

## 3月1日～3月31日は岩手県自殺対策強化月間です ～みんなでつなごう いのちとこころの絆～

「眠れない」「イライラする」「体がだるい」と感じたり、家族や仲間など身近な人が「普段より疲れた顔をしている」「何か悩んでいるようだ」などいつもと違う様子はありませんか？

市には、いろいろな悩みや不安を相談できる場所があります。悩みを一人で抱え込まず、信頼できる周りの人や窓口にご相談してみましょう。

相談窓口（電話や面談）	電話番号	開設時間
久慈市保健推進課（元気の泉内）	61-3315	平日 8時30分～17時15分
こころとからだの相談センター	53-3652	平日 9時～12時
サロンたぐきり	75-3790	平日 9時～16時、金曜日：対面相談13時30分～15時30分
久慈保健所	53-4987	平日 8時30分～17時15分
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	平日 9時～16時30分

### こころの支援「りはあさる」

悩みを抱えた人は「人に悩みを言えない」「どこに相談したらよいか分からない」などの状況に陥ることがあります。悩んでいる人に気づき、声を掛け、

話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことを「ゲートキーパー」と呼びます。このゲートキーパーの活動は、自殺対策としてとても重要です。

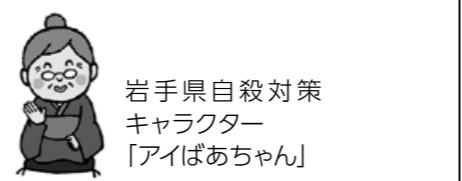
**り**すく評価  
「心配している」と声を掛け、自殺のリスクを評価しましょう

**は**んだん・批判せず聴く  
判断・批判せずに話をよく聴きましょう

**あ**んしん・情報を与える  
抱える問題に対する誤解を減らし、正しい知識や情報を与えましょう

**さ**ぼーとを得るように勧める  
適切な専門家のもとへ行くように伝えましょう

**せ**るふへるぶ  
自分でできる対処法を勧めましょう



### ■風しん対策クーポン券の有効期限を延長

流行が続いている風しん対策として、今年度「クーポン券発行」対象者に郵送しているクーポン券の有効期限を、令和3年3月31日までに延長します。

対象者は無料で抗体検査を受けることができ、抗体が不十分な場合は無料で予防接種を受けられます。まだ抗体検査を受けていない人は、お持ちのクーポン券を使い、検査・予防接種を受けましょう。（右図は郵送しているクーポン券のサンプル）



▶今年度クーポン券発行対象者…昭和47年4月2日から昭和54年4月1日に生まれた男性

### ゲートキーパーの役割

家族や身近な人の変化に気付いて声を掛ける

早めに専門家に相談するように促す

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

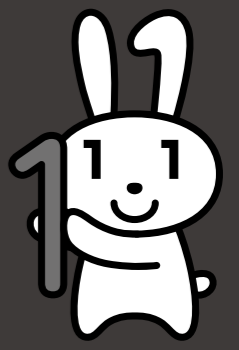
温かく寄り添い、じっくりと見守る

### ■麻しん風しん混合予防接種

対象者は無料で、麻しん風しん混合（MR）2期予防接種を受けることができます。忘れずに予防接種を受けましょう。

- ▶対象者…平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの子ども
- ▶接種期限…3月31日(火)まで（期限後は有料）

# これからは手放せない！ マイナンバーカードを 申請しませんか



問申請関係：市民課登録係 ☎52-2117 / 健康保険証利用関係：市民課国保年金係 ☎52-2118

平成28年1月に運用が始まった「マイナンバー制度」。皆さんの利便性の向上、行政事務の効率化を図るもので、さまざまなサービスに使われる番号です。サービスを受けるにはマイナンバーカードが必要となります。申請はスマホやパソコンなどに写真、氏名、住所など必要事項を入力・記入するだけ！ 交付申請書は市民課で再発行できますので、問い合わせください。

### マイナンバーカードの普及状況

市のマイナンバーカード交付件数は3,788件（1月31日現在）。人口の10.8%の数値で、県内14市中11位という状況です。

### 使用できる用途が拡充！

マイナンバーカードは、今後さまざまな用途に使えるようになります。令和3年3月からは健康保険証として利用可能になる予定。マイナポイントという、キャッシュレス決済サービスを通じて付与されるポイント（上限5,000円分）も開始予定です。  
問マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178

### コンビニ交付を活用しよう

令和元年10月1日から、各種証明書のコンビニ交付を開始しました。現在の利用件数は述べ57件（1月末）。皆さんがコンビニ交付を活用することで窓口業務が軽減。人件費の減少につながり、住民ニーズの高い分野に、予算を使うことができます。窓口と同額で便利なコンビニ交付の活用をお願いします。

- ▶使用時間…6時30分～23時（年末年始を除く）
- ▶利用店舗…全国のコンビニ、ユニバースなど
- ▶取得できる証明書…住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍謄本、戸籍抄本、戸籍の附票の写し、所得課税証明書（最新年度のみ）

### マイナンバーカードの申請方法

#### ■スマートフォンによる申請

- 1 スマートフォンのカメラで顔写真を撮影。
- 2 交付申請書のQRコードを読み込み、申請用WEBサイトにアクセス。画面にしたがって必要事項を入力の上、顔写真を添付し送信します。

#### ■パソコンによる申請

- 1 デジタルカメラで顔写真を撮影し、パソコンに保存。
- 2 交付申請用のWEBサイトにアクセスします。画面にしたがって必要事項を入力し、顔写真を添付して送信します。

マイナンバーカード パソコン 検索

#### ■郵便による申請

- 1 個人番号カード交付申請書に署名・記名・押印し、顔写真を貼り付け。
- 2 交付申請書を送付用封筒に入れて、郵便ポストに投函します。

▶送付先…〒219-8650 日本郵便株式会社 川崎東郵便局 郵便私書箱第2号 地方公共団体情報システム機構個人番号カード交付申請書受付センター 宛

### マイナンバーカードの受取方法

申請から約2～3カ月後に、市から交付通知書が送付されます。必要な持ち物を持参し、期限までに市民課にお越しください。窓口で本人確認の上、暗証番号を設定し、カードが交付されます。

▶必要な持ち物…交付通知書（はがき）、通知カード、本人確認書類（運転免許証、旅券など）