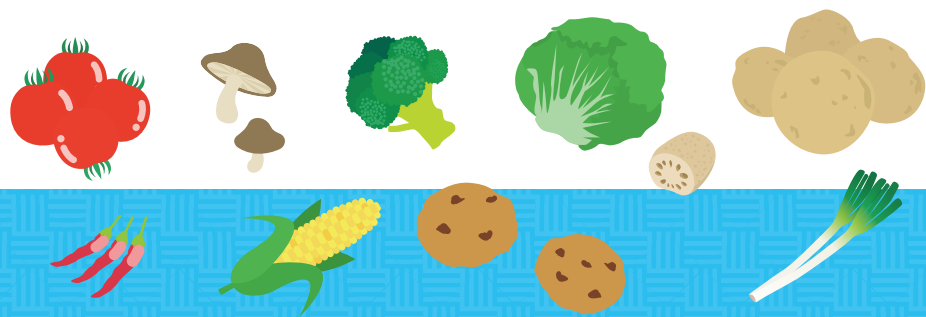
勝浦郡勝浦町大字三溪字下川原72-1
☎0885-42-3901 東部

宝来堂

促進協力団体 OK!

商品10%引き

海部郡海陽町奥浦字新町53
☎0884-73-0510 南部





食材/お菓子

促進
協力団体
OK! 免許返納促進協力
団体会員にも対応

徳島四季乃菓子 あわや

促進
協力団体
OK!

1000円以上(税抜)お買い上げで
『やわ酪菓』1個プレゼント

本店	徳島市徳島本町3-6	☎088-652-6962	徳島市
佐古店	徳島市佐古三番町3-5	☎088-623-7825	徳島市
小松島店	小松島市日開野町弥三次14-1	☎0885-32-9255	東部

ハレルヤスイーツキッチン

お菓子 1 個プレゼント

※お菓子は選べません。
※税込1,080円以上お買い上げにつき1回ご利用いただけます。

松茂本店	板野郡松茂町広島字 北川向四ノ越30	☎088-699-7611	東部
クレメントプラザ徳島店	徳島市寺島本町西1丁目61 クレメントプラザビル地下1階	☎088-656-3166	徳島市
イオンモール徳島店	徳島市南末広町4番1号 イオンモール徳島店1階	☎088-676-2233	徳島市
ゆめタウン徳島店	板野郡藍住町奥野字東中須88-1 ゆめタウン徳島1階	☎088-692-8080	東部

食材/お菓子

促進
協力団体
OK! 免許返納促進協力
団体会員にも対応

イルローザ

お会計10%割引

※税込1,080円以上お買い上げ・カフェ利用の方 ※他の割引併用不可
※1回の会計につき1回のみ利用可能

南沖洲工房店	徳島市南沖洲5丁目6-20	☎088-664-1900	徳島市
北佐古店	徳島市北佐古一番町79-3	☎088-633-6003	徳島市
マルナカ徳島店	徳島市西新浜町1丁目45-1 (マルナカ徳島店1F)	☎088-663-8088	徳島市
フジグラン石井店	名西郡石井町高川原字天神544-1 (フジグラン石井1F)	☎088-675-2665	東部
藍住店	板野郡藍住町奥野字西中須62-1	☎088-692-6166	東部
鳴門店	鳴門市撫養町黒崎字松島405	☎088-684-0113	東部
小松島店	小松島市日開野町字崎田15-10	☎0885-33-0444	東部
阿南店	阿南市才見町三本松23-1	☎0884-23-3824	南部
脇町店	美馬市脇町字拝原2057-1	☎0883-53-6010	西部

🛒 食材/お菓子

促進協力団体 OK! 免許返納促進協力団体会員にも対応

菓子処 畑田本舗

お買い上げ金額5%引き

大松店	徳島市大松町榎原外47	☎088-669-5411	徳島市
国府店	徳島市国府町井戸字堂ノ裏32-1	☎088-643-0908	徳島市
鳴門店	鳴門市大津町矢倉43-52	☎088-686-1108	東部
藍住店	板野郡藍住町笠木字東野68-1	☎088-693-0885	東部
鴨島店	吉野川市鴨島町麻植塚112-6	☎0883-22-0039	東部
阿南店	阿南市宝田町川原86-1	☎0884-23-1122	南部
脇町店	美馬市脇町字拝原1904-1	☎0883-53-1170	西部
三加茂店	三好郡東みよし町加茂1834-3	☎0883-82-4300	西部

🛒 おみやげ等

促進協力団体 OK! 免許返納促進協力団体会員にも対応

斎藤酒造場

商品5%割引

徳島市佐古七番町7-1
☎088-652-8340 徳島市

池添蒲鉾店

1,000円以上お買上げの方
8%割引

徳島市幸町3-100
☎088-622-8255 徳島市

柚子っ子

促進協力団体 OK!

商品10%割引

徳島市住吉1-9-34
☎088-678-3383 徳島市

あるでよ徳島

ポストカード プレゼント

徳島市新町橋2-20
☎088-622-8231 徳島市

徳島県物産センター

促進協力団体 OK!

商品5%割引

※一部除外品あり

徳島市山城町東浜傍示1-1
☎088-624-5014 徳島市

藍布屋

促進協力団体 OK!

タオルマフラーお買い上げ時
5%割引

徳島市国府町和田字居内161
☎088-642-0062 徳島市

藍布屋 ジーンズ工房

促進協力団体 OK!

藍染めジーンズオーダーで
トートバッグプレゼント

徳島市国府町和田字居内161
☎088-642-0062 徳島市

みやげ三拍子

促進協力団体 OK!

商品5%割引

鳴門市撫養町大桑島字浄岩浜48-4
☎088-684-3378 東部



おみやげ等

促進協力団体 OK! 免許返納促進協力団体会員にも対応

西上商店

促進協力団体 OK!

1,000円以上お買上げの方
50円引き

鳴門市鳴門町土佐泊浦字福池65-3
☎088-687-0057 東部

おがた商店

促進協力団体 OK!

1,000円以上お買上げの方
**ミニミニバナナ
ソフトクリーム サービス**

鳴門市鳴門町土佐泊浦字福池65-6
☎088-687-0528 東部

豊田商店

1,000円以上お買上げの方
**季節の商品のわかめや
干物等プレゼント**

鳴門市鳴門町土佐泊浦字高砂203-2
☎088-687-0856 東部

手作りドレッシングの店 美味フーツ

促進協力団体 OK!

1,000円以上お買上げの方
10%割引

鳴門市撫養町黒崎字松島6-15
☎088-684-2018 東部

JALUX エアポート BLUESKY

促進協力団体 OK!

1,000円以上お買上げで**5%割引**
(一部割引対象外商品あり)

徳島空港 ロビー店 板野郡松茂町豊久字朝日野 16-2 徳島阿波おどり空港3F ☎0886-99-4155 東部

徳島空港 ゲート店 板野郡松茂町豊久字朝日野 16-2 徳島阿波おどり空港3F ☎0886-99-4155 東部

おみやげ等

促進協力団体 OK! 免許返納促進協力団体会員にも対応

ギフトショップ WEST(雑貨)

1000円以上お買上げのお客様に
粗品プレゼント

三好市山城町西宇1468-1
☎0883-84-1117 西部

中和商店

促進協力団体 OK!

商品10%割引

三好市池田町サラダ1756
☎0883-72-0126 西部

とくしま県の店

促進協力団体 OK!

1,000円以上お買上げで
徳島県グッズプレゼント

大阪府大阪市中央区南船場3-9-10 徳島ビル1F
☎06-6253-0141

淡路梅薫堂 江井工場

促進協力団体 OK!

**厄除開運のお香
「清浄甘茶香」の試供品
プレゼント**

兵庫県淡路市江井2738-2
☎0799-86-0065



買
う

買
う

新築/リフォーム

促進協力団体 OK! 免許返納促進協力
団体会員にも対応

(有)のぞみハウジング

小規模リフォーム工事代金
3万円～(税別)3%OFF、5万円～(税別)5%OFF

※本人とご家族の方のみ

名西郡石井町高川原字天神671-3(ワジグラン石井前) ☎088-674-2226

東部

(有)渡邊工務店

国土交通省登録(全建総連リフォーム協会会員です。)
住宅改修工事の全ての工事で

通常価格より1割引

(県職員生協・県警察互助会OBの方はさらに値引き) ※本人及びその家族(ただし独り住まいの方は保証人が必要)

名西郡石井町高川原字天神671-3(ワジグラン石井前) ☎088-674-6828

東部

特定非営利活動法人(NPO)ふれあい藤の花

庭木の剪定枝 軽トラック1車分無料

リフォーム関連工事 無料見積り

※ただし車両費は別途となります。 ※本人のみ(ただし、独居世帯の方は保証人が必要となります)

名西郡石井町高川原字天神671-3(ワジグラン石井前) ☎088-674-8004

東部

写真

三木写真館

促進協力団体 OK!

写真撮影10%引き

※他サービスとの併用不可
※本人および本人を含む家族

板野郡藍住町東中富字東傍示13-2 ☎088-693-1002

東部

リラクゼーション等

促進協力団体 OK! 免許返納促進協力
団体会員にも対応

カイロプラクティックサロン

促進協力団体 OK!

初診7,000円を4,500円に

※本人およびその家族

カイロプラクティックサロン
すずらん

板野郡板野町大寺字平井75-5 ☎080-8630-4696

東部

カイロプラクティックサロン
ゆう

徳島市多家良町宮ノ下85-5
板野郡北島町鯛浜原33-7 ☎090-9773-1781

徳島市

カイロプラクティックサロン
和(やわらぎ)

吉野川市鴨島町鴨島101-4 ☎090-9775-5171

東部

介護

徳島県ふれあい介護支援センター

将来介護が必要になり住宅改修する場合、介護保険で適応できない箇所の工事をご相談に応じます。

介護保険適応外の
工事代金を10～20%引き

※本人およびその家族

名西郡石井町高川原字天神671-3(ワジグラン石井前)

☎088-674-7915

東部

デイサービスおこしやす

送迎ありの
一日無料体験

(昼食や入浴、レクリエーション、おやつ、カラオケなど)
※要介護認定の方
※本人およびその家族、友人も含む
※要介護認定の申請を受けようとしている方(要相談)

徳島市南昭和町1-9-7

☎088-678-9088

徳島市

介護ショップトーホー

促進協力団体 OK!

福祉用具レンタル・販売・
住宅改修店内商品

20%引き

板野郡北島町高房字勝瑞境3-1

☎088-698-9910

東部

(株)ホームケアべんり堂

促進協力団体 OK!

無料介護相談、福祉用具・
シルバーカー・靴・杖など

指定商品20%引き

※他サービスとの併用不可 ※期間内に1回限り有効

徳島市北矢三町1-1-15

☎088-634-1801

徳島市



家事代行/ハウスクリーニング

促進協力団体 OK! 免許返納促進協力団体会員にも対応

(株)ヤングドライ 徳島

集配受付分の
クリーニング料金10%引き

※集配料片道300円(商品数・距離関係なし)
※Yシャツなど一部対象外あり

徳島市南末広町1-5

☎088-654-9652

徳島市

(株)ニチイ学館 徳島支店

家事代行サービス
「スポットプラン」「定期プラン」が
通常料金より5%引き

「デビュープラン」(90分3,980円)の利用 ※1回限り

徳島市八百屋町3-26(大同生命徳島ビル7F)

☎088-654-0890

徳島市

宅配

促進協力団体 OK! 免許返納促進協力団体会員にも対応

とくしま生協

(通常210円→105円))

配送料が半額

※65才以上の方、もしくは障害者手帳をお持ちの方
※受付時に運転経歴証明書を提示すると300円分のクーポン券をプレゼント
※とくしま生協に加入し、生協の宅配(班・個配・ステーション)を利用する場合に限る

板野郡北島町中村字東堤ノ内30-3

☎088-698-5189

東部

生活協同組合 コープ自然派しこく

コープ自然派の加入で

[自然派Styleミルクパン&クリームシチュー]プレゼント

※加入手続き時に運転経歴証明書を提示

板野郡板野町川端川敷11番1

☎088-624-9200

東部

おそうじ本舗

促進協力団体 OK!

メニュー1カ所1,000円引き

※本人およびその家族

城東店

徳島市中常三島町1-8-2

☎0120-157-257

徳島市

徳島佐古店

徳島市中常三島町1-8-2

☎0120-157-257

徳島市

ダスキン空港店

モップレンタル商品 新規初回無料

※他サービスとの併用不可
※家庭用商品(モップ)に限る ※1回4週間のレンタル

板野郡松茂町広島字南の川31-1

☎088-699-2445

東部

サカイ引越センター 徳島支社

促進協力団体 OK!

①引越本体費用(運賃+人件費)から20%OFF
(3月15日~4月15日対象外)

②ダンボール等の資材費用等一部無料
(トラックの大きさに応じて変動します。)

※お見積り時に運転経歴証明書を提示してください

板野郡松茂町笹木野八北開拓字1-170

☎0120-56-1141

東部

金融機関

阿波銀行

「あわぎん運転免許自主返納定期預金」

適用金利:預入時の店頭表示利率+0.3%(税引前)を初回満期日まで適用
※初回満期後は満期時におけるスーパー定期の店頭表示利率を適用

※預入金額:お一人さま1円以上100万円以内 ※預入期間:1年(自動継続)

徳島市西船場町2-24-1

☎0120-39-8689

徳島市

徳島大正銀行

「高齢者運転免許自主返納優遇定期預金」

適用金利:預入時の店頭表示利率+0.3%(税引前)を初回満期日まで適用
※初回満期後は満期時におけるスーパー定期の店頭表示利率を適用

※預入金額:お一人さま1円以上100万円以内 ※預入期間:1年(自動継続)

徳島市富田浜1-41

☎0120-87-1090

徳島市

徳島信用金庫

「とくしん運転免許自主返納優遇定期預金」

適用金利:預入時の店頭表示利率+0.3%(税引前)を初回満期日まで適用
※初回満期後は満期時におけるスーパー定期の店頭表示利率を適用

※預入金額:お一人さま1円以上100万円以内 ※預入期間:1年(自動継続)

徳島市紺屋町8

☎088-622-3194

徳島市



家花

促進協力団体 OK! 免許返納促進協力団体会員にも対応

フラワーマーケット花由

促進協力団体 OK!

購入金額の5%引き

※一部商品を除く ※現金での支払いのみ

徳島市東沖洲2-41-1

☎088-664-4187

徳島市

It's花由

購入金額の5%引き

※一部商品を除く ※現金での支払いのみ

徳島本町店

徳島市徳島本町3-5-1

☎088-652-8013

徳島市

タクト店

徳島市南島田3-55

☎088-632-7090

徳島市

キョーエイ沖浜店

徳島市山城西4-29-1

☎088-655-1187

徳島市

イオンモール徳島店

徳島市南末広町4-1

☎088-602-7087

徳島市

ルピア店

小松島市領田20

☎0885-33-4177

東部

フジグラン石井店

名西郡石井町高川原字天神544-1

☎088-675-0180

東部

キョーエイ鴨島店

吉野川市鴨島町鴨島151-1

☎0883-24-2383

東部

フジグラン北島店

板野郡北島町鯛浜字西ノ須174-1F

☎088-698-9887

東部

ゆめタウン徳島店

板野郡藍住町奥野字東中須88-1

☎088-692-1875

東部

家給油

促進協力団体 OK! 免許返納促進協力団体会員にも対応

丸善商事

給油価格を現金会員と同率割引

※証明書を所持している方が同乗している車

中洲給油所

徳島市中洲町1-5

☎088-622-2005

徳島市

田宮給油所

徳島市南田宮3-560-2

☎088-632-2742

徳島市

大原給油所

徳島市大原町千代ヶ丸86

☎088-662-0348

徳島市

大松給油所

徳島市大松町上ノ口23-1

☎088-669-3288

徳島市

B-cle応神給油所

徳島市応神町東貞方諏訪ノ市42-1

☎088-683-3201

徳島市

北島給油所

板野郡北島町江尻松ノ本28-3

☎088-698-2411

東部

松茂BP給油所

板野郡松茂町中喜来宮前二番越21-5

☎088-699-5622

東部

藍住町給油所

板野郡藍住町笠木字中野104-2

☎088-692-5599

東部

那賀川給油所

阿南市那賀川町北中島259-2

☎0884-42-3450

南部

橘給油所

阿南市橘町幸野78

☎0884-27-0015

南部

富岡給油所

阿南市富岡町滝ノ下42-5

☎0884-22-3250

南部

池田給油所

三好市井川町西井川6

☎0883-72-4344

西部

暮らし

暮らし

体験

促進協力団体 OK! 免許返納促進協力団体会員にも対応

スエヒロボウル

1ゲーム一般料金より

100円引き

※月～金曜（祝祭日除く）17:00までの受付限定

徳島市南末広町4-95

☎088-625-2256

徳島市

江淵鏡台店

遊山箱絵付け体験の方
木製ストラップサービス

徳島市末広1-1-40

☎088-622-1314

徳島市

体験

促進協力団体 OK! 免許返納促進協力団体会員にも対応

鳴門市観光情報センター

粗品プレゼント

鳴門市撫養町大桑島字浄岩浜75-1

☎088-686-0743

東部

鳴門公園コンシェルジュ

オリジナルグッズプレゼント

鳴門市鳴門町鳴門公園内

☎088-683-6262

東部

陶工房 祐

**陶芸体験
10%割引(要予約)**

徳島市上八万町西山471-2

☎088-644-1456

徳島市

阿波木偶資料館

促進協力団体 OK!

**ミュージアム88カード
プレゼント**

※カードが生産中止となる可能性もあります。

徳島市藍場町2-14 あわぎんホール5F

☎088-622-8121

徳島市

鳴門市 賀川豊彦記念館

入館料20%割引

鳴門市大麻町檜字東山田50-2

☎088-689-5050

東部

鳴門市ドイツ館

入館料20%割引

鳴門市大麻町檜字東山田55-2

☎088-689-0099

東部

阿波木偶人形会館

促進協力団体 OK!

入場料10%割引

徳島市川内町宮島本浦226-1

☎088-665-5600

徳島市

藍染工芸館

促進協力団体 OK!

**体験料100円引き
単品商品3,000円以上お買い上げの方
8%割引**

徳島市応神町東貞方字西川淵81-1

☎088-641-3181

徳島市

鳴門潜水

商品5%割引

鳴門市撫養町斎田字東発16-6

☎088-685-1016

東部

HORIZON

促進協力団体 OK!

**シーカヤック
体験ツアー10%割引**

鳴門市鳴門町土佐泊浦黒山246-29

☎090-3782-4250

東部

徳島ガラススタジオ

促進協力団体 OK!

ガラス工芸体験参加の方に
**ミニペーパーウェイト
プレゼント**

徳島市勝占町中須78-4

☎088-669-1195

徳島市

徳島市立考古資料館

促進協力団体 OK!

**資料館オリジナル
グッズ プレゼント**

徳島市国府町西矢野字奥谷10-1

☎088-637-2526

徳島市

美郷ほたる館

促進協力団体 OK!

**入館料
大人200円→150円
小人100円→70円**

吉野川市美郷字宗田82-1

☎0883-43-2888

東部

佐那河内いきものふれあいの里

**ポストカード
プレゼント**

名東郡佐那河内村上字大川原5-8

☎088-679-2238

東部

体験

促進協力団体 OK! 免許返納促進協力団体会員にも対応

藍商佐直吉田家住宅

入館料
大人100円引き
小人50円引き

美馬市脇町大字脇町53
☎0883-53-0960

西部

阿波池田うだつの家・阿波池田たばこ資料館

促進協力団体 OK!

入館料50%割引

三好市池田町マチ2465-1
☎0883-72-3450

西部

平家屋敷民俗資料館 (三好市重要有形文化財)

促進協力団体 OK!

入館料10%割引

※5名様まで使用可能です。
※他の割引券とは併用できません。

三好市西祖谷山村東西岡46
☎0883-84-1408

西部

阿讃サーキット

促進協力団体 OK!

**オリジナルボールペン
プレゼント**

三好郡東みよし町東山字滝久保319
☎0883-79-3705

西部

淡路市立中浜稔猫美術館

入館料10%割引

兵庫県淡路市浦668-2
☎0799-75-2011

あわじ花の歳時記園

**アジサイ開花期
入園料10%割引**

※開花期以外は無料

兵庫県淡路市長沢247-1
☎0799-64-0847

淡路市立陶芸館

体験料10%割引

※ご予約優先

兵庫県淡路市浦668-1
☎0799-75-2585

新海水産

体験料10%割引

兵庫県淡路市富島
☎080-1431-3201

体験

促進協力団体 OK! 免許返納促進協力団体会員にも対応

南あわじ市丸山海釣り公園

釣り料金10%割引

兵庫県南あわじ市阿那賀丸山漁港
☎0799-39-0399

淡路島牧場

促進協力団体 OK!

**セット体験(乳しぼり・
バター体験)、案内事務所
提示で10%割引**

兵庫県南あわじ市八木養宜上1
☎0799-42-2066

淡路ファームパーク イングランドの丘

促進協力団体 OK!

**入園料100円引き
小人50円引き**

兵庫県南あわじ市八木養宜上1401
☎0799-43-2626

滝川記念美術館 玉青館

促進協力団体 OK!

入館料10%割引

※他の割引と重複不可

兵庫県南あわじ市松帆西路1137-1
☎0799-36-2314

淡路じゃのひれ ドルフィンファーム

促進協力団体 OK!

入場料50円引き

兵庫県南あわじ市阿万塩屋町2660
☎0799-50-3353



温泉/入浴施設

促進協力団体 OK! 免許返納促進協力団体会員にも対応

天然温泉 びざんの湯

オリジナルタオル
プレゼント

※券売機で入浴券購入のお客様対象

徳島市元町1-51

☎088-652-0596

徳島市

土柱休養村センター
阿波土柱の湯

促進協力団体 OK!

入浴料50円引き

阿波市阿波町北正広205-1

☎0883-35-5471

東部

ふれあいの宿 遊遊NASA

促進協力団体 OK!

大人入浴料50円引き

※不定休・貸切の場合がございます。

海部郡海陽町奥浦字鹿ヶ谷58-3

☎0884-73-0300

南部

峡谷の湯宿 大歩危峡まんなか

促進協力団体 OK!

日帰り入浴料
100円引き

三好市山城町西字1644-1

☎0883-84-1216

西部

新祖谷温泉 ホテルかすら橋

促進協力団体 OK!

日帰り入浴料
10%引き

※1枚につき5名まで

三好市西祖谷山村善徳33-1

☎0883-87-2171

西部

つるぎの宿 岩戸

入浴料大人
100円引き

美馬郡つるぎ町一字赤松6-9

☎0883-67-2826

西部

祖谷溪温泉 ホテル秘境の湯

促進協力団体 OK!

(日帰りのみ) タオルプレゼント
(宿泊のみ) ミネラルウォーターサービス

三好市西祖谷山村尾井ノ内401 ☎0883-87-2300

西部

温泉/入浴施設

促進協力団体 OK! 免許返納促進協力団体会員にも対応

池田温泉

促進協力団体 OK!

貸しタオル提供

三好市池田町マチ2178-22

☎0883-72-0790

西部

白地温泉 小西旅館

促進協力団体 OK!

四国霊場88ヶ所
御案内帖プレゼント

三好市池田町白地本名76-2

☎0883-74-0311

西部

三好市ふれあい紅葉センター
紅葉温泉

促進協力団体 OK!

入浴料50円引き

※他のクーポンとの併用不可

三好市三野町加茂野宮1467-1

☎0883-77-2954

西部

吉野川ハイウェイオアシス
美濃田の湯

促進協力団体 OK!

美濃田の湯
ご利用10%割引

三好郡東みよし町足代1650

☎0883-79-5858

西部

美湯 松帆の郷

促進協力団体 OK!

入浴料大人のみ
100円引き

兵庫県淡路市岩屋3570-77

☎0799-73-2333

パルシェ香りの湯

促進協力団体 OK!

温泉入浴料310円

※不定休・臨時休業の場合がございます。

兵庫県淡路市尾崎3025-1

☎0799-85-1126





カラオケ

OK! 促進協力団体 免許返納促進協力 団体会員にも対応

カラオケまねきねこ

お会計総額の10%割引

※特別期間中(年末年始、GW、夏休み期間など)はご利用できません。
※他の割引との併用不可

徳島両国橋店 徳島市両国橋15-1 青木ビル2F ☎088-655-3313 (徳島市)

徳島駅前店 徳島市寺島本町東3-6-1 福助ビル第922 3F ☎088-602-7550 (徳島市)

徳島南末広店 徳島市南末広町4-88-1 2F ☎088-624-8015 (徳島市)

小松島店 小松島市中田町 内開 4-11 ☎0885-35-2332 (東部)

カラオケ ビッグエコー

総額から10%割引

※パーティコースにはご利用いただけません。
※定休日・営業時間については予告なく変更となる場合がございますので、予めご了承下さいませ。

徳島田宮店 徳島市北田宮1-236-2 ☎088-633-4888 (徳島市)

徳島駅前店 徳島市寺島本町西1-61-4 ポッポ街内 ☎088-652-7303 (徳島市)

藍住店 板野郡藍住町奥野西中須65-5 ☎088-692-8771 (東部)

カラオケ館 徳島南田宮店

促進協力団体 OK!

ルーム料金25%割引

徳島市南田宮2-3-105 ☎088-632-1123 (徳島市)

スポーツクラブ

OK! 促進協力団体 免許返納促進協力 団体会員にも対応

OKスポーツクラブ

促進協力団体 OK!

体成分測定無料、 全施設体験 (ジム・プール・レッスン・サウナ・ジャグジーなど) 1回無料

※OK会員の方以外
※営業時間・プログラムなど、詳しくは各クラブまでお問い合わせください。

YOKスポーツクラブ 徳島市山城西3-16 ☎088-654-8888 (徳島市)

TOKスポーツクラブ 徳島市北田宮1-7-25 ☎088-631-5533 (徳島市)

AOKスポーツクラブ 板野郡藍住町奥野字乾5-7 ☎088-692-0001 (東部)

WOKスポーツクラブ 美馬市協町大字猪尻字八幡神社下南 ☎0883-53-0001 (西部)



レジャー

レジャー



宿泊

促進協力団体 OK! 免許返納促進協力団体会員にも対応

ダイワロイネットホテル徳島駅前

促進協力団体 OK!

アイマスク1枚 プレゼント

徳島市寺島本町東3-8
☎088-611-8455

徳島市

JRホテルクレメント徳島

ホテル売店で1,000円(税込)以上
お買上げでご利用可能
300円割引券を進呈
※ご宿泊お客様限定
※チェックインの際に運転経歴証明書をご提示ください。
※割引券有効期限は1か月間で、ご宿泊の時以外でも使用可能です。

徳島市寺島本町西1-61
☎088-656-3111

徳島市

宿泊

促進協力団体 OK! 免許返納促進協力団体会員にも対応

阿波の国 昴宿よしの

促進協力団体 OK!

1組につき 徳島土産 1個プレゼント

徳島市一番町3-18
☎088-654-2255

徳島市

アパホテル<徳島駅前>

促進協力団体 OK!

ペットボトルの お水をプレゼント

徳島市一番町2-21
☎088-655-5005

徳島市

ビジネスホテル エーゲ

促進協力団体 OK!

ミネラルウォーター プレゼント

徳島市吉野本町5-16
☎088-622-4199

徳島市

ビジネス旅館 喜楽

促進協力団体 OK!

1泊2食付きでご宿泊の方が コース料理にてご来店の方 ソフトドリンク1杯プレゼント

徳島市南常三島町3-7
☎088-625-4275

徳島市

ホテルアストリア

促進協力団体 OK!

1Fレストランで使用できる コーヒーチケット 1枚プレゼント

徳島市一番町2-26-1
☎088-653-6151

徳島市

ホテル千秋閣

促進協力団体 OK!

1ドリンクサービス

徳島市幸町3-55
☎088-622-9121

徳島市

ザ・グランドパレス

ウェルカムドリンク プレゼント

※ご宿泊の方

徳島市寺島本町西1-60-1
☎088-626-1111

徳島市

アグネスホテル・プラス

ウェルカムドリンク プレゼント

※ご宿泊の方

徳島市寺島本町西1-34
☎088-655-1212

徳島市

ビジネスホテル パレス21

促進協力団体 OK!

ドリンク 1本サービス

徳島市中洲町1-26
☎088-655-0021

徳島市

ホテルみづほ

すだちジュース サービス

徳島市南仲之町1-46-3
☎088-654-4151

徳島市

アグネスホテル徳島

促進協力団体 OK!

ウェルカムドリンク プレゼント

※ご宿泊の方

徳島市寺島本町西1-28
☎088-626-2222

徳島市

ホテルサンシャイン徳島

促進協力団体 OK!

宿泊料金10%割引

(通常料金でお泊まりいただいた方対象)
※要予約。ただしご希望日に添えない場合があります。
※8月11日~15日、12月30日~1月3日はご利用いただけません。

徳島市南出来島町2-9
☎088-622-2333

徳島市

ビジネスホテル アネックスみづほ

すだちジュース サービス

徳島市富田橋1-119-7
☎088-654-7878

徳島市

ビジネスホテル ふじしま

促進協力団体 OK!

すだちジュース1本 サービス

徳島市富田橋2-59
☎088-622-8502

徳島市

レジャー

レジャー

人 宿泊

促進協力団体 OK! 免許返納促進協力団体会員にも対応

ビジネスホテル サンパール 促進協力団体 OK!

すだちジュース1本
サービス

徳島市富田橋1-86
☎088-653-3537 徳島市

徳島グランヴィリオホテル 促進協力団体 OK!

宿泊の方
ミネラルウォーター
プレゼント

徳島市万代町3-5-1
☎088-624-1101 徳島市

人 宿泊

促進協力団体 OK! 免許返納促進協力団体会員にも対応

土柱どんどん 促進協力団体 OK!

宿泊者の方に
粗品プレゼント
※他サービスとの併用不可。

阿波市阿波町桜ノ岡163-3
☎0883-35-3808 東部

神山温泉ホテル 四季の里 促進協力団体 OK!

宿泊(1泊2食)の方に
神山すだちサイダー
プレゼント

名西郡神山町神領本上角80-2
☎088-676-1117 東部

国民宿舎 大谷荘

宿泊の方のみ
お土産物10%割引

鳴門市里浦町里浦字坂田432-87
☎088-685-4121 東部

公園 水野

一泊二食付で宿泊のお客様1グループに
ウーロン茶1本
プレゼント

鳴門市鳴門町土佐泊浦字福池65
☎088-687-0411 東部

徳島県月見ヶ丘海浜公園 促進協力団体 OK!

コテージ宿泊者に
記念品をプレゼント

板野郡松茂町豊岡字山ノ手42
☎088-699-6697 東部

旅人の宿 道しるべ 促進協力団体 OK!

1人1泊につき
200円引き

板野郡板野町吹田字平山93-11
☎088-672-6171 東部

ホテルリッジ

チェックイン時に
ウエルカムドリンク
プレゼント 促進協力団体 OK!

鳴門市瀬戸町大島田字中山1-1
☎088-688-1212 東部

旅館 松家

食後のコーヒー
サービス 促進協力団体 OK!

鳴門市撫養町岡崎字二等道路東88-1
☎088-686-4573 東部

旅館 水の

ドリンク1本
プレゼント 促進協力団体 OK!

※本人合わせて4人まで。宿泊された方限定

鳴門市撫養町岡崎海岸101
☎088-685-4131 東部

リゾートホテル モアナコースト 促進協力団体 OK!

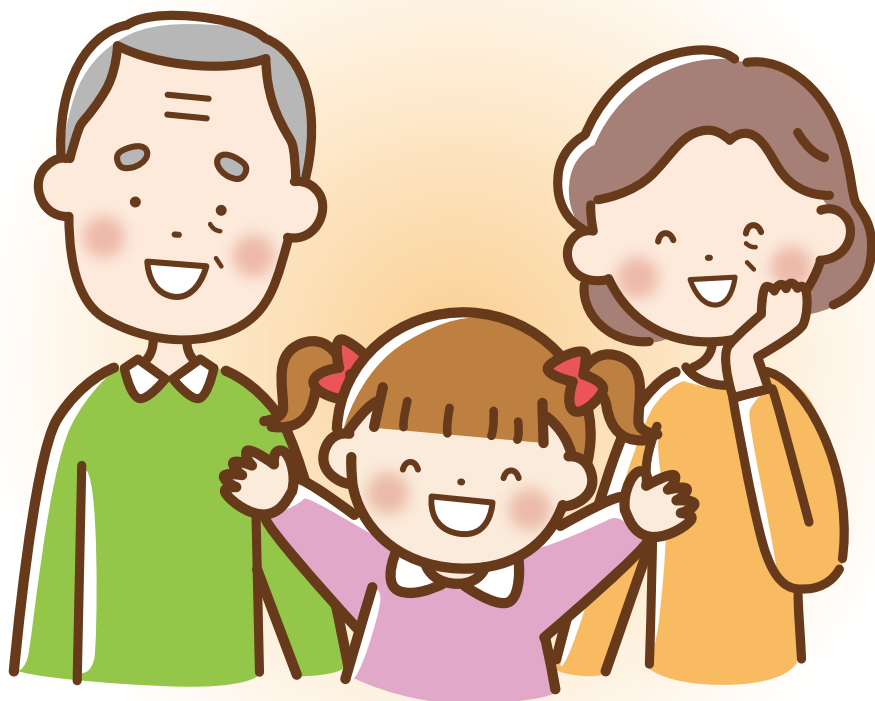
モアナコースト内イタリアンストラ
ンテ フィッシュボーンにて
ランチorデイナーご利用の方
ワンドリンクプレゼント

鳴門市鳴門町土佐泊浦字高砂186-16
☎088-687-2255 東部



高齢者対象優遇制度

運転経歴証明書の有無に関わらず、
一定年齢以上の高齢者の方にサービスを
提供している施設を紹介します。



※利用可能年齢、条件などは施設、サービスにより異なりますので、ご利用の際にご確認ください。
※ここに掲載されているサービス以外にも、各市町村では独自の高齢者優遇制度があります。
ご利用の際にご確認ください。

🎁 高齢者対象優遇制度

OK! 免許返納促進協力
団体会員にも対応

徳島県立博物館

65歳以上の方は
**常設展観覧料が無料、
企画展観覧料が半額**

※受付時に年齢証明書を提示

徳島市八万町向寺山(文化の森総合公園)

☎088-668-3636 徳島市

徳島県立近代美術館

65歳以上の方は
**常設展観覧料が無料、
企画展観覧料が半額**

※受付時に年齢証明書を提示

徳島市八万町向寺山(文化の森総合公園)

☎088-668-1088 徳島市

徳島県立鳥居龍蔵記念博物館

65歳以上の方は
**常設展観覧料が無料、
企画展観覧料が半額**

※受付時に年齢証明書を提示

徳島市八万町向寺山(文化の森総合公園)

☎088-668-2544 徳島市

徳島県立文学書道館

**常設展・特別展
観覧料半額**

※65歳以上

徳島市中前川町2-22-1

☎088-625-7485 徳島市

イオンシネマ徳島

映画料金1,100円

※55歳以上
※要年齢証明書

徳島市南末広町4-1 (イオンモール徳島5F)

☎088-622-5065 徳島市

大鳴門橋遊歩道 渦の道

**オリジナルグッズ
プレゼント**

※同伴者2名まで同じ取扱い ※65歳以上
※受渡し場所は受付窓口 ※クーポンの併用は不可

鳴門市鳴門町(鳴門公園内)

☎088-683-6262 東部

大鳴門橋架橋記念館エディ

**オリジナルグッズ
プレゼント**

※同伴者2名まで同じ取扱い ※65歳以上
※受渡し場所は受付窓口 ※クーポンの併用は不可

鳴門市鳴門町(鳴門公園内)

☎088-687-1330 東部

あすたむらんど徳島

**オリジナルグッズ
プレゼント**

※同伴者2名まで同じ取扱い ※65歳以上
※インフォメーションセンターでのお渡し

板野郡板野町那東字キビガ谷45-22

☎088-672-7111 東部

県内各市町村が実施する

公共交通機関等優遇制度

制度内容や対象者の要件などの詳細は、各市町村にお問合せください。
また、事前に申請が必要な場合もありますので、ご利用の前にはご確認をお願いします。

徳島市

高齢介護課 ☎088-621-5176

徳島市バス無料乗車証の交付

●対象：徳島市在住の方に70歳になる年度から交付

高齢者特定回数乗車券の交付

徳島バスの一部路線で利用可能。

●対象：徳島市在住(市営バスの路線のない地区に居住)の方に70歳になる年度から交付

※前年度市民税所得割額が6万円以下の方

鳴門市

高齢者等無料バス優待券の交付

・鳴門市地域バス

・徳島バスが運行する路線の鳴門市内の区間(高速バスは除く)

※鳴門大麻線と引田線については全ての区間

●対象：鳴門市在住の70歳以上の方

長寿介護課 ☎088-684-1222

鳴門市地域バス乗車料金半額

●対象：65歳以上で運転経歴証明書をお持ちの方

戦略企画課 ☎088-684-1013

小松島市

市民生活課 ☎0885-32-2132

老人等バス無料優待証(利用券)の交付

市内を運行する路線バスで利用できます。

●対象：小松島市在住の70歳以上、又は身体障害者手帳等の交付を受けている方

●区間：小松島市内～徳島駅前

阿南市

地域共生推進課 ☎0884-22-3440

高齢者バス乗車証・乗車券の交付

市内を運行する路線バスで利用できるフリーバス乗車券を交付します。

●対象：阿南市在住の70歳以上の方※前年度市民税所得割額が5万円以下の方に交付

阿波市

企画総務課 ☎0883-36-8707

阿波市デマンド型乗合交通 (あわめぐり)の料金割引

あわめぐりの料金が(500円→300円)で利用できます。

●対象：阿波市在住の70歳以上、又は免許返納された方(年齢は問いません)

美馬市

くらし・人権課 ☎0883-52-8009

デマンドバス(美馬ふれあいバス)の料金割引

美馬ふれあいバスの料金が(500円→300円)で利用できます。

●対象：美馬市在住の運転経歴証明書の交付を受けた方(年齢は問いません)

自家用有償旅客運送 (木屋平ラクバス)の料金割引

木屋平ラクバスの料金が

木屋平地区住民及び木屋平住民の家族等で美馬市内在住登録者は(500円→300円)、

木屋平住民の家族等で美馬市外在住登録者は(1,000円→600円)で利用できます。

●対象：運転経歴証明書の交付を受けた方(年齢は問いません)

三好市

地方創生推進課 ☎0883-72-7607

市営バス乗車料金半額

三好市営バスが半額で利用できます。

●対象：70歳以上の方

勝浦町

福祉課 ☎0885-42-1502

高齢者移動支援事業

タクシー券(1か月:500円×4枚)を交付し、運賃の一部を助成します。

- 対象:勝浦町在住の、75歳以上の方、又は介護認定の要支援1.2を受けている方で、市町村民税非課税の方

上勝町

住民課 ☎0885-46-0111

有償ボランティアタクシー利用料助成券の交付

おでかけタクシー券を年間24,000円(500円×48枚)を上限に交付。

上勝町に住居登録している65歳以上及び障がい者等で、運転免許を持っておらず、同一世帯内に自動車の運転をする者がいない方が対象。

佐那河内村

高齢者等バス無料乗車証の交付

徳島バス佐那河内線(乗車又は降車場所が村内である場合に限り)で利用できます。

タクシー利用料金の補助

村内のタクシー会社を利用した時の料金を補助します。
(最高2,000円まで。料金により補助額が変わります。)

- 対象:佐那河内村在住の65歳以上で自動車の運転をされない方

健康福祉課 ☎088-679-2971

バス利用住民のためのタクシー無料利用制度

自宅とバス停留所間で、タクシーが無料で利用できます。

- 対象:自宅とバス停留所間を行き来することが困難な方(年齢制限無し)

総務課 ☎088-679-2113

石井町

長寿社会課 ☎088-674-6111

タクシー及びバスの助成券の交付

タクシー券300円×20枚、バス券100円×20枚を交付します。

- 対象:石井町在住で、75歳以上で自家用車・運転免許証を所持しておらず、外出支援が必要な方、又は介護認定を受けた方

神山町

運転免許証自主返納支援事業

次のうち、いずれか一つを交付します。

- ①徳島バス(株)が発行する普通回数券5,000円分
- ②神山町商工会が発行する商品券5,000円分

- 対象:神山町在住で運転免許を返納された方、又は運転免許証の有効期限が満了し、今後更新の意思のない方(年齢制限無し)

総務課 ☎088-676-1111

まちのクルマLet's利用助成事業

神山町に住居票がある方を対象に、タクシー等運賃の85%を神山町が助成します。
ただし助成の対象となる運賃の上限額は8,000円までとし、それを超えた分は自己負担となります。(年齢制限無し)

住民課 ☎088-676-1113

那賀町

高齢者福祉特定回数割引乗車券の交付

バス運賃の割引乗車券を交付します。

- ・町内区間の徳島バス、徳島バス南部の乗車1回につき、割引乗車券1枚+200円で(運賃200円以内の場合は券1枚で)利用できます。
- ・町営代替バスは乗車券綴りの提示で無料で利用できます。

- 対象:那賀町在住の70歳以上の方

住民課 ☎0884-62-1194

那賀町外出支援(タクシー利用)サービス

タクシー利用料金の補助をします。

委託タクシー業者を那賀町内で利用した場合、かかった費用の半額を助成します。
(使用上限回数は1ヵ月あたり8回まで。片道を1回の利用とする。)

- 対象:那賀町在住の70歳以上で町民税が非課税かつ運転免許証がない等、条件に該当する方のみ

保健医療福祉課 ☎0884-62-1141

牟岐町

企画政策課 ☎0884-72-3420

高齢者タクシー等利用助成事業

タクシー等利用助成券(1枚300円×36枚)を交付します。
牟岐町内のタクシー業者様及び出羽島連絡船(大生丸)にて利用可能です。
タクシーは1回利用につき1枚、出羽島連絡船は往復1回につき1枚利用可能です。
●対象:牟岐町在住の75歳以上の方(運転免許を返納された方は年齢関係なく申請が可能です。)

美波町

総務課 ☎0884-77-3611

高齢者タクシー利用料金助成制度

タクシーの利用1回につき、料金の3分の1を助成します。
(利用者負担上限1,000円。片道を1回の利用とする。)
●対象:美波町在住の70歳以上、又は身体障害者手帳等の交付を受けている方

海陽町

町営バス運賃半額

町営バスを半額で利用できます。
●対象:海陽町在住の65歳以上で、運転免許を返納された方

住民環境課 ☎0884-73-4152

タクシー・バス・鉄道の利用助成券

上記の助成券を1カ月当たり100円×20枚交付します。
●対象:海陽町在住の65歳以上で、運転免許を返納された方

長寿福祉人権課 ☎0884-73-4312

藍住町

総務企画課政策推進室 ☎088-637-3124

ノリ乗りタクシー券事業

1冊1万円分(500円×20枚)のタクシー券を5千円で販売します。1人につき3冊まで購入可能です。
●対象:①基準日時点において、要介護認定を受けていない75歳以上の方
②65歳の要介護認定を受けていない方で、運転免許証を自主返納された方

板野町

福祉保健課 ☎088-672-5986

高齢者外出支援タクシー料金助成券の交付

タクシー券を1人12,000円分(1枚500円×24枚)交付します。
●対象:板野町在住の75歳以上の方

上板町

健康推進課 ☎088-694-6810

高齢者外出支援バス・タクシー料金助成事業

年額6,000円分の助成券を交付します
①タクシー券6,000円分 ②バス券6,000円分 ③タクシー券3,000円分+バス券3,000円分
※①~③のうち1つを選択 ※松島タクシー、徳島バス(高速バスは除く)を利用の場合のみ
●対象:上板町在住の65歳以上の免許返納された方(満75歳以上の方は未返納でも可)

つるぎ町

まちづくり戦略課 ☎0883-62-3111

コミュニティバス乗車料金半額

運転経歴証明書をお持ちの方(年齢制限無し、運転手に提示が必要)

東みよし町

町営バス運賃半額

※生年月日が記載された証明書、運転経歴証明書、障害者手帳等を提示
●対象:75歳以上の方、運転免許返納者、障害者手帳等の交付を受けている方
※重複割引も可能(最高8分の1)

企画課 ☎0883-82-6302

高齢者等タクシー利用助成

1人15,000円分(タクシー券1枚500円×30枚)
●対象:東みよし町在住の75歳以上の方

福祉課 ☎0883-82-6306

移動する



- バス
 - 徳島バス 6
 - 徳島市営バス 6
- タクシー
 - 銜金比羅タクシー 7
 - 銜四国タクシー 7
 - 徳島第一交通株式会社 7
 - 富田タクシー 7
 - ノヴィルタクシーサービスグループ 7
 - ICHINOMIYA TAXI 9
 - 小松タクシー 9
 - 吉実タクシー 9
 - 福良タクシー 9
 - 個人くろだタクシー 9
 - 吉田タクシー 9
 - 南タクシー 9
 - 北島タクシー 9
 - さかいタクシー 9
 - 阿部タクシー 9
 - 木内タクシー 9
 - 富永TAXI 9
 - 武田タクシー 9
 - AMO TAXI SERVICE(アモウタクシーサービス) 9
 - 福田タクシー 9
 - 個人長田 9
 - 沢口タクシー 9
 - 澁谷タクシー 10
 - あべタクシー 10
 - 瀬川タクシー 10
 - 丸橋タクシー 10
 - 露元タクシー 10
 - 大島タクシー 10
 - KATSUMOTO TAXI 10
 - 中村タクシー 10
 - 松尾タクシー 10
 - 個人司タクシー 10
 - 大松タクシー 10
 - 四宮タクシー 10
 - EGUCHI TAXI 10
 - 個人タクシー田宮 10
 - 林タクシー 10
 - 長尾タクシー 10

食べる



- レストラン/居酒屋等
 - 中国四川料理 あらき 11
 - 広栄 11
 - 中華名菜 華扇 11
 - 中華料理 龍門 11

- 中華そば やまきよう 11
- 可成家 11
- 東大 大道本店・沖浜店・住吉店 12
- 天山閣 国府店・中吉野店 13
- 情熱ホルモン 佐古酒場 13
- ふじや総本店 14
- うなぎの匠 ふじや 蔵本店 14
- 居酒屋 とくさん 14
- トラベルダイニング パティパティ 14
- たきち 大道店 14
- 地魚料理 喜助 14
- お好み焼 ひなた 14
- だいきちカレー 15
- けんど茶屋 15
- 新町の洋食屋 MIRO 15
- レストラン コックドール かげやま 15
- イタリア料理 カプリチョーザ マルナカ徳島店 15
- 徳島甲羅本店 16
- 山かつ 山城店・国府店 16
- 阿波観光ホテル 17
- JRホテルクレメント徳島1F ダイニングカフェ クレメント 17
- JRホテルクレメント徳島6F 日本料理 藍彩 17

買う



- 自転車
 - サイクルショップうえの 20
 - RINDOW BIKES(リンドウバイク) 20
 - 銜丸一モーターズ 20
 - 銜ナカニサイクル 20
 - 吉積商会 20
 - 銜イウチサイクル 20
 - 漆川自転車店 20
 - サイクランドサイトウ 20
 - 銜サイクルメイト土橋 20
 - 銜庄野サイクル商会 20
 - 早瀬自転車店 20
 - 佐藤自転車店 21
 - 岡田自転車店 21
 - 銜山橋商会 21
 - 稲木商会 21
- シルバーカー
 - 株式会社 22
 - 株式会社 22

- 株式会社 22
- メガネ
 - メガネ本舗 徳島本店・北田宮店 23
 - 株式会社 23
 - 眼鏡市場 徳島元町店・徳島国府店・徳島川内店・沖浜店 24
 - メガネのアイガン イオンモール徳島店 24
- 日用品等
 - BIG ONE 25
 - ルネオパパリス by フォンティーマ イオンモール 徳島 25
 - 南海ゴルフ(株) 25
 - ワンダフル・フィッシング いちだ 25
 - 昭和電機川内店 オーディオ昭和 26
 - 新日本補聴器センター徳島店 26
 - ぶつだんのもり 応神店 26
- 食材/お菓子
 - 月華堂 28
 - 御菓子司 たけもり 28
 - 徳島四季乃菓子 あわや 本店・佐古店 30
 - ハレルヤスイーツキッチン クレメントプラザ徳島店・イオンモール徳島店 30
 - イルローザ 南沖洲工房店・北佐古店・マルナカ徳島店 31
 - 菓子処 畑田本舗 大松店・国府店 32
- おみやげ等
 - 斎藤酒造場 33
 - 池添蒲鉾店 33
 - 袖りっ子 33
 - あるでよ徳島 33
 - 徳島県物産センター 33
 - 藍布屋 33
 - 藍布屋 ジーンズ工房 33

暮らす



- リラクゼーション等
 - カイロプラクティックサロンゆう 37
- 介護
 - デイサービスおこしやす 37
 - 株式会社 37
- 家事代行/ハウスクリーニング
 - 株式会社 38
 - 株式会社 38
 - おそうじ本舗 城東店・徳島佐古店 38
- 金融機関
 - 阿波銀行 39
 - 徳島大正銀行 39
 - 徳島信用金庫 39
- 花
 - フラワーマーケット花由 40
 - It's花由 徳島本町店・タクト店・キョーエイ沖浜店・イオンモール徳島店 40

- 給油
 - 丸善商事 中洲給油所・田宮給油所・大原給油所・大松給油所・B-cle応神給油所 41

レジャー



- 体験
 - スエヒロボウル 42
 - 江淵鏡台店 42
 - 陶工房 祐 42
 - 阿波木偶資料館 42
 - 阿波木偶人形会館 42
 - 藍染工芸館 42
 - 徳島ガラススタジオ 42
 - 徳島市立考古資料館 42
- 温泉/入浴施設
 - 天然温泉 びざんの湯 46
- カラオケ
 - カラオケまねきねこ 徳島両国橋店・徳島駅前店・徳島南末広店 48
 - カラオケ ビッグエコー 徳島田宮店・徳島駅前店 48
 - カラオケ館 徳島南田宮店 48
- スポーツクラブ
 - YOKスポーツクラブ 49
 - TOKスポーツクラブ 49
- 宿泊
 - ダイワロイネットホテル徳島駅前 50
 - JRホテルクレメント徳島 50
 - ビジネスホテル エーゲ 50
 - ビジネス旅館 喜楽 50
 - ザ・グランドパレス 50
 - アグネスホテル・プラス 50
 - アグネスホテル徳島 50
 - ホテルサンシャイン徳島 50
 - 阿波の国 昴宿よしの 51
 - アパホテル <徳島駅前> 51
 - ホテルアストリア 51
 - ホテル千秋閣 51
 - ビジネスホテル パレス21 51
 - ホテルみづほ 51
 - ビジネスホテル アネックスみづほ 51
 - ビジネスホテル ふじしま 51
 - ビジネスホテル サンパール 52
 - 徳島グランヴィリオホテル 52

東 部

◆鳴門市 ◆小松島市 ◆吉野川市 ◆阿波市 ◆勝浦町
◆上勝町 ◆佐那河内村 ◆石井町 ◆神山町 ◆松茂町
◆北島町 ◆藍住町 ◆板野町 ◆上板町

移動する

●バス	
鳴門市地域バス	6
●タクシー	
徳島第一交通(鳴門営業所)	7
南板東タクシー	7
鳴門第一タクシー(南)	7
株式会社タクシー	7
南松茂タクシー	7
南学タクシー	7
鴨島交通(南)	7
山瀬観光(南)	7
萬代観光タクシー(南)	7
南寄井観光	8
つばめ観光(南)	8
木村タクシー	10

食べる

●レストラン/居酒屋等	
中国料理 桃山 藍住店	11
東大 ゆめタウン徳島店	12
一番亭 羽ノ浦店	12
西上商店(鳴ちゆる)	12
天山閣プラス藍住店	13
炭火焼肉 のぐ	13
お好み焼きみちくさ	14
洋食 元	15
ベッパラーランチ 徳島店	15
イタリア料理 カプリチオーザ フジグラン北島店	15
片山水産	16
山かつ 空港店・藍住店	16
山のせ 松茂店・石井店	16
鳴門公園 潮風	17
宅配クック ワン・ツウ・スリー 徳島店	17

●カフェ

江戸屋珈琲 石井店・松茂本店	18
café Rosemary's(カフェ ローズマリーズ)	19
café & wine Richer	19
Rich burger factory	19
きららカフェ	19

買う

●自転車	
松茂ホンダ販売	20
CYCLE SPACE UZU(サイクルスペースユージーユー)	20
株式会社 藤岡輪業商会	20
株式会社 藤岡輪業商会 大津店	20
林輪店	20
浜野サイクル	21
サイクルショップ日浅	21
黄田自転車店	21
三橋自転車店	21

●メガネ

メガネ本舗 鳴門店・石井店・鴨島店	23
眼鏡市場 ゆめタウン徳島店・藍住店・鳴門店	24
メガネのアイガン 鳴門店	24

●日用品等

徳島オートパーツ(南)	25
ぶつだんのもり 本店・かもじま店	26

●食材/お菓子

フジグラン北島	27
ゆめタウン徳島	27
JF 北灘さかな市(きたなだ海の駅)	27
和田島漁業協同組合	27
道の駅いたの	28
農産物直売所 百姓一	28
アワズ産直市	28
和菓子処 山陽堂	29

前松堂	29
あけぼの堂	29
ありい商店 金時工房	29
ケーキハウス みりか	29
徳島四季乃菓子 あわや 小松島店	30
ハレルヤスイーツキッチン松茂本店・ゆめタウン徳島店	30
イルローザ フジグラン石井店・藍住店・鳴門店・小松島店	31
菓子処 畑田本舗 鳴門店・藍住店・鴨島店	32
●おみやげ等	
みやげ三拍子	33
西上商店	34
おがた商店	34
豊田商店	34
手作りドレッシングの店 美味フルーツ	34
JALUX エアポート BLUESKY 徳島空港 ロビー店・ゲート店	34

暮らす

●新築/リフォーム	
南のぞみハウジング	36
南渡邊工務店	36
特定非営利活動法人(NPO)ふれあい藤の花	36
●写真	
三木写真館	36

●リラクゼーション等

カイロプラクティックサロン すずらん・和(やわらぎ)	37
----------------------------	----

●介護

徳島県ふれあい介護支援センター	37
介護ショップ トーホー	37

●家事代行/ハウスクリーニング

ダスキン空港店	38
サカイ引越センター 徳島支社	38

●宅配

とくしま生協	39
生活協同組合 コープ自然派しこく	39

●花

It's花由 ルビア店・フジグラン石井店・キョーエイ鴨島店・フジグラン北島店・ゆめタウン徳島店	40
---	----

●給油

丸善商事 北島給油所・松茂BP給油所・藍住町給油所	41
---------------------------	----

レジャー

●体験	
鳴門市観光情報センター	43
鳴門公園コンシェルジュ	43
鳴門市 賀川豊彦記念館	43
鳴門市ドイツ館	43
鳴門潜水	43
HORIZON	43
美郷はたる館	43
佐那河内いきものふれあいの里	43

●温泉/入浴施設

土柱休養村センター 阿波土柱の湯	46
------------------	----

●カラオケ

カラオケまねきねこ小松島店	48
カラオケ ビッグエコー 藍住店	48

●スポーツクラブ

AOKスポーツクラブ	49
------------	----

●宿泊

国民宿舎 大谷荘	52
公園 水野	52
ホテルリッジ	52
旅館 松家	52
旅館 水の	52
リゾートホテル モアナコースト	52
土柱 どんどん	53
神山温泉ホテル 四季の里	53
徳島県月見ヶ丘海浜公園	53
旅人の宿 道しるべ	53

南 部

◆阿南市 ◆那賀町 ◆牟岐町 ◆美波町 ◆海陽町

移動する

●バス	
徳島バス南部	6
徳島バス阿南	6
徳島バス南部 牟岐営業所	6
●タクシー	
由岐タクシー	8
南海部タクシー	8
南海部タクシー(南)	8
阿南タクシー(南)	8

食べる

●レストラン/居酒屋等	
豚屋 那佐(ドンファン ナサ)	12
天山閣プラス阿南店	13
情熱ホルモン 阿南酒場	13

買う

●自転車	
福島商店	21
安喜サイクル	21
清崎モーターサイクル	21

西 部

◆美馬市 ◆三好市 ◆つるぎ町 ◆東みよし町

移動する

●バス	
四国交通(株)	6
●タクシー	
株式会社 藤岡	8
南川口タクシー	8
南祖谷溪タクシー	8
南かずら橋タクシー	8
三縄タクシー(南)	8
南三加茂タクシー	8
西徳タクシー(南)	8

食べる

●レストラン/居酒屋等	
一番亭 脇町店	12
天山閣 プラス脇町店	13

買う

●自転車	
南サイクルバイクショップオオニシ	21
●メガネ	
メガネ本舗 脇町店	23
●日用品等	
ANGEL WINGS(エンジェルウィングス)	25
ぶつだんのもり 脇町店	26
●食材/お菓子	
産直 みかも	28

県外 ◆香川県 ◆兵庫県 ◆大阪府 ◆東京都 等

食べる

●レストラン/居酒屋等	
淡路ごちそう館 御食園 レストラン・特産品店	17

買う

●シルバーカー	
株式会社 エンス香川営業所	22
株式会社 藤岡	22
●日用品等	
ユーコーパック	25
●おみやげ等	
とくしま興の店	35
淡路梅葉堂 江井工場	35

中西商会	21
森野自転車店	21
福住サイクルショップ	21

●メガネ

メガネ本舗 阿南店	23
眼鏡市場 阿南店・小松島大林店	24

●日用品等

ぶつだんのもり 阿南店	26
-------------	----

●食材/お菓子

フジグラン阿南	27
宝来堂	29
イルローザ阿南店	31
菓子処 畑田本舗 阿南店	32

暮らす

●給油	
丸善商事 那賀川給油所・橋給油所・富岡給油所	41

レジャー

●温泉/入浴施設	
ふれあいの宿 遊遊NASA	46

イルローザ脇町店	31
菓子処 畑田本舗 脇町店・三加茂店	32

●おみやげ等

ギフトショップ WEST(雑貨)	35
中和商店	35

暮らす

●給油	
丸善商事 池田給油所	41

レジャー

●体験	
藍商佐直吉田家住宅	44
阿波池田うだつの家・阿波池田たばこ資料館	44
有形文化財 平家屋敷民俗資料館	44
阿讃サーキット	44

●温泉/入浴施設

峡谷の湯宿 大歩危まんなか	46
新祖谷温泉 ホテルかずら橋	46
つるぎの宿 岩戸	46
祖谷溪温泉 ホテル秘境の湯	46
池田温泉	47
白地温泉 小西旅館	47
三好市ふれあい紅葉センター 紅葉温泉	47
吉野川ハイウェイオアシス 美濃田の湯	47

●スポーツクラブ

WOKスポーツクラブ	49
------------	----

レジャー

●体験	
淡路市立浜松猫美術館	44
あわじ花の歳時記園	44
淡路市立陶芸館	44
新海水産	44
南あわじ市丸山海釣り公園	45
淡路島牧場	45
淡路ファームパーク イングランドの丘	45
淡路記念美術館 玉青館	45
淡路じゃのひれドルフィンファーム	45
●温泉/入浴施設	
美湯 松帆の郷	47
パルシエ香りの湯	47

いざというときに慌てない

急病・救急

医療情報



急病
診療所

内科・小児科の夜間休日診療が受けられます **徳島市指定管理者**

徳島市夜間休日急病診療所

※急病診療所は、応急的な診察をする一次救急施設（軽症患者対象）です。

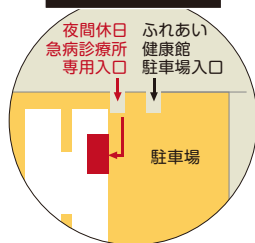
徳島市医師会では、徳島市の指定管理者として一次救急医療施設である「徳島市夜間休日急病診療所」を365日の夜間と休祭日の昼に診療しております。夜間や休日等に急病になり、かかりつけの医師と連絡がとれないときは、徳島市夜間休日急病診療所をご利用ください。

※保険証、子ども医療費受給者証、後期高齢者医療被保険証を必ず持参してください。

	診療時間	診療科目
平日	19時30分～22時30分	内科 小児科
日曜日	9時00分～12時30分	
祝日 (年末年始 12月31日 1月1、2、3日)	13時30分～17時00分	
	18時00分～22時30分	



敷地内拡大図



ホームページより現在の待ち人数・待ち時間が確認できます。



徳島市沖浜東2丁目16番地 ふれあい健康館1F

☎088-622-3576

●徳島市夜間休日急病診療所(徳島市医師会)

https://www.tokushimashi-med.or.jp/yakan_s.html



情報
サイト

指定した日付の休日夜間救急医療情報が検索できる!

休日夜間救急医療情報

[医療とくしま]



「医療とくしま」のサイトでは、休日夜間救急医療情報が閲覧できます。検索も簡単で、サイト上のカレンダーから日にちをクリックするだけ。すると、その日の休日当番表が一覧で表示されます。



医療機関名が
リスト表示
されます。

https://anshin.pref.tokushima.jp/pref_med/holiday/

【注意】当日の都合で変更する場合がありますので、電話で確認の上、受診してください。



電話
相談

電話で医師や看護師のアドバイスが受けられる

徳島救急医療電話相談

※相談料無料(通話料はかかります)

プッシュ回線の固定電話・携帯電話からは、

局番なしの

#7119

ダイヤル回線の固定電話、IP電話、
その他#7119をご利用いただけない場合

☎088-622-6530

15歳以上の方で、急な病気やケガの際に、すぐに受診した方が良いのか、医師や看護師のアドバイスが受けられます。



相談
日時

月曜日～土曜日・・・午後6時から翌朝8時

日曜日・祝日・年末年始・・・24時間対応

※12/29～1/3

緊急・重症の場合は、迷わず119番へ!!

外出時の安全ガイド

歩道を横断するときに左右の確認を行っていますか？

少しの油断が大きな事故につながる可能性があるのが、交通事故のこわいところです。暗くなってから外出する際は反射材用品を着用したり、LEDライトを携帯するといった対策をしましょう。

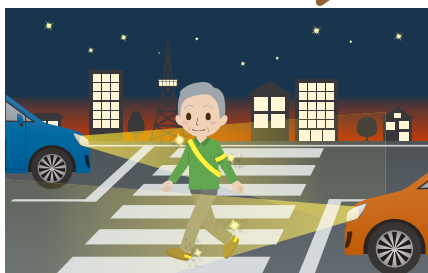


歩いて出かけるときの注意点



左右を確認して横断しよう

道路を横断する際は、必ず横断歩道、歩道橋を利用しましょう。「一旦停止・安全確認・信号を守る」など、事故に遭わない行動を心がけましょう。

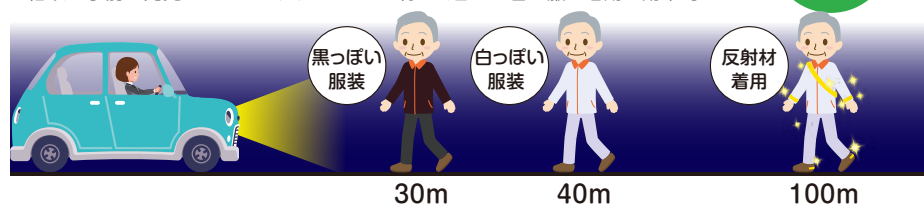


夜間・薄暮時は反射材をつけよう

反射材は、車のライトを反射させて、運転者へ自分の存在を知らせることができます。反射材用品を身につけたり、LEDライトを携帯したりするなど夕方や夜間の交通事故から身を守りましょう。

反射材をつけるとこんなに効果があります！

ドライバーから見て「反射材を着用している歩行者」は「着用していない歩行者」よりも2倍以上手前で発見できるといわれています。明るく目立つ色の服の着用も効果的です。



色の違いによる見え方

これは夜間に運転席から見た前方の景色の見え方を実験したものです。夜間に外出する際や昼間に出かけても帰りが夜間になる場合は、明るい服装を心がけましょう。

ロービームの場合



ハイビームの場合



自転車を乗るときは安全に正しく利用しよう

①ヘルメットの着用

ヘルメットを着用していれば、万が一交通事故に遭っても頭への衝撃を大幅に減らすことができます。自転車に乗るときはヘルメットを着用しましょう。



ヘルメット非着用時の致死率は着用時と比較すると
約2.2倍

致命傷となった部位の
約60%が頭部

警察庁HPより



②自転車保険に加入

自転車が加害者となる事故で高額賠償を請求される例が起きています。自転車事故で他人に与えた損害を賠償できるように、保険に加入しましょう。



③自転車の点検整備

自転車の故障は走行中の事故につながり、大変危険です。普段から簡単な点検を行い、年に1回は専門店での定期的な点検整備を実施しましょう。

知っていますか？ TSマーク

自転車を安全に利用してもらうため、自転車販売店などで整備士が自転車を点検整備して安全を確認したときに貼られるマークです。このマークが貼られている自転車には、損害保険と賠償責任保険が付加されています。



有効期限は点検日から1年間です。

新生活様式のススめ

正しい知識で感染予防して、
楽しいシニアライフを満喫しよう！
ご自身とみんなの健康を維持し、
ガイドブックと一緒に出かけ！



基本的な感染対策を心がけよう！

令和5年3月13日よりマスク着用は『個人の判断に委ねる』ということになりましたが、「3密」を避けるのは、いまでも基本的な感染予防策といえます。換気の悪い「密閉空間」、多くの人が密集している「密集場所」、(多くの人が密集している)、手が届く距離で会話や発声をする「密接場面」は避けましょう。



混雑時を
避けて
お買い物



●外出時の感染対策はしっかりと！

買い物や用事などで屋外に出る際は、感染対策を心がけましょう。まずはできるだけ混雑する時間を避けて出かけること。また、最近では宅配サービスやお店での電子決済、自動精算機など、人との接触が少なく済ませることもできるので、こうしたサービスを利用するのも一つの手です。

通販や
宅配サービスを
利用する



電子決済や
自動精算機を
利用する



健康を維持するために、日ごろから気を付けたい3つのポイント

1 積極的に体を動かそう

感染症を怖がるあまり、外出をあまりせず、自宅でもあまり動かない生活が続くと、心身の機能が低下する恐れがあります。特に高齢者は心の健康と身体機能を保つため、日ごろからの運動が大切です。できるだけ座っている時間を減らし、家事や散歩等でのよいので体を動かしましょう。



2 しっかり食事を摂ろう

免疫力を低下させないためにも、規則正しい生活を心掛け、3食欠かさず栄養バランスの良い食事を取りましょう。また毎食後や寝る前には歯磨きをして、口腔内を清潔に保ちましょう。お口周りの筋肉の衰えを防ぐために、好きな曲を歌ったり、早口言葉を言ったり、電話で会話することなども有効です。



3 積極的に交流しよう

心身の健康を保つためには、人との交流はとても大切です。ちょっとした挨拶や会話でよいので、家族や友人、ご近所の方と積極的に交流しましょう。メールやSNSなどを活用するのも良いでしょう。また買い物や通院などに困った時に備え、あらかじめ助けを呼べる相手を考えておきましょう。



発熱等の症状が生じた場合は？

まず身近な「かかりつけ医」に電話相談し、受診や検査の指示を受けるようにしましょう。「かかりつけ医」がなく、相談できる医療機関もない場合は「受診・相談センター」にお電話ください。受診可能な「診療・検査協力医療機関」をご案内します。

徳島県受診・相談センター ☎0570-200-218 (24時間対応)