

9月10日～9月16日は、『自殺予防週間』です！

ゲートキーパーを知っていますか？

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことを命の「門番」という意味で「ゲートキーパー」と呼びます。

ゲートキーパーの役割は、心理、社会的問題や生活上の問題、健康上の問題を抱えている人など、自殺の危険

を抱えた人々に気づき適切に関わることで、そのために必要となる特別な資格はありません。地域の民生委員・児童委員や保健推進委員、ボランティア、家族や同僚、友人といった様々な立場の方々がゲートキーパーの役割を担うことが期待されています。

ゲートキーパーの役割

- 気づき** 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
(声かけの例) ・眠れてますか？（2週間以上続く不眠はうつサイン）
・どうしたの？何か辛そうだけど…
・何か悩んでる？よかったら、話して
・なんか元気ないけど、大丈夫？
・何か力になれることはない？
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
(ポイント) ・話せる環境づくり
・心配していることを伝える
・悩みを真剣な態度で受け止める
・誠実に、尊重して相手の感情を否定しない
・話を聞いたら、ねぎらいの言葉をかける
- つなぎ** 早めに専門家に相談するよう促す
(ポイント) ・紹介にあたっては相談者に丁寧な情報提供を行う
・相談窓口確実につながるように、可能な限り家族や友人など周囲の連携先に直接連絡を取り、相談場所や日時を具体的に設定、相談者へ伝えること（相談者の了承を得た上で）
・地図やパンフレットといったアクセスなどの情報提供を（一緒に連携先に出向くのが難しい場合）
- 見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

各々の領域によって求められる役割は異なりますが、ポイントとなる主な要素は「気づき」「傾聴」「つなぎ」「見守り」です。身近な誰もがゲートキーパーの役割を担うことができます。

出典：厚生労働省HP

健康推進課（愛知川庁舎） ☎0749-42-4887



高齢者お元気予報 (第9回)

「明るく・楽しく 介護予防」地域包括支援センターだより

災害に備えて「避難行動要支援者登録」をお願いします！

昔は世の中の怖いものの例として「地震・雷・火事・親父」と言いましたが、最近は優しく、友達のようなお父さんも多いようで、本当に怖いのは様々な天災です。

〆備えあれば患いなし、とはよく言ったもので、備蓄品を準備するなど、各ご家庭でも対策を練っておられることと思います。しかし、いざ災害となると頼りになるのは、隣近所の地域における助け合いです。自治会によっては自主防災組織を結成するなど、組織で対応できる体制を整えておられます。

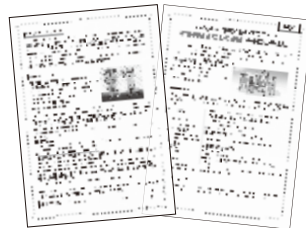
そこで重要になるのが、高齢の方や障がいをお持ちの方等、支援を必要とする方々の普段の情報把握です。「普段いる部屋はどこ?」「寝室の位置は?」「かかりつけの病院や医院はあるの?」「緊急時の家族の連絡先は?」など、必要な情報を関係機関に伝えておくことは有事の際の有効で早急な支援につながり、被害の拡大を防ぎます。

福祉課では、「避難行動要支援者登録」を推進しており、申請いただいた情報を自治会、民生委員・児童委員、社会福祉協議会、消防本部、消防団、警察署、その他支援者で共有させていただきます。個人情報とは災害時の対応以外には使用しませんので、安心して申請いただけます。

申請に関する啓発チラシを6月に自治会で回覧いただいておりますが、詳しくは福祉課までお問合せください。随時申請を受け付けていますので、是非、申請をお願いします。

申請に関する啓発チラシを6月に自治会で回覧いただいておりますが、詳しくは福祉課までお問合せください。随時申請を受け付けていますので、是非、申請をお願いします。

福祉課（愛知川庁舎） ☎0749-42-7691
地域包括支援センター（愛知川庁舎） ☎0749-42-4690



みんなのこくほ



事前の登録でマイナンバーカードを健康保険証として使用できます

令和3年10月からマイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになりました。医療機関や薬局の専用カードリーダーにマイナンバーカードをかざすと、医療保険の資格を確認できます。※国民健康保険被保険者証はこれまでどおり使用できます。また、カードリーダーが導入されていない医療機関・薬局では、これまでどおり保険証が必要となります。

利用には事前に登録が必要

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、あらかじめ初回登録を済ませておく必要があります。マイナポータルを通じて、マイナンバーカードを利用した健康保険証利用の事前登録が必要です。事前登録については、お持ちのスマートフォンやパソコン（カードリーダーが必要）から行うことができます。

※マイナンバーカード読取対応のスマートフォンや、パソコン用のICカードリーダーをお持ちでない方は、住民課（愛知川庁舎）および秦荘サービス室（秦荘庁舎）に専用端末を設置していますのでご利用ください。その際、マイナンバーカードと利用者証明用電子証明書暗証番号（4桁の数字）が必要となりますのでご確認のうえご来庁ください。



▲マイナポータルはこちら

マイナンバー（12桁の数字）は使いません

マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、マイナンバー（12桁の数字）は使われません。医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバーを取り扱うことはなく、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐づけられることもありません。

マイナンバーカードを健康保険証として利用する5つのメリット

- 健康保険証としてずっと使える**
就職や転職、引越をした場合でも、保険証の切替えを待たずにマイナンバーカードで受診することができます。
※加入・喪失等に係る届出は引き続き必要です。
- 医療保険の資格確認がスピーディに**
カードリーダーにかざせば、スムーズに医療保険の資格確認ができるため、医療機関や薬局の受付における事務処理の効率化が期待できます。
- 窓口への書類の持参が不要に**
オンラインによる医療保険資格の確認により、高齢受給者証や高額療養費の限度額認定証など、医療機関窓口へ提出する書類の持参が不要になります。
※自治体独自の医療費助成等については書類の持参が必要です。
- 健康管理を行ううえで便利に**
マイナポータルで、自分の薬剤情報や特定健診情報を確認できるようになります。患者の同意のもと、医師や歯科医師がオンラインで薬剤情報や特定健診情報を、また、薬剤師も薬剤情報を確認できるなど、より多くの情報をもとに診療や服薬管理が可能となります。
※薬剤情報は、令和3年9月診療分から3年分の情報が閲覧可能になります。また特定健診情報は令和2年度以降に実施したものから5年分（直近5回分）の情報が閲覧可能となります。
- マイナンバーカードで医療費控除も便利に**
マイナポータルを活用して、ご自身の医療費情報を確認できるようになります。確定申告でも、マイナポータルを通じて医療費情報を取得し、医療機関等の領収書がなくても手続きができるようになります。
※令和3年9月診療分より閲覧可能となります。



住民課（愛知川庁舎） ☎0749-42-7692