

生活
05-01

大人から^{しょうらい}将来の^{ゆめ}夢や^{きぼう}希望を持ちなさいといわれます。
私の将来にどんなことがおきるのでしょうか。
どんな喜びや楽しみがあるのでしょうか。



- 1 わたしは ^{かんごし}看護師になり、お医者さんのいない所で病気に苦しんでいる人の役に立ちたい。絶対なります。
- 2 ぼくは ^{ぞうえんがいしゃ}造園会社で働いています。日本の庭づくりを世界に広めるために ^{えいかいわ}英会話を習っています。世界で ^{かつやく}活躍したい。
- 3 わたしはあらためて大学に入学しプログラムを勉強したい。
- 4 好きな人と家庭を持ちたい。たくさん家族がほしい。



^{ゆめ}夢 ^{きぼう}希望をかなえるために一生けんめい働きます
夢や希望のために「^{べんきょう}勉強」や「^{どりよく}努力」をします
夢がかなったらうれしいです。
考えるだけでもわくわくします。



<p>生活 05-02</p>	<p>もうすぐ働いた給料で生活を始めることになります。 でも一人で暮らすにはたくさんお金が必要です。</p> 		
<p>準備する 必需品です</p>	<p>1 一人暮らしをするのに必要な物と値段をみてみました</p>		
	<p>分類</p> <p>家具</p>	<p>具体的なもの</p> <p>寝具 テーブル イス カーテン 照明器具</p>  <p>小計</p>	<p>(節約して購入した値段)</p> <p>15,000円程度 5,000円程度 3,000円程度 5,000円程度 10,000円程度 38,000円程度</p>
	<p>電気製品</p>	<p>冷蔵庫 電子レンジ 炊飯器 掃除機 洗濯機 テレビ</p>  <p>小計</p>	<p>30,000円程度 10,000円程度 8,000円程度 15,000円程度 30,000円程度 30,000円程度 123,000円程度</p>
	<p>その他 生活必需品</p>	<p>1 生活用品 トイレトペーパー・ゴミ箱 ティッシュペーパー・ゴミ袋 2 キッチン用品 包丁・まな板・ボウル・なべ フライ返し・おたま・フライパン 食器・箸・コップ・調味料 3 洗面台まわり 歯ブラシ・歯磨き粉 4 バス用品 シャンプー・洗剤</p>  <p>小計 合計</p>	<p>20,000円程度 181,000円程度</p>
<p>部屋を借り る初期費用</p>	<p>部屋を借りて生活を始めるときには、月々払う「家賃」だけではなく他の費用が入居前に必要になります。仲介会社や入居物件により内容はさまざまです。内容を確認し仲介会社とよく相談してから決めてください。</p> <p>1 敷金 契約を終えて部屋を退去するときの原状回復にあてられる費用</p> <p>2 礼金 部屋を所有する大家さんに対して、お礼の意味を含めて払う費用</p> <p>3 前家賃 2月に契約して3月に入居する場合は3月分の家賃をあらかじめ払う</p> <p>4 仲介手数料 入居契約を仲介した業者に支払う費用。法律で上限は家賃1か月分</p> <p>5 火災保険料 火災や水漏れトラブルに備えて損害保険加入が求められます。</p>		



部屋を借りる費用+引越し費用+家具等の必需品購入費の合計は40万~60万円ほどになります

<p>しっかり 考え節約 です</p> <p>あなたな どれくら い節約で きる</p> <p>13万円 くらいで 考えまし ょうか</p>	<p style="text-align: right;">せいかつひ</p> <h2 style="text-align: center;">2 一人住まいのあなたの1ヶ月に必要な生活費を考えます</h2> <p style="text-align: center;">家賃 54,000 円は名古屋市内の一人住まいの平均です</p>			
	項 目	内 容	一人暮らしの 平均生活費	あなたが一人で 生活するめやす
	家賃	アパート家賃	54,000 円	
	食費	食材・調味料・菓子・飲み物 外食費	42,000 円	
	水道光熱費	電気・ガス・上下水道	13,000 円	
	家具・家事用品	寝具・家事雑貨・家事消耗品	5,700 円	
	被服・くつ	洋服・下着類・靴・スリッパ	4,400 円	
	保健・医療	医薬品・保健医療用品 医療保険自己負担分	7,400 円	
	交通・通信	交通費（タクシー代含） 通信（スマホなど）	21,700 円	
	教育	学校やおけいこ・スポーツ		
教養・娯楽	書籍・教養娯楽用品	18,800 円		
その他	交際費・こづかい	30,700 円		
合 計		197,700 円		
<p>急な出費 に貯金が 必要です</p>	<p>この1か月に必要な生活費は、総務省の家計調査（2023年）を参考にしています。</p>			
	<p>もちろん、この調査の中には「貯金」は入っていません。生活をしていると急な出費があります。</p>			
	<p>1 けがをして入院が必要 2 スマホが水没して修理が必要 3 友人の結婚式に出席など そのためには日ごろから少しずつ貯えておくことが必要です。 例えば、毎月2万円とボーナス時に10万円で年間44万円。5年間で220万円。 これくらいあれば安心して生活ができます。あとはあなたの意志と工夫です。</p>			

将来の夢とやりたいことのために節約するぞ



<p>生活 05-03</p>	<p>夢を持つ大切さはわかりました。必要な生活費もわかりました。では 私たちの初任給はどれ位ですか。</p>										
<p>新卒者の 実際の手 取収入は</p> <p>初任給の 使い道</p> <p>ギリギリ カツカツ</p>	<p>ちんぎん がくれき しよくれき 賃金は会社によって、また学歴・職歴によって異なっています。</p> <p>新規学卒者の賃金 令和5年賃金構造基本統計調査結果（厚生労働省）より</p> <table border="1" data-bbox="347 443 882 656"> <thead> <tr> <th>学 歴</th> <th>全産業・男女計</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>大学院修士課程</td> <td>276,000</td> </tr> <tr> <td>大学卒業</td> <td>237,300</td> </tr> <tr> <td>高専・短大卒業</td> <td>214,600</td> </tr> <tr> <td>高校卒業</td> <td>186,800</td> </tr> </tbody> </table> <p>＊上記数値には通勤手当が含まれています。</p> <p>これまで「初任給」と言っていたものは、基本となる給与「基本給」と現場手当・住宅手当などの毎月、定額的に受け取ることができる「各種手当」の総額です。「初任給」には残業手当や通勤手当は含めません。</p> <p>ハローワークを訪れたことがある人は「求人票」を見たと思いますが、求人票賃金欄にa「基本給」とb「定額的に支払われる手当」と記入してあるものと同じです。学歴により賃金に差があるのは、仕事をするための知識（量と質）に差があるためです。</p> <p>ところが、世の中そんなに甘くありません。実際に会社からあなたの銀行口座に振り込まれるのは月ごとの収入から「所得税」「住民税」「社会保険料（医療保険・年金）」などを差し引いたものです。それを「手取収入」といいます。「手取収入」は一般的には月ごとの収入の8割といわれています。</p> <p>先ほど、高校卒業者の賃金は 186,800円だと勉強しましたが、月ごとの「手取収入」はその8割の 150,000円ほどになります。前のページで一人暮らしは月々 190,000円ほどの「生活費」が必要と学習しましたね。あなたの生活設計は大丈夫ですか。</p> <p>社会人になってからの給料と学生時代のアルバイト給料では内容が違います。働く責任の重さや仕事の難しさが格段に違うので特別な気持ちになります。使い道は、交際費や大事な人へのプレゼントまた自分の趣味の充実に充てられるようですが、先輩の皆さんの話では「貯金」が一番にきます。社会人としての自覚と責任を感じての「貯金」だそうです。結婚式や病気になった時などに備えて貯金をしましょう。</p> <p>ぼーっとしていると 家計はすぐに赤字です。</p> <p>気持ちを引き締めて生活しないと大変なことになります。お金のことは 誰も助けてくれません。</p>  	学 歴	全産業・男女計	大学院修士課程	276,000	大学卒業	237,300	高専・短大卒業	214,600	高校卒業	186,800
学 歴	全産業・男女計										
大学院修士課程	276,000										
大学卒業	237,300										
高専・短大卒業	214,600										
高校卒業	186,800										

<p>生活 05-04</p>	<p>せつやく じすい 節約のために「自炊」したいと思います。 どんなことに気をつけたらいいのでしょうか。</p>
<p>コンビニの 弁当高いよ</p> <p>「自炊」の すすめ</p> <p>ポイント</p> <p>自炊の特典</p>	<p>夕食もコンビニ弁当、飲み物とデザートで1,000円。それだけで1ヵ月30,000円。朝食、昼食入れたら1ヵ月で50,000円です。お金は羽が生えたように飛んでいきます。</p>  <p>食事は毎日必ず3回とります。なるべく出費は少ないほうがいいですね。調理は大変ですが「自炊」での節約も仕事だと思い取り組みましょう。外食や弁当ですませる食事に比べて、自分で作れば半分以下の費用ですみます。</p> <p>1 安くて良い食材を買います しゅん しょくざい えいようか 旬の食材は安くて栄養価があります。 スーパーのタイムセールスや特売品、見切り品 を利用しよう</p>  <p>2 無駄をなくします むだ 安いからとたくさん買うと冷蔵庫の中で腐ってしまいます。 休みの日にまとめて作り、残りは冷凍保存すると経済的です。 例 ご飯をまとめて炊いて、一食分ずつラップして冷凍保存します。 ブロッコリーはさっと茹で水を切り冷凍保存袋で冷凍庫に。 また缶詰や乾物を上手に使いましょう。</p> <p>3 調理を工夫します 同じ食材も調理方法で変化のある食事が作れます。 例 カレーを多めにつくり、次の日はカレーに薄めた麺つゆを入れて麺を 入れ煮込めばカレーうどんです。</p> <p>4 簡単で後片付けが楽な調理を心がけましょう せっかく「自炊」しても長く続かなければ意味がありません。 疲れて帰っての「自炊」は考える以上に大変です。 無理のない簡単なことから始めましょう。 疲れたときは、スーパーの惣菜を利用するのもよいでしょう。 「自炊」が苦痛の種になったら もともともありません。 カップラーメンも麺にそそぐお湯を沸かすときにもやしを 一緒に茹でそれをカップ麺にそそげばもやしラーメンに早変わり。 もやしは安いし切る必要もありません。もやしでお腹が一杯になります。</p> <p>男女問わず料理上手な人は素敵に見えます。 食えることが嫌いな人はいませんので、料理の話題は会話のきっかけとして絶好です。名古屋名物の「手羽先」「味噌煮込み」「四川ラーメン」など友人に作ってあげたら、あなたの評価はうなぎのぼりです。</p>

「自炊」に
必要な
調理道具

食器	ご飯茶わん×1 おわん×1 湯飲み×1 どんぶり茶わん×1 平らな皿 (20~25 cm) ×1 小さい皿または小鉢×2 スプーン ホーク 箸
調理道具	包丁 まな板 フライパン 鍋 (小さいなべと少し大きめ) しゃもじ フライ返し おたま キッチンばさみ 菜ばし ピーラー 計量カップ ざる ボウル キッチンタイマー
便利な調理器具	スライサー 中華なべ 圧力なべ




「自炊」を
楽にする
ネット利用

インターネットでは、簡単な料理の作り方を教えてくれる動画もたくさん紹介されています。

急には無理です 少しずつ 覚えていきましょう
施設の先生においしくて簡単な料理を教えてもらおう



<p>生活 05-05</p>	<p>アパートを引っ越します。どんな手続きが必要ですか</p>	
<p>すること</p>	<p>相手</p>	<p>その内容</p>
<p>アパートの にゅうきょけいやく 入居契約</p>	<p>不動産会社</p>	<p>18歳のあなたは成人なので本人名義で契約します 入居時に保証人がいないときは、少し割高になりますが 「賃貸（家賃）保証協会」を利用する人も多いと聞きます。 初年度で家賃の0.5～1.0月分の保証料が必要ですが、 それで連帯保証人の役割を果たしてもらえるので入居審査が通り やすくなります。</p>  <p>◇契約に必要なもの 1) 住民票の写し 2) 必須の場合連帯保証人 *その他の書類等が必要な場合もあります。 『消費者庁イラスト集より』</p> <p>今住んでいるアパートの解約</p> <p>1 管理会社に退去することを伝えます（退居日の1か月前） 2 電気・ガス・水道等の解約手続き 3 退所当日の立会いと鍵の返却 原状回復（入居した状態に戻すこと） ※部屋が破損していると直す義務（原状回復）があり費用が発生しますので、 ていねいに使いましょう。 入居時に取めた敷金が退去時の精算費用として使われます。</p> <p>転出（現在の住所地）と転入手続き（新しい住所地）をします 名古屋市内や同一区内での異動は簡単ですが、 事前に窓口での必要書類等を確認してください。 名古屋市内の転出・転入事務は新しい住居区で全部できます。</p> <p>1 手続きに持参するもの 1) 本人が確認できるもの (パスポート・運転免許証など) 2) マイナンバーカード 3) 印鑑登録証</p> <p>2 マイナンバーカードについて 新・旧の住所地でああなたの個人情報を入力します</p> <p>3 印鑑登録について（名古屋市含め同一市内の場合は不要） 新しい住所地であらためて発行手続きをします</p>
<p>生活上の 手続き</p>	<p>区役所・市 町村の窓口 (市民課)</p>	<p>民間の「引越し会社」が手続きを代行してくれますが、 費用がかかります。自分で準備しましょう</p>

1 電気の 解約・契約	電力会社	新居と旧居の両方が必要です
2 水道の 解約・契約	市町村の水 道利用窓口	新居と旧居の両方が必要です
3 都市ガス の解約・契約	ガス会社	新居と旧居の両方が必要です ガス機器の関栓は立会いが必要です。事前申し込みが必要
4 郵便物の 転送手続	郵便局	引っ越した場合は、新住所を 会社・知人・友人 に知らせます 特に会社には必ず知らせます (転居のお知らせ) 旧住所に郵便物が届く場合がありますので 「郵便局の転送サービス」 を利用しましょう
5 ネットの 移設手続	ネット会社	インターネットの開通には2～4週間ぐらいかかります 早めに申し込んでください
6 運転 免許証の 住所変更	各警察署 運転免許 センター	必要な書類 1 運転免許証 2 住民票の写し、マイナンバーカードなどいずれか一つ
7 口座情報 など		その他、住所を登録している契約や登録情報がある場合 (銀行口座など) は必ず住所変更を相手先に知らせてください
8 その他		NHKとの受信契約と訪問員について 日本には「放送法」という法律があります。その中には「NHKの放送を受信できる設備（テレビ等）を設置した者はNHKと受信契約を結ばなければならない」とされています。 そのため、NHKの訪問員は受信契約を勧めるためテレビの有る家庭を訪問します。あなたのアパートも訪問します。必ず「NHKの訪問員」であることを名乗り、顔写真付の証明書を見せて、制度の説明をします ので安心ですが、施設を築立つ時に、施設の職員に「NHKの訪問員」がアパートに来たときの対応を教えてください。



アドバイス

引っ越しはとても大変です。やることが一杯あります。お金と十分な準備が必要です。どこにどんな手続きが必要なのかを知人や窓口で聞いてから行なってください



<p>生活 05-06</p>	<p>マイナンバー制度がよくわかりません。教えてください</p>
<p>マイナンバー制度とは</p> <p>個人番号カードの作成</p>	<p>国民一人ひとりに個人番号が与えられている制度です</p> <p>正式名称は「<small>しゃかいほしょう ぜいばんごうせいど</small>社会保障・税番号制度」です。</p> <p>あなたの番号は「通知カード」であなたに（施設・親）通知されています。まずは、その「通知カード」がどこにあるか確認してください。就職すると会社は必ずあなたにその番号を確認します。社会に出たら自分で保管・管理することになります。どうしても番号がわからない場合は、あなたの住民票（マイナンバー記載と指定）を取り寄せてください。</p> <p>※「通知カード」は、カードに記載されている氏名、住所等が、住民票に記載されている事項と一致している場合は使用できます。</p> <p>1 マイナンバーカードの正式名称は「<small>こじんばんごう</small>個人番号カード」といいます。</p> <p>2 「<small>ちほうこうきょうだんたいじょうほう きこう</small>地方公共団体情報システム機構」の「個人番号カード交付申請書受付センター」でまとめて作成します。（15歳から作成できます）</p> <p>現在はオンライン申請などいろいろな方法がありますので、地方公共談情報システム機構のホームページか、役所の窓口を確認してください。（*「通知カード」の裏面は申請用紙としても使えますが、記載された住所が現在の住所と違う場合は使えません。）</p> <p>あなたの住所地が変わると住所地情報の書き換えを行いますので、転居したら必ずマイナンバーカードを市町村窓口へ提出してください。</p> <p>マイナンバーカードの人口に対する保有枚数率は、2024年9月末で約75.2%です。また、カードには有効期限が記載してあります。20歳未満は5年。20歳以上は10年。更新する場合の方法は役場や下記のフリーダイヤルで確認してください。</p> <p>国はマイナンバーに様々な情報（運転免許証情報など）の<small>ひも</small>紐づけを進めています。健康保険証はマイナンバーカードでの利用が基本になります。</p>
<p>カードが紛失・盗難にあった場合</p>	<p>※ただちに連絡してください</p> <p>1 マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178</p> <p>2 個人番号カードコールセンター 0570-783-578</p>



注意すること

- 1 自分の番号をむやみに他人に教えないこと
 - 2 マイナンバーカードをなくさないこと
 - 3 マイナンバーカード作成時に登録した暗証番号を絶対忘れないこと
- 個人番号が他人に漏れると悪用されます

多くの個人情報こじんじょうほうが登録とうろくされているので保管には十分注意しましょう！

生活 05-07 ねんきん 年金・いりょう 医療・ふくし 福祉の^{ほけんせいど}ことをていねいに教えてください

1 日本の年金や医療は「^{ほけんせいど}保険制度」で成り立っています

「^{ほけんせいど}保険制度」とは加入者が少しずつお金を出し、困った人を助ける^{そうごふじょせいど}相互扶助制度です

そのため国民は「いりょうほけん医療保険」と「ねんきんほけん年金保険」に全員加入する義務があります

国民全員が加入するのでこれを^{こくみんかいほけんせいど}国民皆保険制度といいます

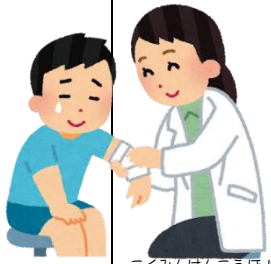
施設にいる時は
自己負担はありません
でしたが、今は

会社で働いている人は

分類	制度	内容	窓口
<small>いりょう</small> 医療	<small>けんこうほけん</small> 健康保険	1 病気やけがで受診する時に使います 保険料を支払い受診時自己負担額は3割です 2 病気やけがで働けず無給のとき利用できます (<small>しょうびょうてあてきん</small> 傷病手当金の受給) 3 交通事故やけんかなどでけがをしたときも保険を使 えませんが届出が必要です (<small>だいさんしゃこういどう</small> 第三者行為等) 4 <small>しゅっさんいくじいちじきん</small> 出産育児一時金が受給できます (50万円)	会社 総務
<small>ねんきん</small> 年金	<small>こうせいねんきん</small> 厚生年金	1 高齢・障害・死亡のとき受給できます 2 働き始めると未成年でも保険料を支払います	
<small>しつぎょう</small> 失業	<small>こようほけん</small> 雇用保険	1 失業して次の仕事が見つからない場合に受給 できます 2 保険料を払います	
<small>ろうさい</small> 労災	<small>ろうどうしゃさいがい ほしょうほけん</small> 労働者災害 補償保険	1 工作中や通勤途中にけがして、医療にかかったとき や働けないときの保障です。保険料は会社負担	
<small>かいご</small> 介護	<small>かいごほけん</small> 介護保険	1 保険料は40歳以上が支払います 2 利用は65歳以上です	
他の福祉		1 障害・児童・ひとり親家庭・低所得の制度や利用できる 施設や制度等があります	



自営業の人や会社で働いていない人は

分類	名前	内容	窓口
医療	 <small>こくみんけんこうほけん</small> 国民健康保険	<ol style="list-style-type: none"> 1 病気やけがで受診する時に使います 2 保険料を支払い診察時自己負担額は3割 3 <small>しゅっさんいくじいちじきん</small> 出産育児一時金を受給できます(50万円) 4 <small>ほけんりょう げんがく げんめんせいと</small> 保険料の減額・減免制度があります (失業等で保険料が払えない場合等) 5 交通事故やけんかでけがをしたときも健康保険が 使えますが届出が必要です <small>だいさんしゃこういとう</small> (第三者行為等) 6 <small>ほけんりょう たいのう</small> 保険料を長期に滞納すると保険証が使えなくなり <small>じこふたん</small> 10割自己負担になります。 支払に困ったら窓口で相談しましょう 	市町村 保険窓口
年金	<small>こくみんねんきん</small> 国民年金	<ol style="list-style-type: none"> 1 高齢・障害・死亡のとき受給できます 2 保険料を支払います(20歳以上) 3 <small>ほけんりょう めんじょ ゆうよせいと</small> 保険料の免除・猶予制度 収入が低い場合や学生の場合は窓口で相談してください 	
介護	<small>かいごほけん</small> 介護保険	<ol style="list-style-type: none"> 1 保険料は40歳以上が払います 2 利用は65歳以上です 	
保護	<small>せいかつほご</small> 生活保護	<ol style="list-style-type: none"> 1 失業や病気などで働くことができず、生活が維持できない場合に申請します 2 受けるための要件があります 	
他の福祉		<ol style="list-style-type: none"> 1 障害、児童、ひとり親家庭、低所得の制度や利用できる施設や制度等があります 	

アドバイス

医療や年金などの制度は、わからないことがたくさんあります
国民健康保険・国民年金の保険料などの支払いやに困ったら
一人で悩まないで住んでいる市町村の窓口に相談しましょう
きっとよい解決策が見つかります

<p>生活 05-08</p>	<p>働くことだけで精一杯で地域のことがわかりません。 地域の情報はどこにありますか。</p>
---------------------	---

1 名古屋市には市民への広報媒体「広報なごや」があります

- 1 毎月各家庭に個別に配布されます（月末に翌月分）
 - 2 内容は毎月さまざまです
 - 1) 全市版
 - 2) 各区版
- *名古屋市公式ウェブサイトでも「広報なごや」が見られます

2 ネットやスマホで名古屋市からの情報を見ることができます。

名古屋市のホームページのイメージです。「名古屋市:名古屋市公式ウェブサイトから引用」

The screenshot shows the Nagoya City official website. At the top, there is a header with the city name in Japanese and English, and a search bar. Below the header are navigation tabs: 'トップページ' (Home), '暮らしの情報' (Living Information), '観光・イベント情報' (Tourism & Event Information), and '防災・危機管理' (Disaster & Crisis Management). The '暮らしの情報' tab is selected, and the page content is organized into a grid of categories with sub-links.

暮らしの情報	
届出・手続き	<ul style="list-style-type: none"> ・ 届出と証明 ・ 保険と年金 ・ 税金
ごみ・環境	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家庭ごみ・資源・リサイクル ・ 環境保全
安全・安心	<ul style="list-style-type: none"> ・ 消防・救急・火災予防 ・ 防災・危機管理 ・ 安全と快適 ・ 生活と住まい
市の施設・窓口・関連機関	<ul style="list-style-type: none"> ・ 施設案内 ・ 電気・都市ガス・水道など ・ 相談窓口 ・ 行政機関等リンク集

健康・福祉・子育て・文化

- ・健康と子育て
- ・高齢者
- ・障害者
- ・仕事
- ・福祉
- ・教育と文化と交流
- ・生涯学習とスポーツ

その他

- ・広報なごや
- ・イベント・募集の情報
- ・市政と選挙
- ・公売・売払い・賃貸物件
- ・男女平等参画・人権・市民参加
- ・やさしい日本語
- ・新型コロナウイルス感染症に伴う支援施策

人生の出来事から探す



3 名古屋には市民への広報媒体「暮らしの便利帳」があります

各区役所の窓口などに置いてあります。一度冊子を手にしてください。

窓口には●「町名別ゴミ収集日一覧表」 ●「避難ガイド」
●「洪水・内水ハザードマップ」 ●「地震ハザードマップ」が
用意されています。

あなたが住んでいる地域のことを学習しましょう。

生活 05-09	ごみと資源の出し方がわかりません。アパートのベランダがごみ集積場になっちゃいました。
-------------	--

どの市町村でもごみの処理に頭を悩ましています。
ごみの処理場は一杯で、焼却量にも限りがあります。
そのため、どの市町村でもごみ・資源回収の約束事はたくさんあります。
一度覚えてしまえば、難しいことではありません。
少し手間ですが、必ず実行してください。

食品ロス 食べ残しなどまだ食べられるのに捨てられる食品のことをいいます。
日本の食品ロスの量は年間で約520万トン。世界では十分な食事ができない人がたくさんいます。そんなことを思いながら食べ物を残さないようにしましょう。
そのことが結果として**ゴミ減量**につながります。

名古屋市の場合（「資源・ゴミの分別ガイドと分別アプリをご利用ください」）

The screenshot shows the Nagoya City website interface. At the top, there's a navigation bar with links for 'Site Map', 'How to use this website', and 'Inquiries'. Below that, the city name '名古屋市 City of Nagoya' is displayed along with contact information. A menu bar contains 'Home', 'Living Information', 'Tourism/Event Information', 'Municipal Information', and 'Business Information'. The main content area features a breadcrumb trail: 'Home > Living Information > Home Waste/Resource Recycling > Home Waste/Resource Separation & Disposal > (Current Location) Resource/Waste Separation Guide and App'. The title of the page is 'Resource and Waste Separation Guide and App'. There are social media links for Twitter and Facebook, a print button, and a last updated date of April 1, 2024. A summary box explains that the page provides a guide for separating waste and resources, and offers a downloadable PDF for the 'Nagoya Waste Reduction and Resource Recycling Guide (Summary Edition)'. Below this, there's a section titled 'Please use the Resource and Waste Separation App' with a link to the app. Another section titled 'Download Nagoya Waste Reduction and Resource Recycling Guide (Summary Edition)' lists several points: it's a 2-page PDF, provides collection dates, and offers a link to a table of collection dates. It also notes that the file is large and may take time to open, and that it's an image-based file without text, so users should contact the Environment Department if they need more information.

* 「名古屋市:名古屋市公式ウェブサイトから引用」

生活 05-10	最近大きな地震が多いような気がしますが、とても心配です。どんなことに注意したらいいのですか。
-------------	--

1 地震 2024年1月1日の石川県能登半島地震では震度7を記録しました。また、8月8日には、宮崎県日向灘を震源とする地震が起き、気象庁は初めて「南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）」を発表しました。

1 地震だあ・まずあなたの身の安全を（地震発生から2分間）
きんきゅうじしんそくほう
 大きく揺れ、緊急地震速報を受けたら、まず自分の身を守りましょう。

とにかく自分の身を守りましょう。

- 1) 机の下に入る。
- 2) 家具から離れる。



2 大揺れが収まったら火の始末（地震発生2分から5分）
おおゆ

- 1) 台所やストーブの火を始末する。
- 2) 電気のブレーカーやガスの元栓もとせんを切る。



3. 情報を集める（地震発生5分から10分）

- 1) 自分の身と家屋の安全が確保できたら、次のことを行います。
 - 家族の安全確認と確保 あんぜんかくにん
 - 災害情報と避難情報の入手 さいがいじょうほう ひなんじょうほう
 - 避難のための出口の確保



4 外に出た後（地震発生10分から半日）

- 1) 近所の人々の安否確認と助け合いをします。

5 避難後数日間は自分の責任で（地震発生半日から3日）
ひなんご




- 1) 2～3日は自分の力（用意した非常用食料ひじょうようしょくりょうなど）で持ちこたえます。
 数日間は水道、ガス、電気、電話の使用や食料提供が途絶えます とだ

参考 阪神・淡路大震災後のライフライン復旧日数
 ●水道90日 ●都市ガス84日 ●電気7日



6 復旧活動開始（地震発生3日以降）
ふっきゅうかつどう

2 台風 最近は台風による水害も増えていますので、日頃から防災用品を準備します。とくに救急用品と非常用食品が大切です


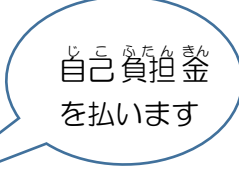
<p>非常時 もちだしひん 持出品</p>	<p>1 すぐに使うもの けいたいでんわ じゅうでんき けいたい かいちゅうでんとう 携帯電話. 充電器. 携帯ラジオ. 懐中電灯. 電池. 眼鏡. 常用薬</p> <p>2 貴重品 いんかん よきん つうちょう けんこうほけんしょう 現金. 印鑑. 預金通帳. 健康保険証</p> <p>3 非常用食品 かん かんづめ えいようほじょしょくひん すいとう 乾パン. 缶詰. 栄養補助食品. ミネラルウォーター. 水筒</p> <p>紙コップ. 多機能ナイフ</p> <p>4 応急医薬品 ばんそうこう ほうたい しょうどくやく ちんつうざい じょうびやく 絆創膏. 包帯. 消毒薬. 鎮痛剤. 常備薬.</p> <p>5 生活用品 ぐんて 衣類 (下着. 上着. 靴下). タオル. 軍手. ティッシュペーパー</p> <p>ウエットティッシュ. 雨具. ビニール袋. 携帯用トイレ</p>	
<p>非常用 びちくひん 備蓄品</p>	<p>1 非常食品 ひじょうしょくひん 飲料水 (一人1日30×7日). 乾パン</p> <p>かんづめ 缶詰レトルトごはん・インスタント食品</p> <p>2 燃料 ねんりょう 卓上コンロ. 予備のガスボンベ</p> <p>3 生活用品 せいかつようひん スニーカー. 毛布. 寝袋. 断熱シート. 洗面用具. 鍋. やかん. バケツ</p>	
<p>防災用 しきざい 資機材</p>	<p>1 救出救護機材 きゅうしゅつきゅうごきざい</p> <p>2 消火関係 しょうかかんけい しょうかき 消火器. バケツ. ヘルメット</p> <p>3 情報関係 じょうほうかんけい けいたい でんち ひっきようぐ 携帯ラジオ. 電池. 筆記用具</p>	

3 災害ボランティア活動

ここ数年だけでも地震・洪水・台風などたくさんの自然災害がありました。

行政だけではできないことがありますので、あなたに余裕があればボランティア活動もいいですね。困った時はおたがいさまです。



<p>生活 05-11</p>	<p>体の調子が悪くて受診したいのですが 受診の方法や受診先がわかりません。どうしましょう。</p>
<p>困ったな</p> <p>かかりつけ 医師</p> <p>受診時に注 意すること</p>	<p>街中に病院やクリニックがいっぱいありますが、自分の症状にあった診療科がわかりません。また、受診するためにはどんなことに気をつけたらよいのでしょうか</p>  <p>「かかりつけ医師」は病気になった時、すぐに相談したい医者のことです。そのためにも、予防を含めて、ふだんから気軽に相談しておきましょう。お医者さんは日頃から受診・相談をしておくこと、あなたの体調や持病のことを理解してくれますし、難しい病気や、緊急を要するときには大学病院などの専門医を紹介してくれます。</p> <p>あなたの住まいや職場の近くで、信頼できるお医者さんを見つけてください。近所を散歩して、あなた自身の「病院マップ」を作るといいですね。</p> <p>1 持ち物</p> <p>1) 保険証(必ず持参してください)・診察券・お薬手帳</p> <p>2) 受診費用</p> <p>施設で暮らしているときは受診しても自己負担金がありませんでしたが、施設を巣立つと、医療費の3割を自分で支払います。とりあえず、5,000円から10,000円を用意してください。</p> <p>2 紹介状がない場合の「特別の料金」</p> <p>指定された大きな病院に他の医療機関(クリニック等)の紹介状なしで受診すると「特別の料金」として、一部負担金とは別に費用が必要です。7,000円以上必要です。</p> <p>まずは、「かかりつけ医師」に相談してください。</p>  <p>自己負担金を払います</p>



しんりょうか

1 診療科を選ぶときの参考



- 1) 早期発見・早期治療が大切です。
- 2) 医療機関により受診できない曜日や時間がありますので、あらかじめ確認して、メモしてください。
- 3) 診療科に悩んだら「かかりつけ医師」やまわりの大人に聞いてください
ほかっておいて症状が重くなったら大変です

しんりょうか 診療科		あなたの症状
ないか 内科 げか 外科	しょうかきか 消化器科	胸やけ・吐き気・嘔吐・腹痛・吐血・出血便 下痢・便秘・食欲不振・体重減少など
	こきゅうきか 呼吸器科	せき・たん・呼吸困難など
	じゅんかんきか 循環器科	胸の痛み・胸の圧迫感・動悸・高血圧など
	じんぞうないか 腎臓内科	むくみ・尿の量が少ないなど
	とうじょうびょう 糖尿病 ないぶんびか 内分泌科	のどが渇く・尿の量が多い・汗がひどく手指震え 食欲あるが体重減少など
	しんけい 神経内科	頭痛・めまい・しびれ・ふるえ・けいれんなど
	こうもんげか 肛門外科	排便痛・血便・便通の異常・痔核など
さんか 産科	妊娠・出産・不妊治療など	
ふじんか 婦人科	生理不順・生理痛・下腹部の痛み・下腹部のしこり出血おりもの 外陰部のできものなど	
せいけいげか 整形外科	骨折・脱臼・捻挫・打撲・関節の痛み・首や背中また腰の痛みなど 出血のある傷の場合など	
しんりょうないか 心療内科	不眠・不安感・抑うつ感・摂食障害・神経症など	
がんか 眼科	眼のかゆみ・痛み・涙がでる・ぼやける・遠くが見えない 近くが見えない・眼に異物が入ったなど	
じびいんこうか 耳鼻咽喉科	耳が痛い・かゆい・耳から汁が出る・耳鳴り・聞こえが悪い 鼻水・くしゃみ・鼻がつまる・のどが痛い・声がかすれるなど	
ひょうじょうきか 泌尿器科	血尿・わき腹の痛み・頻尿・残尿感・尿失禁・夜尿 尿量の増加・減少など	
ひふか 皮膚科	皮膚・粘膜（口内・陰部）のいろいろな皮疹・痒みのある皮疹 毛髪異常(脱毛・多毛)・爪の異常(変形・白い)など	
しか 歯科	歯の痛み・虫歯・冷たいものを飲むとしみるなど	

2 健康のために日頃から病気予防を心がけます

体の調子が悪いときは受診が必要ですが、日頃から健康に気をつけてください。健康はあなたの生活の質のもとになります。いつまでも元気で健康でいられるために、特に「生活習慣病」に気をつけます。

1) 生活習慣病とは

生活習慣病とは食事や運動、ストレス、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症・進行に大きく関わる病気の総称をいいます。

生活習慣病には「糖尿病」「高血圧症」「肥満」「心臓病」などがあり、以前は成人病と呼ばれていましたが、成人病は子どもの頃からの悪い生活習慣が原因とわかったので「生活習慣病」と名前が変更されました。若い頃から気をつける必要があります。

以前は、病気を早く発見して治療することが中心でしたが、現在は病気になる前に生活習慣を改善して病気予防をすることが大切だと考えられています。

2) 日頃から気をつけること

① 一日三食、規則正しく食えること

不規則な食事は食べすぎや間食を増やし、かえって太りやすくなります。

② 運動習慣をつける（多めに歩くだけでもいいですよ）

あなたに合った運動をみつけて、長く続けてください。そして、車などの便利なものに頼らず、歩くことを心がけてください。成人男性 9,200 歩/日以上 成人女性 8,300 歩/日以上がめやすです。



③ 睡眠をしっかりとる

睡眠が不足すると、疲れて情緒も不安定になります。また判断力がにぶるなど生活に大きな影響があります。特に深夜のゲームは厳禁です。

④ タバコを吸わない

喫煙は血の流れが悪くなり、血管に負担をかけます。肺の中もタバコの成分タールで真っ黒になります。20本入りのたばこは約500円です。500円でランチが食べられます。煙草をやめることは健康にも家計にも優しいことです。



⑤ お酒は適量

週に2日はお酒を飲まない日を作り、肝臓の負担を減らしましょう。もちろん、20歳未満の飲酒はだめ。あなたの体の成長を阻害します。

3 あなたの町の医療機関マップ（いざ、受診するときの準備です）




自宅


会社や学校

これくらいメモしておくで役に立ちます

診療科	医療機関名	電話番号	診療時間	休診日
ないか 内科				
げか 外科				
じびいんこうか 耳鼻咽喉科				
ひふか 皮膚科				
しか 歯科				
さんふじんか 産婦人科				
その他				



<p>生活 05-12</p>	<p>今日から出勤・通学を始めます。注意事項はありますか</p>																		
<p>出勤や通学で部屋を空ける時にすること</p> 	<p>朝出かけるときに確認すること（光・熱・水・^{とじま}戸締り等）</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="363 383 576 483">ゴミ出し</td> <td data-bbox="580 383 1439 483">ごみの種類により出す日が決まっています。家の中に溜めないで必ず出す。夏は臭いが充満します。</td> </tr> <tr> <td data-bbox="363 490 576 528">電気製品</td> <td data-bbox="580 490 1439 528">テレビ・照明・暖房器など消す。</td> </tr> <tr> <td data-bbox="363 535 576 573">ガス機器</td> <td data-bbox="580 535 1439 573">ガスの元栓を確認</td> </tr> <tr> <td data-bbox="363 580 576 618">水回り</td> <td data-bbox="580 580 1439 618">浴室・トイレ・キッチンの水の流れを確認</td> </tr> <tr> <td data-bbox="363 624 576 663">戸締り</td> <td data-bbox="580 624 1439 663">窓や戸が締まっていることを確認</td> </tr> <tr> <td data-bbox="363 669 576 707">洗濯物</td> <td data-bbox="580 669 1439 707">外出時は室内干しがいいでしょう。</td> </tr> <tr> <td data-bbox="363 714 576 882">持ち物</td> <td data-bbox="580 714 1439 882"> 出勤時 定期券・社員証・名刺入れ・ハンカチ・スマホ 財布（現金・カード） 登校時 定期券・学生証・必要な学習用具・スマホ ハンカチ・財布（現金・カード） </td> </tr> <tr> <td data-bbox="363 889 576 972">雨天の準備</td> <td data-bbox="580 889 1439 972">朝は必ず当日の天気を確認する 雨模様であれば傘・雨具の用意</td> </tr> <tr> <td data-bbox="363 978 576 1182">交通機関の遅れ</td> <td data-bbox="580 978 1439 1182">台風や事故で使用している電車等が時間どおりに動かないため会社に遅れそうな時 1 会社の上司に遅れることを連絡する。 2 駅で「遅延証明書」を受け取り会社に提出する 提出しないと、欠勤や休暇扱いになることがある。 </td> </tr> </table>	ゴミ出し	ごみの種類により出す日が決まっています。家の中に溜めないで必ず出す。夏は臭いが充満します。	電気製品	テレビ・照明・暖房器など消す。	ガス機器	ガスの元栓を確認	水回り	浴室・トイレ・キッチンの水の流れを確認	戸締り	窓や戸が締まっていることを確認	洗濯物	外出時は室内干しがいいでしょう。	持ち物	出勤時 定期券・社員証・名刺入れ・ハンカチ・スマホ 財布（現金・カード） 登校時 定期券・学生証・必要な学習用具・スマホ ハンカチ・財布（現金・カード）	雨天の準備	朝は必ず当日の天気を確認する 雨模様であれば 傘・雨具の用意	交通機関の遅れ	台風や事故で使用している電車等が時間どおりに動かないため会社に遅れそうな時 1 会社の上司に遅れることを連絡する。 2 駅で「 遅延証明書 」を受け取り会社に提出する 提出しないと、欠勤や休暇扱いになることがある。
ゴミ出し	ごみの種類により出す日が決まっています。家の中に溜めないで必ず出す。夏は臭いが充満します。																		
電気製品	テレビ・照明・暖房器など消す。																		
ガス機器	ガスの元栓を確認																		
水回り	浴室・トイレ・キッチンの水の流れを確認																		
戸締り	窓や戸が締まっていることを確認																		
洗濯物	外出時は室内干しがいいでしょう。																		
持ち物	出勤時 定期券・社員証・名刺入れ・ハンカチ・スマホ 財布（現金・カード） 登校時 定期券・学生証・必要な学習用具・スマホ ハンカチ・財布（現金・カード）																		
雨天の準備	朝は必ず当日の天気を確認する 雨模様であれば 傘・雨具の用意																		
交通機関の遅れ	台風や事故で使用している電車等が時間どおりに動かないため会社に遅れそうな時 1 会社の上司に遅れることを連絡する。 2 駅で「 遅延証明書 」を受け取り会社に提出する 提出しないと、欠勤や休暇扱いになることがある。																		
<p>帰宅後にすること</p> 	<p>帰宅した時必ず行うこと（特に郵便物）</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="363 1283 576 1366">郵便物の確認</td> <td data-bbox="580 1283 1439 1366">役所からの大事な通知や通販会社からの請求書などがあります。必ず開封して内容を確認します</td> </tr> <tr> <td data-bbox="363 1373 576 1563"> <small>ふざいれんらくひょう</small> 不在連絡票 がある時 </td> <td data-bbox="580 1373 1439 1563">あなた宛ての宅配荷物があることのお知らせです。必ず、連絡をしてあなたが家にいる時間の再配達を依頼して受け取ってください。 <small>さいはいたつ</small> そうしないと荷物は依頼主に送り返されます。 <small>いらいぬし</small> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="363 1570 576 1608">洗濯物の取入</td> <td data-bbox="580 1570 1439 1608">ベランダに干してある洗濯物の取入</td> </tr> <tr> <td data-bbox="363 1615 576 1697">衣類の手入れ</td> <td data-bbox="580 1615 1439 1697">スーツ・ワイシャツは型を崩さないためハンガーにかけ手入れをする</td> </tr> </table>	郵便物の確認	役所からの大事な通知や通販会社からの請求書などがあります。必ず開封して内容を確認します	<small>ふざいれんらくひょう</small> 不在連絡票 がある時	あなた宛ての宅配荷物があることのお知らせです。必ず、連絡をしてあなたが家にいる時間の 再配達 を依頼して受け取ってください。 <small>さいはいたつ</small> そうしないと荷物は依頼主に送り返されます。 <small>いらいぬし</small>	洗濯物の取入	ベランダに干してある洗濯物の取入	衣類の手入れ	スーツ・ワイシャツは型を崩さないためハンガーにかけ手入れをする										
郵便物の確認	役所からの大事な通知や通販会社からの請求書などがあります。必ず開封して内容を確認します																		
<small>ふざいれんらくひょう</small> 不在連絡票 がある時	あなた宛ての宅配荷物があることのお知らせです。必ず、連絡をしてあなたが家にいる時間の 再配達 を依頼して受け取ってください。 <small>さいはいたつ</small> そうしないと荷物は依頼主に送り返されます。 <small>いらいぬし</small>																		
洗濯物の取入	ベランダに干してある洗濯物の取入																		
衣類の手入れ	スーツ・ワイシャツは型を崩さないためハンガーにかけ手入れをする																		

