

マイナンバーカードを2月末までに申請した人が対象です！

マイナンバーカードでマイナポイント 第2弾

最大2万円分のポイントが付与される
マイナポイント第2弾が実施されています

- 対象 マイナンバーカードをすでに取得している人または2月末までに申請した人で、マイナポイントの申し込みをまだしていない人
- 付与されるポイント


 選択した決済サービスの利用・チャージ金額に応じて
最大5,000円分のポイント


 健康保険証としての利用申し込み
7,500円分のポイント


 公金受取口座の登録完了
7,500円分のポイント

最大2万円分のポイント！

■マイナポイントの申し込み方法
▶スマートフォン▶パソコン▶マイナポイント手続きスポットのいずれかで申し込むことができます。
※詳しくは市ホームページ(<https://www.city.hanamaki.iwate.jp/kurashi/todokede/mynumber/1012591.html>)をご覧ください

マイナポイントの出張申請サポートを行っています

市では、市民の皆さんが気軽にマイナポイントの取得ができる環境を提供するため、マイナポイントの取得を支援する出張申請サポートを行っています。

- 会場 銀河モール花巻
- 期間 2月28日(火)まで(土・日曜日、祝日含む)
- 時間 午前10時～午後6時
- 当日の持ち物
 - マイナンバーカード、マイナンバーカード取得時に設定した数字4桁の暗証番号

最大2万円分のポイントを受け取るためには…

国が指定する期限(*)までに①②を完了する必要があります

- ①マイナンバーカードの交付を受け、マイナポイントを申し込む
- ②選択した決済サービスで2万円分の買い物またはチャージをする

*…マイナポイントの申請期限は、現時点で2月末までですが、別途設定される予定です。決まり次第、広報はなまきや市ホームページなどでお知らせします

なお、▶nanaco▶WAON▶楽天Edyーなどの一部の決済サービスは、マイナポイントの申し込み後に、店舗などにあるチャージ機やスマートフォンなどでポイントの受け取り手続きをご自身で行う必要があります。

※詳しくは総務省のホームページ(https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/service_search/)をご覧ください

- ポイント付与を希望するキャッシュレス決済サービス
 - 公金受取口座の登録をする場合は、申請者本人の口座の金融機関名・支店名・口座番号
- 問い合わせ 本館秘書政策課(☎41-3503)
- *出張申請サポート会場では、混雑を避けるため整理券を配布しております。整理券がなくなり次第、その日のサポートは終了となりますので、ご了承ください

マイナンバーカードを申請中の皆さんへ

マイナンバーカードを申請してから1カ月半程度経過しても、市から交付通知書が届いていない人は、不備などによりマイナンバーカードの申請が完了していない可能性があります。申請についてご不明な点などがありましたら、申請状況を確認いたしますので、本館市民登録課までご連絡ください。
■問い合わせ 本館市民登録課(☎41-3547)

双極性障害(そううつ病)をご存じですか

- 【問い合わせ・相談】
- ▶新館障がい福祉課(☎41-3580)
 - ▶基幹相談支援センター(新館障がい福祉課内☎41-3582)

双極性障害とは？

双極性障害とは、ハイテンションで活動的なそう状態と、無気力なうつ状態を繰り返す病気です。そう状態とうつ状態は両極端な状態です。その極端な状態を行ったり来たりするのが双極性障害です。“そう”と“うつ”の繰り返しを治療せずに放

置していると、だんだん再発の周期が短くなっていきます。そう状態では本人は気分がいいので治療する気にならないことが多いのですが、周りの人が気付いて早めに治療を開始することが望めます。

双極性障害のサイン

そう状態の時は現実離れた行動を取りがちで、周りの人を傷つけ、無謀な買い物や計画などを実行してしまいます。再発しやすい病気なので、こうしたそう状態を繰り返すうちに、家庭崩壊や失業、破産などの社会的損失が大きくなっていきます。

また、うつ状態はうつ病と同じように死にたいほどの重苦しい気分押しつぶされそうになりますが、そう状態の時の自分に対する自己嫌悪も加わり、ますますつらい気持ちになってしまいます。

そう状態のサイン

- 睡眠時間が2時間以上少なくて平気になる
- 寝なくても元気で活動を続けられる
- 人の意見に耳を貸さない
- 次々にアイデアが出てくるがそれらを組み立てて最後までやり遂げることができない
- 買い物やギャンブルに莫大な金額をつぎ込む
- 初対面の人にやたらと声を掛ける
- 根拠のない自信に満ちあふれる
- 性的に奔放になる
- 話し続ける



うつ状態のサイン

- 表情が暗い
- 涙もろくなった
- 反応が遅い
- 落ち着かない
- 飲酒量が増える
- 食欲がない
- 性欲がない
- 頭痛や肩こり
- 動悸
- めまい
- 口が渇く
- 自分を責めてばかりいる
- 体がだるい、疲れやすい
- 眠れない、過度に寝てしまう
- 胃の不快感、便秘や下痢

双極性障害の治療法

双極性障害は、そう状態の時と、うつ状態の時と、症状が安定している維持期において治療法に違いがあります。主に用いる薬は、気分安定薬や

非定型抗精神病薬となりますが、症状が多様な双極性障害は特に薬の使い分けが難しく、主治医によく相談して治療を受ける必要があります。

気になることがあったらどうすればいい？

「自分に双極性障害のサインがあったらどうしたらいいの？」や「周りで気付いた人はどうい声掛けをすればいいの？」など、気になることがあれば新館障がい福祉課または基幹相談支援センターへご相談ください。