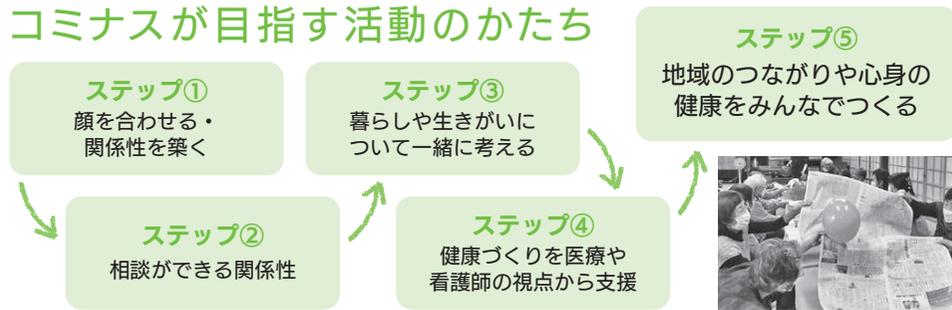
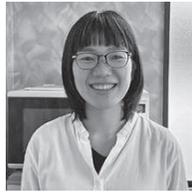


## コミナスが目指す活動のかたち



## — コミナスの声 —



鍋島 野乃花

### 「話せてよかった」 の言葉が励みに

コミナスの活動を始めた5年前は知名度も低かったですが、活動を通じてコミナスの存在が認識されてきたと感じています。

コミナスの部屋に参加した皆さんからは「横のつながりを持つきっかけになった」「楽しくてあっといいう間だった」という声をいただいています。人と集まる機会が減り、活動量の低下やコミュニケーション不足などの課題に寄り添ってきたいです。



池田 香理

### 幸せな 健康づくりを

田舎暮らしを考えるなか、コミナスの活動は、新しい働き方として興味がありました。新しい土地での生活に不安もありましたが、皆さんに温かく迎えてもらい、元気をもらっています。

訪問や活動のあとの「来てくれてよかった」という声が活動の励みです。幸せな健康づくりについて、一緒に考え、地域を明るく元気にするお手伝いできればと思っています。



日詰 佳世

### 地域の皆さんと 一緒に笑顔で

初めて綾部市に来たのは、ヒメザゼンソウの見学会でした。その時に知ったコミナスが私の目指す看護像と合致。コミナスとして活動したいため、綾部市へ移住しました。

地域に向向いて、皆さんの健康づくりのお手伝いができることを誇りに思います。皆さんと笑顔で健康に過ごすことはもちろん、コミナスに出会うきっかけを与えてくれた、ヒメザゼンソウの保全活動にも協力したいです。



「コミナスの部屋」利用者の皆さん（清水自治会）

### 健康のために楽しく活動できます

コミナスさんは気軽に話せて頼りになる存在。コミナスの部屋では、季節に合ったテーマで、楽しく健康に頭のトレーニングをしています。コロナ禍で集まりが少なくなるなか、顔を合わせて楽しくお話ができるいい機会、毎月楽しみにしています。一人暮らしをしている高齢者でも、気軽に参加できるので、これからも続けてほしいです。自主的に参加する人が増え、少しずつ地域の輪が広がっていかばと思っています。



**コロナ禍でできる活動を**  
住民の誰もが参加できる「コミナスの部屋」は、各地域の集会所

にも貢献しています。田園回帰が目目されている今、地方の住民に必要とされ、専門性を生かして活躍できるコミナス。医療対策だけでなく市の定住促進にも貢献しています。

### 市民に伴走するコミナス

コミナス事業は、健康寿命の延伸と地域のつながりづくりを目的に、平成29年4月にスタートしました。この事業は、全国でも先進的な取り組みです。

保健師や看護師の資格を持つコミナスは、住民と信頼関係を築きながら、地域全体が健康になる仕組みづくりを目指しています。主な活動は、「コミナスの部屋」の開設や家庭訪問、地域行事への参加など。コミナス自身が地域で暮らしているため、住民に寄り添った、きめ細かい対応が可能です。



コミナスの活動の様子を動画で配信。左のQRコードから閲覧できます



「コミュニティナース（以下、コミナス）」とは、看護職としての知識と経験を生かし、住民の健康づくりや地域のコミュニティづくりを支援する医療人材のことです。本市では現在、3人のコミナスが、奥上林・中上林・西八田地区を中心に活動しています。

# 確認しよう! 変わること、変わらないこと

## 18歳(成年)になったらできること(これまでと変わること)の例

### ◆親の同意がなくても契約できる

#### 契約の一例

- ・携帯電話の契約
- ・ローンを組む
- ・クレジットカードをつくる
- ・一人暮らしの部屋を借りる など  
(支払い能力などの審査により契約できないことがあります)



### ◆結婚

女性の結婚可能年齢が16歳から男性と同じ18歳に引き上げられました。結婚には社会的、経済的な成熟が必要で、男女間に差異はないとの理由からです。



### ◆10年有効のパスポートを取得する



### ◆性同一性障害の人が性別の取り扱いの変更審判を受けられる

(2人以上の医師による診断や結婚していないなどの要件があります)



### ◆公認会計士や司法書士、医師免許、薬剤師免許などの国家資格を取る

(いずれも国家試験に合格するなどの要件があります)



## 20歳にならないとできないこと(これまでと変わらないこと)の例

### ◆飲酒をする



### ◆競馬、競輪、オートレース、競艇の投票権(馬券など)を買う



### ◆喫煙をする



### ◆養子を迎える

### ◆大型・中型自動車免許の取得

## もっと詳しく知りたい人へ

○成年年齢引き下げ特設サイト「大人への道しるべ」  
<https://seinen.go.jp>



○動画「1分でわかる成年年齢引き下げ」  
<https://youtu.be/qmfpH8e7KQo>



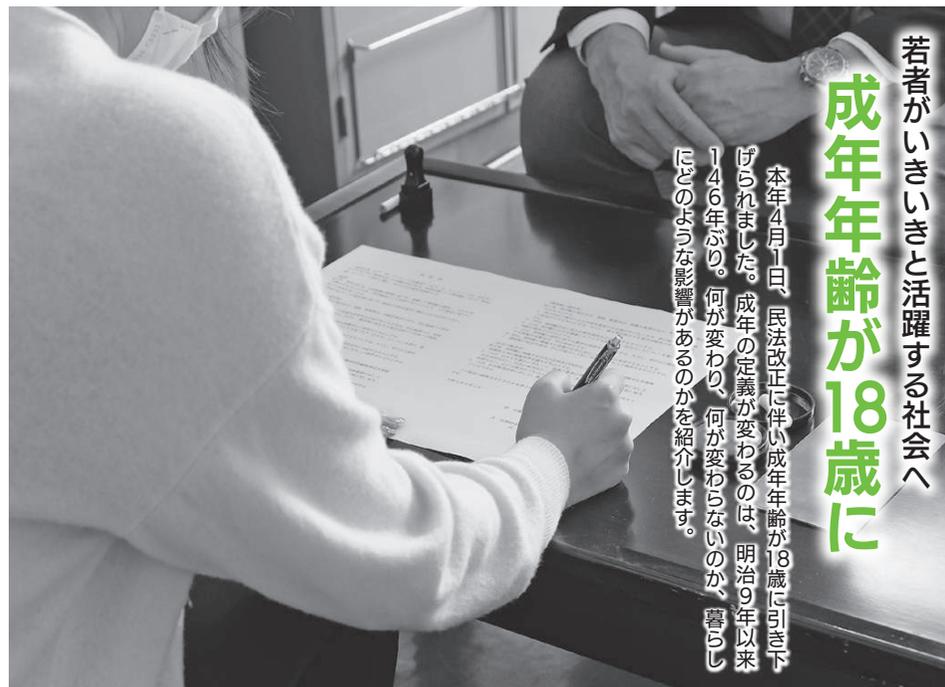
○「東京リベンジャーズ」とタイアップした政府広報  
[https://www.gov-online.go.jp/tokusyu/seinen\\_18/index.html](https://www.gov-online.go.jp/tokusyu/seinen_18/index.html)



## 養育費はどうなるの?

一般的に、成人年齢が18歳に引き下げられても、お子さんが経済的に自立した状況でない場合には、養育費の支払いが継続されると考えられます。詳しくは、養育費等相談支援センターにお問い合わせください。

☎ 03(3980)4108 📠 03(6411)0854  
ホームページ <https://www.youikuhi-soudan.jp/>



## 若者がいきいきと活躍する社会へ 成年年齢が18歳に

本年4月1日、民法改正に伴い成年年齢が18歳に引き下げられました。成年の定義が変わるのは、明治9年以來146年ぶり。何が変わり、何が変わらないのか、暮らしにどのような影響があるのかを紹介します。

## 世界の成年年齢(OECD加盟国※)

18歳とする国	18歳以外とする国
アメリカ合衆国、イギリス、イタリア、カナダ、ドイツ、フランスなど32か国	19歳：韓国 20歳：ニュージーランド

※OECD：経済協力開発機構の略。  
※出典：パンフレット「民法改正 成年年齢の引下げ」(法務省)

**若者の積極的な社会参加を促す**  
近年、憲法改正の国民投票権や公職選挙法の選挙権年齢が18歳に定められるなど、18歳以上の人を大人として扱う政策が進められてきました。また、世界的にも、成年年齢を18歳とするのが主流です。国では、このような流れを受け、成年年齢を18歳に引き下げるよう法律を改正。若者の自己決定権が尊重され、積極的な社会参加を促すことになると期待されています。

## 責任ある行動と判断が必要に

民法の定める成年年齢には、一人で契約ができる年齢と、親権に服さなくなる年齢という2つの意

## 成年になるのはいつから?

生年月日	成年になる日	成年になる年齢
平成14年4月1日以前	20歳の誕生日	20歳
平成14年4月2日～平成15年4月1日	令和4年4月1日	19歳
平成15年4月2日～平成16年4月1日	令和4年4月1日	18歳
平成16年4月2日以降	18歳の誕生日	18歳

味があります。成年年齢に達すると、親の同意を得なくても自分の意思で、さまざまな契約が可能に。また、親権に服さなくなることから、自分の住む場所や進学、就職などの進路を自分の意志で決定できます。成年は、未成年の時と比べて大きな責任を負うことになり、自分の行動には、慎重な判断が求められます。6面参照。

一方で、飲酒や喫煙などこれまでどおり20歳になるまでできないことがあるので注意が必要です。