

9月10～16日は自殺予防週間

自殺を防ぐため

自分にできること

命の大切さ、自殺や精神的な病気についての正しい知識を普及啓発し、自殺の危険を示すサインに気付くことや、対応方法などを理解することを目的として、9月10～16日を「自殺予防週間」としています。この機会に、自分にできることはどんなことか考えてみましょう。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127



### 自分自身で気付く変化

- 毎日の生活に充実感がない。
- これまでやっていたことが楽しめなくなった。
- 以前は楽にできていたことが、今はおっくうに感じる。
- 自分は役に立つ人間だと思えない。
- わけもなく疲れたように感じる。

### チェックしてみよう。心の不調サイン

人は、日々さまざまなストレスを受けて生活しています。新型コロナウイルス感染症拡大

### 身近な人が気付く変化

- 「眠れない」と口にするようになった。
- 食欲がなくなった。
- 体調不良の訴えが多くなった。
- 飲酒量が増えた。
- 新聞やテレビなどに関心がなくなった。

左のチェックリストで自分や身近な人の変化をチェック

### 専門職に相談しましょう

#### 〇こころのケア相談・こころの相談室

本人だけでなく、家族や周りの人も相談できます。一人で悩まず、家族だけで抱え込まず、まずは一度相談してみませんか？ 精神科医や心理士が相談に応じ、秘密は厳守します。☎24-1127(健康増進課)

#### 〇もしもし電話健康相談

(平日午前9時～午後5時) ☎22-7700

#### 〇兵庫県のちと心のサポートダイヤル

(平日は午後6時～翌日午前8時30分、土・日曜日、祝日は24時間対応) ☎078-382-3566



(兵庫県)LINE公式アカウント「いのち支える」



(内閣官房)新型コロナウイルス感染症対策支援情報ナビ

一人で悩みを抱え込まないようしましょう

解決の糸口を探すために、

悩みは一人で抱え込まず、まず誰かに話すことが大切です。話すことで自分だけでは気付かなかった問題点や解決策が見つかることがあります。もしも、相談相手がいない場合は、医師、心理士、保健師な

悩んでいる人に気付いたら声を掛けましょう

悩みが複雑になると、本人

だけでは解決できないことがあります。元気がない人に気付いた時は「どうしたの？」など「一声掛けて」「否定」「批判」「激励」「一般論の押付け」は避けながら、話に耳を傾けましょう。

してみましょう。

どの専門職へ相談しましょう。

# 本人通知制度の登録を受け付けています

## 本人通知制度とは

住民票の写しや戸籍謄・抄本などの証明書を代理人や第三者に交付した場合に、事前に登録した方に対して、証明書を交付した事実を郵便でお知らせする制度です。証明書の不正取得の早期発見や不正請求の抑止を図ることが期待できます。

## 通知の対象となる証明書

- 住民票の写し(除票を含む)
- 住民票記載事項証明書(除票記載事項証明書を含む)
- 戸籍の謄・抄本(除籍謄・抄本を含む)
- 戸籍記載事項証明書(除籍記載事項証明書を含む)
- 戸籍の附票(除附票を含む)

## 通知する内容

- 証明書の交付年月日
- 交付した証明書の種別(住民票の写しなど)
- 交付部数
- 交付請求者の種別※事前登録者の代理人(ただし、法定代理人を除く)に交付した場合は、代理人の氏名等もお知らせします。

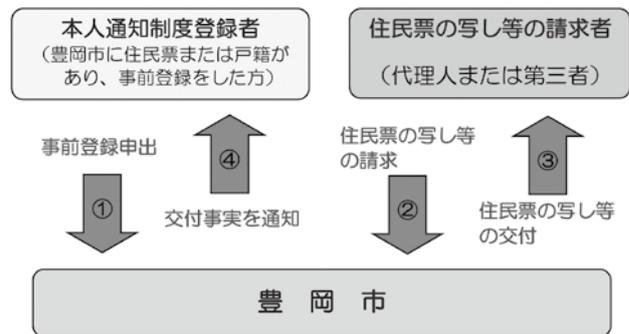
## 事前登録の手続き

通知を希望する場合は、事前に登録が必要です。

### 【登録対象者】

- 市の住民基本台帳に記録されている方(消除者

## 本人通知制度の流れ



を含む)

- 市の戸籍に記録されている方(除籍者を含む)

### 【登録に必要なもの】

- 本人通知制度事前登録申出書  
(市民課市民係または各振興局市民福祉課窓口にあります。)
  - 本人確認書類  
(官公署が発行した免許証、マイナンバーカード、パスポートなど)
- ※やむを得ない場合は代理人が申し出することもできます。詳しくは窓口で問い合わせてください。

### 【登録期間】

登録日から2年を経過したあとに最初に到来する8月31日まで

《申込み・問合せ》市民課 ☎21-9015 または各振興局市民福祉課

## 消費生活相談員の知恵袋 27

クレジットカードの利用明細は必ず確認しましょう



国の政策であるキャッシュレス・消費者還元事業が6月30日で終了しました。この政策をきっかけに、クレジットカード決済を始めた人は多いのではないのでしょうか。また、新型コロナウイルス感染拡大の影響で日常生活が制限されたことからネット通販を利用し、支払い方法としてクレジットカード決済を選択する人も多々あります。皆さんは、利用明細を確認していますか。

### ◆相談事例

カード利用明細に覚えのない事業者から1万円の請求があることに気付いた。以前の利用明細を確認すると、3カ月前から同じ業者名で毎月請求されていることが分かった。

### ◆アドバイス

(60歳代 男性)

カード利用明細を確認したら、全く心当たりがないサービスや店舗から請求があり、カード会社に調べてもらったところ不正利用だったというトラブルは増えています。事例の場合、

カード会社の調査で不正利用と判断され、直近の3カ月分は請求を取り消されましたが、4カ月前の請求は補償期間を過ぎていたため取り消されませんでした。会社や種類によって異なりますが、カードには保険が付帯されていることが多く、不正利用されても一定期間は補償されることがあります。しかし、この期間を過ぎてしまうと、実際に不正利用があったとしても補償を受けることができません。

利用明細(最近では郵送以外にもウェブやアプリで確認できるものもあります)が送られてきたら、カード利用控えとつき合わせて内容を確認し、違う利用や覚えのない利用があればすぐにカード会社に連絡しましょう。

### 《豊岡市消費生活センター》

- ▽相談受付 月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 午前9時～午後4時
- ▽相談場所 生活環境課内
- ▽電話相談 ☎21-9001