

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 ^{そうえんがいしゃ} 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。

生 活 05-02	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。 		
準備する 必需品です	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		
	分 類	具 体的 な も の	(節約して購入した値段)
	か 家 具	寝具 テーブル イス カーテン しょうめいきぐ 照 明 器 具 小 計	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
	でんきせいひん 電 気 製 品	冷蔵庫 電子レンジ すいはんき 炊飯器 そうじき 掃除機 せんたくき 洗濯機 テレビ 小 計	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
	その他 生活必需品	1 生活用品 トイレtp>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 小 計 合 計	 20,000円程度 181,000円程度
	部屋を借り る初期費用	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。 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 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 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 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 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。	

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

しっかり
考え節約
です

あなたな
どれくら
い節約で
きる

13万円
くらいで
考えまし
ょうか

急な出費
に貯金が
必要です

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

家賃 54,000 円は名古屋市内の一人住まいの平均です

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	43,900 円	
水道光熱費	電気・ガス・上下水道	12,800 円	
家具・家事用品	寝具・家事雑貨・家事消耗品	5,800 円	
被服・くつ	洋服・下着類・靴・スリッパ	4,900 円	
保健・医療	医薬品・保健医療用品 医療保険自己負担分	8,400 円	
交通・通信	交通費（タクシー代含） 通信（スマホなど）	20,400 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	19,500 円	
その他	交際費・こづかい	30,400 円	
合 計		201,000 円	

この1か月に必要な生活費は、総務省の家計調査（2024年）を参考にしています。

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。

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必要があります。

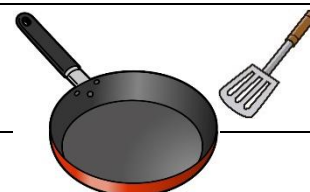
例えば、毎月2万円とボーナス時に10万円で年間44万円。5年間で220万円。
これくらいあれば安心して生活ができます。あとはあなたの意志と工夫です。

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>賃金^{ちんぎん}は会社によって、また学歴^{がくれき}・職歴^{しよくれき}によって異なっています。</p> <p>新規学卒者の賃金 令和6年賃金構造基本統計調査結果（厚生労働省）より</p> <table border="1"> <tr> <th>学 歴</th><th>全産業・男女計</th></tr> <tr> <td>大学院修士課程</td><td>287,400</td></tr> <tr> <td>大学卒業</td><td>248,300</td></tr> <tr> <td>高専・短大卒業</td><td>223,900</td></tr> <tr> <td>高校卒業</td><td>197,500</td></tr> </table> <p>*調査実施年の6月分として支給された現金給与額から超過労働給与額（①時間外勤務手当、② 深夜勤務手当、③休日出勤手当、④宿日直手当、⑤交替手当）を差し引いた額です。通勤手当は含まれています。</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^{しよくぜい}」「住民税^{じゅうみんぜい}」「社会保険料^{しゃかいほけんりょう}（医療保険・年金^{ねんきん}）」などを差し引いたものです。それを「手取収入^{てとりしゅうにゅう}」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 197,500 円だと勉強しましたが、 月ごとの「手取収入」はその8割の 158,000 円ほどになります。 前のページで一人暮らしは月々 201,000 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^{かけい}はすぐに赤字^{あかじ}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ると思います。 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	287,400	大学卒業	248,300	高専・短大卒業	223,900	高校卒業	197,500
学 歴	全産業・男女計										
大学院修士課程	287,400										
大学卒業	248,300										
高専・短大卒業	223,900										
高校卒業	197,500										

<p>生活 05-04</p>	<p>節約のために「<small>じすい</small>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><small>じすい</small>「自炊」の すすめ</p> <p>ポイント</p> <p>「自炊」に 必要な 調理道具</p> <p>「自炊」を 楽にする ネット利用</p>	<p>夕食もコンビニ弁当、飲み物とデザートで1日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。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上の費用ですみます。</p> <p>1 安くて良い食材を買います</p> <p>2 <small>むだ</small>無駄をなくします 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<small>れいとうほぞん</small>冷凍保存すると経済的です。</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。</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。 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<small>そうざい</small>惣菜を利用するのもよいでしょう。</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="347 1182 504 1308"> <p><small>しょつ き</small> 食器</p> </td><td data-bbox="504 1182 1422 1308"> <p>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（20～25cm）×1 小さい皿または小鉢×2 スプーン フォーク <small>はし</small>箸</p> </td></tr> <tr> <td data-bbox="347 1308 504 1451"> <p>調理道具</p> </td><td data-bbox="504 1308 1422 1451"> <p><small>ほうちよう</small>包丁 まな板 フライパン <small>なべ</small>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 <small>さい</small>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</p> </td></tr> <tr> <td data-bbox="347 1451 504 1576"> <p>便利な 調理器具</p> </td><td data-bbox="504 1451 1422 1576"> <p>スライサー <small>ちゅうか</small>中華なべ <small>あつりよく</small>圧力なべ</p> </td></tr> </table> <p>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。</p>	<p><small>しょつ き</small> 食器</p>	<p>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（20～25cm）×1 小さい皿または小鉢×2 スプーン フォーク <small>はし</small>箸</p>	<p>調理道具</p>	<p><small>ほうちよう</small>包丁 まな板 フライパン <small>なべ</small>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 <small>さい</small>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</p>	<p>便利な 調理器具</p>	<p>スライサー <small>ちゅうか</small>中華なべ <small>あつりよく</small>圧力なべ</p>
<p><small>しょつ き</small> 食器</p>	<p>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（20～25cm）×1 小さい皿または小鉢×2 スプーン フォーク <small>はし</small>箸</p>						
<p>調理道具</p>	<p><small>ほうちよう</small>包丁 まな板 フライパン <small>なべ</small>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 <small>さい</small>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</p>						
<p>便利な 調理器具</p>	<p>スライサー <small>ちゅうか</small>中華なべ <small>あつりよく</small>圧力なべ</p>						



急には無理です 少しずつ 覚えていきましょう
施設の職員においしくて簡単な料理を教えてください

生 活 05-05	アパートを引っ越します。どんな手続きが必要ですか	
すること	相 手	そ の 内 容
アパートの 入居契約	不動産会社	<p>18歳のあなたは成人なので本人名義で契約します</p> <p>最近では「賃貸（家賃）保証協会」に加入することが前提の物件が多いです。</p> <p>初年度と契約更新時に家賃の0.5～1.0月分の保証料が必要ですが、家賃の払い忘れがあっても代わりに家賃を払ってくれるため入居審査が通りやすくなります。</p> <p>◇契約に必要なもの</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 住民票の写し 2) 連帯保証人が必要な場合もあります。 <p>*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> 
アパートの 入居解約	不動産会社	<p>今住んでいるアパートの解約</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>原状回復（入居した状態に戻すこと）</p> <p>※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。</p> <p>入居時に収めた敷金が退去時の精算費用として使われます。</p>
住民票の 異 動	区役所・市 町村の窓口 （市民課）	<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</p> <p>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。</p> <p>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> <ol style="list-style-type: none"> 1 手続きに持参するもの <p>本人が確認できるもの</p> <p>（運転免許証・マイナンバーカードなど） 自分のこと08-03参照</p> <ol style="list-style-type: none"> 2 マイナンバーカードについて <p>新住所地で住所変更をしないと無効になります。</p> <ol style="list-style-type: none"> 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） <p>新しい住所地であらためて発行手続きをします</p>
生活上の 手続き		<p>手続きを代行してくれるサービスもありますが、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	<p>新居と旧居の両方が必要です</p>



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 ガス機器の閉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 相手が新住所を知らないと、旧住所に郵便物が届くので、 「 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	転居先で、契約中のネットがそのまま使えるのかのかどうかにより 手続きも変わってきます。早めに調べておきましょう。
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、住所地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、施設を巣立つ時に、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覚えてもらってください。



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 ー制度とは</p> <p>個人番号カ ードの作成</p> <p>カードの紛 失・盗難に あった場合</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 ぜいばんこうせいど</small>社会保障・税番号制度」です。</p> <p>あなたの番号は「個人番号通知書または通知カード」であなたに（施設・親）通知されています。それ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、2025年9月末で約79.6%です。また、カードには有効期限が記載してあります。18歳以上は発行から10回目の誕生日までですが、電子証明書の関係で発行から5回目の誕生日までに更新手続きが必要です。更新する場合の方法は市町村窓口や下記のフリーダイヤルで確認してください。</p> <p>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。また、運転免許証はマイナンバーカードと一体化ができます。</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

こじんじょうほう多くの個人情報どうろくが登録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 いりょう ふくし 年金・医療・福祉の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「**保険制度**」で成り立っています

「**保険制度**」とは加入者が少しずつお金を出し、困った人を助ける相互扶助制度です

そのため国民は「**医療保険**」と「**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**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
い りょう 医 療	けんこうほけん 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 (しょうびょうてあてきん (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すが届出が必要です (だいさんしゃこういどう (第三者行為等) 4 しゅっさんいくじいちじきん 出産育児一時金が受給できます(50万円)	会社 総務
ねん きん 年 金	こうせいねんきん 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	
しつ ぎょう 失 業	こようほけん 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	
ろう さい 労 災	ろうどうしゃさいがい 労働者災害 ほしょうほけん 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	
かい ご 介 護	かいごほけん 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	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どう</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	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	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	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		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

生 活 05-08	最近大きな地震や水害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、2024年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）

大きく揺れ、緊急地震速報きんきゅうじしんそくほうを受けたら、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 おおゆ 大揺れが収まったら火の始末（地震発生2分から5分）

- 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) 近所の人の安否確認と助け合いをします。

5 ひなんご 避難後数日間は自分の責任で（地震発生半日から3日）

- 1) 2～3日は自分の力（用意した非常用食料など）ひじょうようしょくりょうで持ちこたえます。

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 ふっきゅうかつどう 復旧活動開始（地震発生3日以降）

2 風水害 台風や豪雨による風水害も増えています。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



非常時 持ち出し品	<ol style="list-style-type: none"> 1 すぐに使うもの 携帯電話. 充電器. 携帯ラジオ. 懐中電灯. 電池. 眼鏡. 常用薬 2 貴重品 現金. 印鑑. 預金通帳. 健康保険証 3 非常用食品 乾パン. 缶詰. 栄養補助食品. ミネラルウォーター. 水筒 紙コップ. 多機能ナイフ 4 応急医薬品 絆創膏. 包帯. 消毒薬. 鎮痛剤. 常備薬. 5 生活用品 衣類 (下着. 上着. 靴下). タオル. 軍手. ティッシュペーパー ウェットティッシュ. 雨具. ビニール袋. 携帯用トイレ
非常用 備蓄品	<ol style="list-style-type: none"> 1 非常食品 飲料水 (一人1日30×7日). 乾パン 缶詰レトルトごはん・インスタント食品 2 燃料 卓上コンロ. 予備のガスボンベ 3 生活用品 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
防災用 資機材	<ol style="list-style-type: none"> 1 救出救護機材 2 消火関係 3 情報関係



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です。



<p>生 活 05-09</p>	<p>体の調子が悪くて受診したいのですが 受診方法や 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>まちじゅう 街 中 に病院やクリニックがいっぱいありますが、 しょうじょう しんりょうか 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^{いし}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、^{よぼう}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、あなたの^{じびょう}体調や持病のことを理 解してくれますし、^{むずか}難 しい病気や、^{きんきゅう}緊 急を要するときには大学病院などの ^{せんもんい}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。 また区役所窓口で区内の「医療真MAP」がもらえます。参考にしてください。</p> <p>1 持ち物</p> <p>1) ●マイナンバーカード（保険証が^{ひも}紐づけされている場合） または^{しんさつけん}資格確認証（保険証が紐づけされていない場合） ●医療助成が受けられる受給者証 ●^{しんさつけん}診察券・お薬手帳</p> <p>2) ^{じゆしんひよう}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、医療費総額の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^{いりようきかん}医療機関（クリニック等）の^{しょうかいじょう}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。 特定療養費といわれるもので高額になります。 まずは、「かかりつけ医師」に相談してください。</p> 

じ こ へい だ ん きん
自己 負担 金
を払います

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帯があるので、あらかじめ確認してください。
- 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

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	むねの痛み・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
	とうようびょう 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	ずつう 頭痛・めまい・しびれ・ふるえ・けいれんなど
さんか 産科	こうもんげか 肛門外科	はいべんつう 排便痛・血便・便通の異常・痔核など
	にんしん 妊娠・出産・不妊治療など	
ふじんか 婦人科	せいりふじゅん 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 がいふ 外陰部のできものなど	
せいけいげか 整形外科	こっせつ 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 しゅっけつ 出血のある傷の場合など	
しんりょうないか 心療内科	ふみん 不眠・不安感・抑うつ感・摂食障害・神経症など	
がんか 眼科	め 眼のかゆみ・痛み・涙がでる・ぼやける・遠くが見えない いぶつ 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	みみ 耳が痛い・かゆい・耳から汁が出る・耳鳴り・聞こえが悪い はなみず 鼻水・くしゃみ・鼻がつまる・のどが痛い・声がかすれるなど	
ひようきか 泌尿器科	けつ 血尿・わき腹の痛み・頻尿・残尿感・尿失禁・夜尿 りょう 尿量の増加・減少など	
ひふか 皮膚科	ひふ 皮膚・粘膜（口内・陰部）のいろいろな皮疹・痒みのある皮疹 もうはつじょう 毛髪異常(脱毛・多毛)・爪の異常(変形・白い)など	
しか 歯科	むしば 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るために、
特に「^{せいかつしゅうかんびょう}生活習慣病」に気をつけます。（厚生労働省生活習慣病予防）

1) ^{せいかつしゅうかんびょう}生活習慣病とは

生活習慣病とは^{きつえん}食事や^{いんしゅ}運動、^{きつえん}ストレス、^{いんしゅ}喫煙、^{いんしゅ}飲酒などの生活習慣がその
^{はっしょう}発症・^{しんこう}進行に大きく関わる^{そうしょう}病気の総称をいいます。

生活習慣病には「^{がん}がん」「^{のうけっかんしゅっかん}脳血管疾患」「^{しんしゅっかん}心疾患」とそれらの原因になる
動脈硬化症・糖尿病・脳梗塞・脳出血などがあります。
若い頃から生活習慣に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、規則正しく食べること

不規則な食事は食べすぎや間食を増やし、太りやすくなります。
ふだんから、体重を計るなどして、食事の量に気を付けましょう。



②運動習慣をつけること（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、車など便利なものに頼らず、歩くことを心がけてください。
歩行または歩行程度以上の身体活動を1日60分以上することが目安です。

③^{すいみん}睡眠をしっかりとること

睡眠が不足すると、^{じょうちよ}疲れて^{はんだんりよく}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^{しんや}深夜の^{げんきん}ゲームは**厳禁**です。
成人の場合は個人差はありますが6時間以上の睡眠を確保してください★





④タバコを吸わないこと

^{きつえん}喫煙は^{けっかん}血の流れが悪くなり、あなたの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^{てきりょう}お酒は適量に

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

<p>生活 05-10</p>	<p>明日から出勤・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・戸締り等）^{とじま}</p> <table border="1"> <tr> <td>ゴミ出し</td><td>住む地域とゴミ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します。夏は臭いが充満します</td></tr> <tr> <td>電気製品</td><td>テレビ・照明・エアコンなどのスイッチを確認</td></tr> <tr> <td>ガス機器</td><td>ガスの元栓を確認</td></tr> <tr> <td>水回り</td><td>浴室・トイレ・キッチンの水の流れを確認</td></tr> <tr> <td>戸締り</td><td>窓や戸が締まっていることを確認</td></tr> <tr> <td>洗濯物</td><td>外出時は室内干しがいいでしょう</td></tr> <tr> <td>持ち物</td><td>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>雨天の準備</td><td>出かける前に必ず当日の天気を確認します 雨模様であれば傘・雨具の用意</td></tr> <tr> <td>交通機関の遅れ</td><td>台風や事故で普段利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は 1 会社の上司に遅れることを連絡 2 駅で「遅延証明書」を受け取り会社に提出 提出しないと、欠勤や休暇扱いになることがあります</td></tr> </table>	ゴミ出し	住む地域とゴミ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します。夏は臭いが充満します	電気製品	テレビ・照明・エアコンなどのスイッチを確認	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	出かける前に必ず当日の天気を確認します 雨模様であれば 傘・雨具の用意	交通機関の遅れ	台風や事故で普段利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は 1 会社の上司に遅れることを連絡 2 駅で「 遅延証明書 」を受け取り会社に提出 提出しないと、欠勤や休暇扱いになることがあります
ゴミ出し	住む地域とゴミ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します。夏は臭いが充満します																		
電気製品	テレビ・照明・エアコンなどのスイッチを確認																		
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	出かける前に必ず当日の天気を確認します 雨模様であれば 傘・雨具の用意																		
交通機関の遅れ	台風や事故で普段利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は 1 会社の上司に遅れることを連絡 2 駅で「 遅延証明書 」を受け取り会社に提出 提出しないと、欠勤や休暇扱いになることがあります																		
<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>郵便物の確認</td><td>役所からの大事な通知や金融機関や通販会社からの請求書等があります。必ず開封して内容を確認します</td></tr> <tr> <td>不在連絡票がある時^{ふざいれんらくひょう}</td><td>あなた宛ての宅配荷物があることのお知らせです 必ず、連絡をとり、あなたが家にいる時間の再配達^{さいはいだつ}を依頼して受け取ってください そうしないと宅配荷物^{いらいぬし}は依頼主に送り返されます</td></tr> <tr> <td>洗濯物の取入</td><td>ベランダに干してある洗濯物の取入</td></tr> <tr> <td>衣類の手入れ</td><td>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金融機関や通販会社からの請求書等があります。必ず開封して内容を確認します	不在連絡票がある時 ^{ふざいれんらくひょう}	あなた宛ての 宅配荷物 があることのお知らせです 必ず、連絡をとり、あなたが家にいる時間の 再配達 ^{さいはいだつ} を依頼して受け取ってください そうしないと 宅配荷物 ^{いらいぬし} は依頼主に送り返されます	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金融機関や通販会社からの請求書等があります。必ず開封して内容を確認します																		
不在連絡票がある時 ^{ふざいれんらくひょう}	あなた宛ての 宅配荷物 があることのお知らせです 必ず、連絡をとり、あなたが家にいる時間の 再配達 ^{さいはいだつ} を依頼して受け取ってください そうしないと 宅配荷物 ^{いらいぬし} は依頼主に送り返されます																		
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																		

