

# 健康・医療ガイド ①

★各QRコードから詳しい情報が見られます。

※Web版はQRコードをクリック、印刷版はスマートフォンなどで読み取ってください。

## 1. 1人暮らしを始める時に 健康であり続けるために必要な事って何？ ～自立のスタートに～

これから1人で新しい生活をしていく中で  
急な環境の変化で体調を崩してしまう可能性もあります。  
そうなる前にしっかり体調管理をする事が大切です。

例えば

「身体がしんどい時は早めに休む」  
「早めに病院を受診する」「薬で予防する」  
「しっかり健康的な食事を摂る」  
「出来るだけ規則正しい生活リズムを送る」  
など様々です。



## 2. 何をやっていいか分からない。 そんな時はどうする？

しかし、新しい環境で学校や仕事に行っていたりすると  
どうしても体調は崩しがち…。



「病院へ行きたくてもどこの病院へ受診していいか分からない…」  
「学校や仕事が忙しくて病院へ行く時間、病院が開いている時間がない…」  
「病院行く時は何が必要なのか分からない…」  
「何の市販薬を飲んだらいいか分からない…」  
「保険証の種類が沢山あって作り方が分からない。マイナ保険証って何…？」  
「夜や休日に体調が急変したらどこに連絡したらいいの…？」

など様々です。けど大丈夫！

しっかりと保険証申し込み、病院の事、  
制度の事も踏まえて1つずつ紹介していきます。



### ① 初めての1人暮らしに必要な物

初めての1人暮らしでは環境の変化や突発的な怪我など  
想像しない事が起こる時があります。

1人暮らし始める時はいつ何が起こってもいいように念入りで準備しましょう。

**参考サイト** 初めての1人暮らしに必要な物が細かく載っています。

参考サイト Hatena Blog

「初めての1人暮らしに必要な医療セット」



## 健康・医療ガイド ②

### ② 保険証の違い、有無しの差、申し込み方、会社辞めた際の手続きの仕方

社会には学生、会社員、自営業、アルバイト、主婦の方々などそれぞれの人達が社会にはいます。

そんなの方々に対して保険証にはいくつか種類があります。

ただ 2026年4月以降から全ての保険証がマイナ保険証へ移行されました。

それらの仕組み等々をこの機会に知ってくださいね。

**参考サイト** マイナ保険証など様々な事について細かく載っています。

スポット代行の社労士クラウド

「社会保険手続きの変更、マイナ保険証、  
資格喪失手続きの変更点など」



厚生労働省

「マイナ保険証  
申し込み方法」



トレンド情報局

「保険証の有無の  
医療負担額の内訳」



### ③ 急病の時の病院の調べ方、夜間・休日受診時の対応の仕方

体調不良や怪我は急に起きる時があります。

そういった時にどうやって病院を調べたらいいか迷う時ありますよね…。

そういった事で困らないようにどこに連絡したらいいか、

どのように動けばいいかこれを機会に知ってくださいね。

**参考サイト** 急病時の病院の探し方、対応の仕方等が細かく載っています。

神戸市

「急病、急な怪我救急相談ダイヤル#7119」



厚生労働省

「かかりつけ医の  
見つけ方、探し方」



お得生活

「深夜の救急外来時の  
お金を含めた対応」



**最後に** あなたは、1人じゃない



自立は「一人で何でもできるようになること」じゃなく、  
「困った時に助けを求められる力」も含めて自立です。

上記サイト以外にも分からない事、身近な人に相談したいなって思ったら  
ぜひ、自立支援員、施設に電話一本でも大丈夫！お気軽にご連絡ください！