

# 表 紙

# 目次

1. 『卒園する君へ』 .....1  
熊本県社会福祉協議会会長 上村宏洸
  
2. 社会生活 .....2  
熊本天使園 篠崎
  
3. 金融機関・お金のこと .....3  
八代ナザレ園 西崎
  
4. コミュニケーション .....4  
愛隣園 井上
  
5. 相談窓口 .....5  
光明童園 諫山
  
6. 住まいと健康 .....6  
慈愛園子供ホーム 山内

# 1.【社会生活】について

## 引越しの『届け出』や『手続き』

◇**転入届の提出**→引越し前に市役所や町村役場でもらった転出証明を持参して、引越し先の市役所や町村役場で転入の手続きをします。(14日以内)

◇**国民健康保険**→転入届の提出の際に、国民健康保険の手続きも済ませましょう。

学生は、基本的に国民健康保険(通称:こくほ)に加入します。国民健康保険証がないと、病院にかかった際に治療費を全額払わなくてはなりません。

💡保険証があると3割の支払いで済みます=例えば、病院代が1万円かかったとします。保険証を持っていないと、1万円を全額払います。持っている、3,000円くらいで済みます)。保険証を見せることで「病院さん、かかった医療費の残り7~9割は、ここに請求してね」と示しているのです。

ただし、加入するには国民健康保険料を納めなければなりません。保険料は、住んでいる市町村や前年の収入(アルバイト料)で金額が変わります。

### ◇**社会保険**

→就職して会社勤めをすると、基本的に社会保険に加入します。手続きは会社がやってくれますし、健康保険料も給料から天引きされます。

### ◇**療育手帳・精神保健福祉手帳の更新手続き**

→引越して、転入届を提出した際に、手帳の住所変更届も一緒に行いましょう。

療育手帳は、20歳になるまで更新手続きがあるので、有効期限や更新時期を知っておきましょう。精神保健福祉手帳は、2年に一度更新手続きが必要です。精神科や心療内科などへの通院を継続していなければ更新できない可能性もあるので、その都度市役所の窓口などで相談しましょう。

### ◇**運転免許証の住所変更手続き**

→転入の手続きをした際に、住民票を交付してもらい、それを持って警察署か免許センターで、住所変更をします。

## 金銭トラブル

◇**お金の貸し借りは、トラブルの元です!!**

社会に出ると、施設にいた時とは比べ物にならないような、大金を持つことになります。

でもそれは、日々の生活に使うための大切なお金です。どんなに親しい友達同士であっても、お金を借りたり貸したりすることは、避けましょう。

◇**利息に気をつけよう。**

社会人になると、思ったより簡単にお金を借りる(=借金)ことができるようになります。しかし、借金には必ず「利息」が付きます。借りた金額より多く返さなくてはなりません。「消費者金融」などから借りると、通常より高い利息が付く、それを返すためにまた別の借金をする、ということになりがちです。自分の収入(給料)の範囲内で生活をするように心がけましょう。

◇**悪質商法にも気をつけよう。**

「友達を紹介して、会員を増やせばお金持ちになれますよ」とか「アンケートに協力してください」と言って事務所に連れていき、高額な商品を買わせるなど、いろんな手口の悪徳商法があります。簡単にお金儲けができることなどありません。おいしい話には必ずウラがあります。

## 2.『金融機関・お金のこと』

### 銀行（金融機関で行う手続き）

#### ゆうちょ銀行口座開設の場合

<手続きに必要なもの >

- 1、 印章（お届け印）
- 2、 個人の本人確認書類  
（住所、名前、生年月日が記載されているものかつ顔写真付きのもの）

～顔写真付きの公的書類（主なもの）～


- 運転免許証 ●マイナンバーカード ●パスポート ●在留カード
- 療育手帳 ●精神障害者保健福祉手帳 ●身体障害者手帳

～顔写真のない公的書類～

- 各種保険証 ●国民年金手帳 ●児童扶養手当証書
- 特別児童扶養手当証書 ●母子健康手帳（母およびに限る）

書類はすべて原本で有効期限のあるものは発行から6ヶ月以内のものに限ります。

キャッシュカードの作成⇒ATM、コンビニエンスでも引き出し、預けができる。

但し、ATM（時間外 コンビニ（平日、夜間など）は手数料がかかります）

※事前にキャッシュカードを使ってATMで出し入れしてみましょう！

#### 各銀行口座開設の場合

- 1、 印鑑
- 2、 本人確認書類（運転免許証、パスポート等）  
（ゆうちょ銀行と同じもの）

～顔写真のないもの～

- 各種健康保険証 ●各種福祉手帳 ●各種年金手帳

いずれも住所、氏名、生年月日が記載されているもの限り、窓口で原本を提示することに加え、住民票写し（コピーではないもの）

または現住所の記載のある公共料金の領収書（携帯電話代の領収書は除く）

6ヶ月以内のものを提示し確認をされる。

本人確認書類と現住所が異なる場合（補足書類が必要）

- 現住所が記載された本人確認書類
- 国税、地方税の領収書または納税証明書
- 社会保険料の領収書

- 公共料金の領収書
  - 官公庁から発行されまたは発給された書類
- いずれの書類も原本の提示をする。  
※各金融機関に問い合わせてみましょう!

## クレジットカード作成管理

### 暮らしとお金

家賃+食費+水道光熱費(ガス代、電気代、水道代)+社会保険料+税金  
等様々なことにお金が必要。

お金を払う(カード払い)

クレジットカードを使う(クレジットとは「代金後払い」のシステム)のこと  
クレジットカードは「後で支払いができる」という信用を基礎にした契約  
契約方法(「信用」を判断するのは)

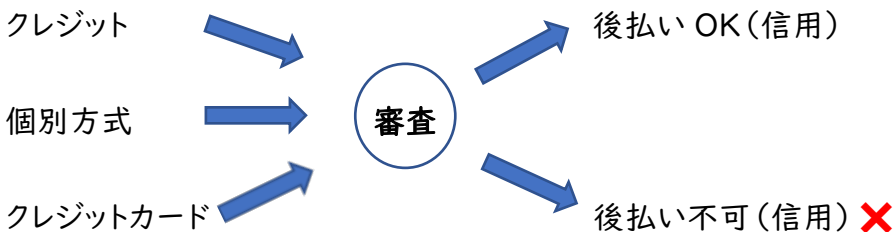
書類審査➡確認業務➡取引実績の確認(自社の利用状況)➡指定信用情報機関の  
利用(他社のクレジット利用状況)➡審査の可否を決定

クレジットを利用する方法

個別方式➡商品等を購入するたびに申込書を書き、審査を受ける。

クレジットカード➡発行されたクレジットカードで後払いで商品やサービスの提供を繰り返し受ける。  
どうしてクレジットだと後払いができるか?

### イメージ



カード会社が代金を立て替えて販売店に支払う。

消費者は先に商品を手に入れて支払い期日までに一括または分割で  
カード会社に支払う(指定された期日までにお金を用意しておく)

クレジットカード払いの支払い方法と手数料

	支払方法	手数料
一括払い ボーナス一括	代金を一括で払う	なし
分割払い	代金を何回かに分けて毎月支払う	あり
リボルビング払い (リボ払い)	月々の支払金額を毎月一定額または残高に対して一定率に決めておいて支払う。支払回数は決まっていない。	あり

## お金を借りる

金融機関からお金を借りたら利息をつけて返す

利息=借りた金額(元金)×年利(金利)×借入期間

### ●多重債務

複数の金融機関などから借金を繰り返すと借金が増え、返済困難になる。

\*必要ないならクレジットカードは作らない。

\*カードを作ったら使い方に注意してください。

\*紛失・盗難にあったらすぐに警察とクレジット会社に連絡してください。

\*クレジットカードの暗証番号他人に言わない。カードを貸さない。

## 奨学金手続き

### 日本学生支援機構

#### 奨学金の種類

##### 「貸与型」と「給付型」

① 貸与型は、学費を「借りる」奨学金制度です。借りるということですので返す必要が生じます。

在学中は返済する必要はありませんが卒業後に返済していく義務があり、さらに貸付利息がつくもの(有利子)と、利息がつかないもの(無利子)の2種類に分かれます。

② 給付型は借りて返さなくても良い。

受給資格が厳しい。貸与型に比べて採用人数が少ない。

「予約採用(給付型)」…高校のうちに申し込む。

「在学採用」…進学してから申し込む。

奨学金を継続して利用するためには1年ごと継続願いを提出する必要があります。申し込み時は審査に通って奨学金の受給資格を持てたものの成績不振や留年が決定した場合「停止」や「廃止」になることもある。

## 「奨学金継続願」貸与奨学金

### 「奨学金継続願」の提出手続きについて

- 1、スカラ PS から「貸与額通知」の内容を確認する。
- 2、学校の指示に従って「奨学金継続願」の提出（入力）手続きをしてください。（令和〇年 4 月以降も奨学金の継続を希望する方は、スカラ PS に登録・ログインし、「奨学金継続願提出画面」から「奨学金継続願」を必ず提出（入力）してください。  
令和〇年 4 月以降の奨学金の継続を希望されない方は、「奨学金継続願」の入力の際に「奨学金の継続を希望しません」を選択してください。  
「奨学金継続願」の提出（入力）期間について  
「奨学金継続願」は、学校が指定する提出（入力）期間内に、必ず提出（入力）しましょう。

### ⚠️ 未提出者は廃止 となり資格を失います。

（貸与型なので 4 月以降、学校の指示に従って返還開始手続きをする）

### 「奨学金継続願」の提出（入力）方法について

#### 1、収入に関する証明書を準備

主として生計を維持している人（父、母、祖父、祖母など）及びその他の生計を維持している人（父、母など）の収入に関する証明書の準備が必要

#### 2、「奨学金継続願」入力準備用紙に回答の下書き

入力前に本用紙中面の「奨学金継続願」入力準備用紙を記入し、手元に用意してから入力開始してください。

（入力中、一つの画面で 30 分以上経過した場合はタイムアウトとなり、最初から入力しなければなりません。誤入力に注意）

#### 3、スカラ PS にログイン

スカラ PS への登録だけでは「奨学金継続願」を提出（入力）したことはありません。登録はスマートフォンやタブレット端末からでもできます。

※貸与型は返還をしなければならない奨学金です。貸与型を借りる場合は返せない金額を借りないこと。計画をしっかりと立てましょう。

※給付型は返還しなくてよいです。しっかり学習しましょう。

進学をする場合、事前に予約をして置き、大学に進学出来たら入学してから学校の指示に従って申請をすればよいです。

## お金のことについて

\*給料の「額面」と「手取り」の違いを確認し、「手取り収入」と「支出」を考えましょう。

（家賃、水光熱など、貯金額も含めて）

\*銀行や郵便局で口座を作りましょう。

\*印鑑、通帳などの貴重品の取り扱いのついて考えておきましょう。

\*携帯電話やクレジットカードなどの使い方や危険性を確信しておきましょう。





### 3. 『コミュニケーション』について

生理がこない…。妊娠したかもしれない…。レイプなどの性被害を受けた…。  
身体のこと、お金のこと、仕事のこと、パートナーとのこと、生活の場のこと…  
一人でかかえこまないで!相談に乗ったり、助けてくれるところがあります。

- 熊本乳児院内 窓口・専用電話相談

[TEL:080-9068-7528](tel:080-9068-7528) (24 時間年中無休)

Mail:[kumamtonyujiin.soudanshien@ezweb.ne.jp](mailto:kumamtonyujiin.soudanshien@ezweb.ne.jp)

- 熊本市内各区役所「保健子ども課地域健康班(月～金 8:30～17:15 祝日/年末年始除く)」

中央区	096-328-2419	東区	096-367-9134	西区	096-329-1147
南区	096-357-4138	北区	096-272-1128		

- 熊本県女性相談センター「妊娠とこころの相談」

熊本市東区長峰南2丁目3-3 熊本県福祉総合相談所内

相談専用 TEL : 096-381-4340 (月～土 9:00～20:00)

☆来所相談も可(月～金 9:00～17:00)※事前に予約が必要です。

- 緊急避妊相談窓口「EC・OC コール」

TEL:03-3267-1404 (月～金 10:00～16:00 祝日/年末年始除く)

☆相談は無料です。

☆相談に関する秘密は守られます。

### 『緊急避妊について』

避妊しないでセックスをしてしまった。コンドームが破けた。レイプなどの性被害を受けた。  
そのような場合に、妊娠を防止するための最後の避妊法です。

#### 緊急避妊薬(アフターピル)

- 性交から 72 時間以内の服薬が必要です。
- 医療機関を受診し、薬を処方してもらいます。

どこを受診すればいいかわからないときは…

相談窓口 TEL:03-3267-1404 (月～金 10:00～16:00 祝日年末年始除く)

- ・健康保険はきかないので病院受診に 1 回 15,000 円～20,000 円かかります。
- ・レイプなどの犯罪被害の場合、警察に届けることで病院にかかる費用を支援してもらえます。

## 【妊娠検査薬について】

- ・生理予定日1週間後からの使用が確実です。
- ・妊娠しているのに、反応が出ないこともあります。  
1週間後にもう一度検査をするか、医療機関や相談機関に相談してください。

## 【コンドームを正しく使用しよう】

☆緊急避妊をしなくてすむように 望まない妊娠を防ぐために

- ・緊急避妊薬は、日常的に使用する避妊法ではありません。
- ・コンドームをつけていても100%妊娠を防ぐことはできません。正しい装着方法、使用期限を確認して使用しましょう。

☆性感染症から身を守るために

- ・オーラルセックスの場合も、はじめから最後までコンドームを使用しましょう。性感染症は、のどにも感染します。
- ・性感染症は、自覚症状がなくても感染し、治療をしない限り治ることはありません。
- ・治療すれば治りますが、抗体ができることはありません。感染がわかったら、性行為のパートナーも検査を受け、治療することが必要です。自分だけが治療をしても、再び感染してしまいます。
- ・性感染症に感染したまま妊娠すると、おなかの赤ちゃんにも感染してしまうことがあります。

## 【その他の避妊法について】

- ・不妊手術…精子や卵子の通り道を結んで切断する。
- ・IUD/IUS…婦人科を受診し、子宮内に器具を挿入。受精卵の着床を妨げる。
- ・オギノ式/基礎体温法…月経周期や基礎体温から妊娠しやすい時期を予測する。  
避妊の効果は低いので、他の避妊法とあわせて使用する必要がある。
- ・低用量ピル…病院受診し、処方してもらう。月経不順の改善、月経前の不快症状なども和らげる効果もある。

※これらの避妊法を選択する場合にも、性感染症予防のために必ずコンドームを使用しましょう。

産み育てる、ということ

母体の出産後の身体は、交通事故全治6ヵ月相当のダメージを受けていると言われています。

ですが、そんな命がけの出産がおわるとすぐに赤ちゃんとの生活が始まります。朝も昼も夜中も 3 時間おきの授乳にくわえ、おむつ替え、寝かせ、沐浴…産後しばらくは、まとまった睡眠もとれません。赤ちゃんと生活をしていくためには、周りの助けが必要です。

ママになるあなた…だれもたよれなくて困ったときも、育児を支援してくれる人が必ずいます。困ったときは相談機関に相談してください。

パパになるあなた…ママは妊娠中も産後も、おなかの中でいのちをはぐくむために身体が大きく変化し、イライラしやすかったり心のバランスも崩れることがあります。赤ちゃんのお世話も毎日24時間休みなく続きます。パパが疲れてうつ状態になることもあるので、ママもパパもお互いに心と身体をきづかいながら協力し合うことがたいせつです。

### 中絶する、ということ

初期中絶では、女性のおなかの中で育ち始めた胎児を、器具でかきだしたり、チューブで吸い出して手術がおこなわれます。胎児は医療廃棄物として廃棄されます。

妊娠が12週を過ぎると中期中絶となります。お薬を使って陣痛を起こし、通常の出産のように胎児をおなかの中から出します。胎児は死産となるため、市役所で死亡の手続きや火葬場での火葬、その後の埋葬もおこないます。

妊娠が22週を過ぎると、中絶はできません。ですが、産み育てることに不安がある場合は相談にのってくれるところがたくさんありますので、どうしよう…という気持ちをかかえこまないようにしてください。

妊娠が継続していくにつれて、中絶手術をすることでの女性の体への負担、危険も大きくなっていきます。望まない妊娠に気づいたらすぐに、相談機関に相談してください。中絶を選ばず、出産後に“たくす”という選択肢もあります。

### たくす、ということ

大切ないのちを、あなたに代わって育ててくれる制度があります。

育てていくことに不安があるとき、悩みがあるときは、まずは相談機関に相談してください。

## 5. 『相談窓口』について

心配事や解決できない問題が発生したらどうしますか？

### ■その1 生活した(卒園・卒苑)施設へ連絡をしましょう!

熊本県内には12か所の児童養護施設があり、そのほとんどの施設に卒園した方のアフターケアを専門に業務を行うスタッフ(職業指導員)が配置されています。また配置のない施設に於かれても、アフターケアは施設として取り組むことになっています。心配せずに施設に連絡をされてください。

かならず力になります。

あなたからの連絡を待っています。

#### 熊本県内児童養護施設

【愛隣園】〒861-0551 山鹿市津留1919-1 / 電話 0968-43-2773

【菊水学園】〒862-0970 熊本市中央区渡鹿5-9-12 / 電話 096-364-0811

【熊本天使園】〒861-1102 合志市須屋2986-1 / 電話 096-242-0420

【慈愛園子供ホーム】〒862-0954 熊本市中央区神水1-14-1 / 電話 096-383-3509

【シオン園】〒864-0041 荒尾市荒尾4110 / 電話 0968-62-0428

【光明童園】〒867-0021 水俣市平町1丁目3番3号 / 電話 0966-63-2074

【広安愛児園】〒861-2234 上益城郡益城町古閑73 / 電話 096-368-2015

【藤崎台童園】〒867-0007 熊本市中央区古京町3-5 / 電話 096-352-5063

【みどり園】〒869-3601 上天草市大矢野町登立4488-2 / 電話 0964-56-0017

【湯出光明童園】〒867--0025 水俣市湯出1575 / 電話 0966-68-0024

【八代ナザレ園】〒866-0856 八代市通町10-32 / 電話 0965-32-2926

【龍山学苑】〒861-8006 熊本市北区龍田6-3-60 / 電話 096-338-0845

職業指導員とは…子どもたちの自立や巣立った方々の相談を受け、共に解決を探ることを主とする専門スタッフです。

### ■その2 社会には困った時に助けてくれる団体がたくさんあります!

児童養護施設だけではありません。

心配事、悩んでいることがあれば、社会には多くの機関があり、あなたの相談に親身になって考えてくれます。

児童養護施設で生活をしてきた方ための相談機関をいくつか載せます。

施設の職員さんと一緒に相談すると、もっと安心ですね!

### 【ブリッジフォースマイル熊本】

場所:熊本市内 / 電話:080-3678-1719

高校生セミナーでお世話になった、皆さんご存じのブリッジフォースマイル熊本事務局。  
施設を出たあなたとも、つながっています。親身になって相談に乗っていただけます。

### 【NPO 法人 トナリビト】

場所:熊本市内 / 電話:090-8409-6565(平日 10時~17時)

2020年、新たにできたNPO法人、熊本に根ざした活動を開始されています。

1. 相談窓口・居場所スペース「おとなりさん」
  2. 自立支援シェアハウス「IPPO(いっぽ)」
  3. 就労支援ネットワーク「職親ネット」
- 三本柱で施設を出たあなたを応援しています。

## ■その3 関東圏で生活をする方へ

### 【ブリッジフォースマイル(東京)】

場所:東京 / 電話:03-6842-6766(平日 10時~18時)

### 【フェアスタート】

場所:横浜 / 電話:045-319-4675

児童養護施設出身者の離職者ゼロを目指し、活動をされています。

## ■その4、その他公的機関・相談窓口

社会には様々の公的機関があり、多くの相談窓口があります。

その一部を掲載します。まずは施設への連絡を行い、一緒に公的機関に連絡してはいかがでしょうか?まずはお電話で。

### 【法テラス熊本】 月~金

場所:熊本市内(全国各地にあります) / 電話:050-3383-5522

法律関係の相談窓口です。

### 【熊本こころの電話】 年中無休

場所:熊本市内 / 電話:096-285-6688

心の悩みに関する相談

### 【ハローワーク】 月~金

場所:全国各地 / ハローワーク熊本 電話:096-371-8609

職業紹介・相談

### 【ひごまるコール(熊本市広聴課)】 年中無休

場所:熊本市内 / 電話:096-334-1500

熊本市内の様々な制度手続きイベントなどにこたえる窓口

【熊本県営住宅管理センター】月～金

場所:熊本市内 / 電話:096-211-5030

県営住宅に関する相談事

【よりそいホットライン】

電話:0120-279338

悩みに寄り添って、解決する方法を探します

【国民生活センター】月～金

電話:03-3446-0999

法による解決のための手続きを行う

【消費者ホットライン】月～金

電話:188/03-3446-1623

生活の身近な相談窓口の紹介

## 6. 『住まいと健康』について

(大項目についての説明は、全体をみて、統一した内容を考えたいと思います)

### 引っ越し後の光熱水費の手続きについて

◆アパートを借りる場合:不動産屋さんを確認しましょう

○電気:電力会社の書類を記入して出すだけ。電気の使い始めは、ブレーカーを上げれば OK。

○ガス:使用開始時は立ち合いが必要。引っ越し後すぐに使えるように、早めにガス会社に連絡を入れましょう。

○水道:元栓が止まっていることも。水道開始の連絡を入れましょう。

\*いずれも給与が振り込まれる口座から毎月の料金を引き落とししておくことが、「支払い忘れて電気が止まる」なんてことにならないコツです。また、毎月の使用料をチェックして、使い過ぎに気を付けましょう。一人暮らしの場合、光熱水費の1か月合計は1万円以内が目安です。

地球環境の保全のためにも、エコライフを心がけましょう!

### 引っ越し後の地域のルールについて

・一番トラブルが多いのは、ごみ出しについてです。  
地域ごとにごみの分別方法やごみの出し方が違います。

詳しいことは、不動産会社の人やアパートの管理人さんに聞きましょう。

・アパートによっては、地域のごみ出しルールとは別に、アパートごとのルールが決まっている場合があります。

・ゴミ出しのルールを守らないと、ゴミを収集してもらえず、近所の迷惑にもなります。早めにルールを確認しましょう。

### 転送届

<郵便の場合>

○施設を出た後は、施設の職員が、あなたの現住所へ郵便物などを転送してくれますが、やがて、アパートを引っ越すなどで住所が変わったときには、郵便局にある「転居届」をポストに入れるか、「e 転居」で検索してパソコン・スマホから手続きをとると、約1年間は新しい住所へ、郵便局が転送してくれます。

○転送されてきたら、送り主に自分の現住所を知らせて、次からは直接現住所に送ってもらいましょう。郵便局が転送をしてくれるのは1年間だけです。その後は「あて所に見当たりません」とスタンプを押されて、送り主に返されてしまいます。

<郵便以外の場合>

○それぞれの宅配会社に新しい住所を届けると、転送してくれるサービスがありますが、いずれにしても、引っ越しをしたら、住所変更の届けを出しましょう。

## 身分証明書・・・どんなものがある？

「自分を証明する」・・・何のためでしょう？その目的に応じて、写真付きを求められたり、公的な書類を求められたりします。一般的に「身分証明書」と言われたら、写真付きの「運転免許証」、または「健康保険証」で十分なことが多いです。

- ・住民票
- ・健康保険証
- ・マイナンバー（写真付）
- ・パスポート（写真付）
- ・運転免許証（写真付）
- ・社員証・名刺
- ・在学証明書

<本籍地><戸籍謄本><印鑑登録証明書>

## ご近所トラブルについて

💡アパート・マンションの「あるある話」

### ・その1「夜中に数人で騒いで“うるさい”」

アパートなど、建物の構造に理由がある場合もありますが、特に周囲が寝静まっている夜には、人の話し声もうるさく感じられます。ましてや、大きな笑い声やドストドと歩く足音なども、近所の人からは「うるさい」と思われることもあります。特に友達同士が集まったときには、近所迷惑にならないように配慮しましょう。

### ・その2「夜遅い時間の入浴も、案外うるさい」

水道の音も、案外気になります。遅い時間の入浴はできるだけ避けましょう。

### ・その3「廊下にごみが・・・」

ごみの出し方は、その地域や、アパート・マンションによって、ルールが決まっています。決められた通り分別をし、決められた日に出しましょう。「それまでの間だけ。。。｣と考えて廊下に出したごみが、風で飛んだりカラスにつつかれたり、思わぬ人の迷惑になることも考えられます。



## 健康について

<病院に行くと、いくら払うの?→ タダではなくなるよ!>

・施設では、公費(受診券)により病院に行っても一切お金を支払う必要がありませんでしたが、施設を出ると、病院に行けば医療費を自己負担することになります。

医療費は、「組合健康保険」(会社などに努めている場合)や「国民健康保険」(学生や自営業、パートなどの場合)のどちらかに加入することが「国民の義務」として求められていますが、その場合には、かかった医療費の3割負担となります。しかし、もし保険にはいらないと、医療費の全額を支払わなければなりません。

たとえば、風邪をひいて病院に行き、医療費が1万円かかったとすると、保険に入っていれば3000円の支払いで済みますが、保険に入っていなければ、1万円全額を自己負担しなければなりません。保険に入るといことは、保険料を毎月支払うことになり、病気をしなければ「むだ」のように感じるかもしれませんが、国民はだれでも保険に入ることが義務付けられているので、必ず入りましょう。就職先で社会保険に入る場合以外は、自分で役所で手続きをする必要があります。

<どこの病院にいけばいいの?>

・今まで病気になったりケガをしたら、施設の職員が〇〇病院、〇〇科に連れて行ってくれたけど、自立後は自分で病院に行くときに、どこに行ったらよいか迷いますね。

まずは、職場の人や学校の先生など、その地域のことを知っている人に気軽に相談しましょう。

自分の健康状態によっては、風邪をひいても内科より耳鼻咽喉科にかかったほうが治りが早い人や、持病によって〇〇科にかかった方がよい、などがあるかもしれません。自立前に、施設看護師や職員の人に相談しておきましょう。

大きな病院では紹介状がないと5000円近く余分な費用がかかるようになりました。まずは近所のかかりつけ病院を早めにみつけましょう。また、どうしても、どこの病院にかかったらよいかわからないときには、「119」ではなく「7119」に電話をかけると、その地域の緊急安心センター事業につながり、相談ができます。

・いずれにしても、「早めの受診」でひどくならないようにして仕事を長期で休まなくてもすむようにしたり、ちょっとした風邪であれば市販の薬で対応することも必要です。体調が悪い時には、職場や学校には必ず連絡を入れて、容態を伝えて休むようにしましょう。「無断欠勤・欠席」はしないようにしましょう。