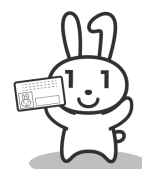


# 今年12月2日から 現行の保険証は発行されなくなります！

■市民保険課 ☎57-8506



令和6年12月2日からマイナ保険証による医療機関等の受診を基本とする仕組みに移行します。マイナ保険証とは、保険証利用登録をしているマイナンバーカードのことです。

## ▶現行の保険証について

- お手元にある現行の保険証は、有効期限まで使用できます。
- 有効期限が切れた後、または保険証の紛失／新規加入の手続き／資格情報（負担割合や住所など）の変更をされた場合は以下の対応となります。

|                |                                                                           |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------|
| マイナ保険証をお持ちの方   | 「資格情報のお知らせ」を交付します                                                         |
| マイナ保険証をお持ちでない方 | 「資格確認書」を交付します<br>※資格確認書…現行の保険証に代わるもので、医療機関等の窓口<br>に提示することで保険診療を受けることができます |

※後期高齢者医療保険については、マイナ保険証の保有状況にかかわらず、令和7年7月末までは「資格確認書」を交付します

## ▶マイナ保険証を使う2つのメリット

- ①手続きなしで高額医療の限度額を超える支払いを抑えることができます

限度額適用認定証等がなくても、1つの医療機関での支払いを自己負担限度額までにすることができます。

- ②より良い医療を受けることができます

本人が同意をすれば、初めての医療機関等でも過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、身体の状態や他の病気を推測して治療に役立てることができます。また、お薬の飲み合わせや分量を調整してもらうこともできます。事故や災害時にもお薬情報が共有されて安心です。

## ▶マイナンバーカードの申請について

マイナンバーカードは、申請から受け取りまでに約1か月かかりますので、マイナ保険証を希望される方は、お早めに手続きをお願いします。申請は市民保険課・各支所のほか、お持ちのパソコンやスマートフォンでも行うことができます。

## ▶マイナ保険証の登録について

マイナ保険証として使用するには、事前に保険証利用登録が必要です。医療機関・薬局の受付・ご自身のスマートフォン（マイナポータル）・セブン銀行のATMから登録できます。

※登録時には利用者証明用電子証明書（4桁の数字）が必要です

## 子どもの自尊心・主体性を高める子育ての3つのヒント

- 1 子どもの気持ちや考えに耳を傾けてみましょう

- ・親に自分の気持ちや考えを受け止めてもらえたという体験によって、子どもは、気持ちが落ち着いたり、大切にされていると感じたりします。
- ・子どもに問いかけたり、相談をしたりしながら、どうしたらよいかを一緒に考えましょう。



- 2 頑張りや、できていることを具体的に褒めましょう

- ・結果だけでなく、頑張りやを認めてあげることや、今できていることに注目して褒めてあげること大切です。
- ・子どもにとって褒められることは嬉しいことであり、自己肯定感を育み、主体性を高める心のエネルギーにもなります。

- 3 否定や指示命令ではなく、肯定形で分かりやすく、時には一緒にやったり、お手本を示したりしましょう

- ・子どもに何かを伝える時は、「この箱におもちゃを片付けようね。」「宿題が終わったらおやつ食べようね。」など、肯定形で何をすべきかを具体的に、穏やかに、落ち着いた声で伝えると、子どもに伝わりやすくなります。
- ・「いっしょにやろうか」と共に行ったり、やり方を示したり教えたりするのもいいでしょう。

### 参考

【独立行政法人経済産業研究所】  
幸福感と自己決定・日本における  
実証研究

西村和雄（神戸大学）  
八木匡（同志社大学）

※子どもの自尊心や主体性を育むことが子どもの将来の幸福度を高めます

全国20歳以上70歳未満の2万人の男女を対象としたアンケートを通じて、幸福度を決定する要因について神戸大学が調査を行った結果、幸福度には「自己決定」が強い影響を与えていることが明らかになりました。「自己決定」ができる大人に育つには、子ども時代の親の関わり方が大切です。ぜひ上の3つのヒントを参考に、子どもの気持ちに寄り添ってみてください。

※自己決定：自分で考えて「じゃあこうしてみよう」と決めていくこと（自尊心や主体性が必要）

香南市こども家庭センター  
市役所本庁舎2階  
相談直通電話（※平日8時30分～17時15分）  
☎（0887）5016562

気持ちに余裕がない時は無理をせず、ゆっくりと深呼吸し、一度手を止めてみましょう。子育てをしているとさまざまな悩みやストレスを感じることもあるのではないのでしょうか。悩みやストレスをため込んではいけません。ひとりで抱え込んでいませんか。香南市では令和6年4月から「こども家庭センター」を開設しています！お気軽にご相談ください。

子どもと上手に関わるには  
気持ちのゆとりが必要です



11月は「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」です。オレンジリボンは児童虐待防止のシンボルマークです。

# 子どもの気持ちに 寄り添えていますか？

