

もしも若年性認知症になっても…

若年性認知症の人と 家族への支援の手引き



札幌市

「手引き」は若年性認知症の人と家族の暮らしの水先案内

若年性認知症の介護にあたって

- この「手引き」は2013年3月発行版の改訂であり、札幌市より委託を受けて、NPO法人北海道若年認知症の人と家族の会が編集しました。
- 若年性認知症と診断を受けた後、「これからどうしたらよいか」「何から考えていくとよいのか」「相談に行っても手続きがよくわからない」など、途方にくれる方が多いです。そのため、実際に家族の方々からの体験や利用のヒントを添えて、本人、家族がわかりやすく、利用の助けとなるよう工夫した「手引き」です。主に、医療、介護、サービス、経済、暮らしなどの情報を中心にしています。その時々状態に合わせて、1つずつ考えていきましょう。より詳しい情報については、最寄りの関係機関にご相談ください。この冊子は札幌市、NPO法人北海道若年認知症の人と家族の会のホームページからダウンロードできます。
- 若年性認知症の病気や介護のポイントが書かれている「もしも若年性認知症になっても一若年性認知症を理解しみんなで支えていくために一」(2011年北海道発行)、「若年性認知症支援ハンドブック」(2013年発行 認知症介護研究・研修大府センター)を活用されていくとよいでしょう。いずれも北海道の高齢者保健福祉課認知症高齢者支援のホームページからもダウンロードできます。

若年性認知症とは……

- 若年性認知症とは、64歳以下に発症した認知症疾患の総称であり、病名ではありません。
- 若年性認知症の原因となる疾患は多岐にわたります。主なものに、アルツハイマー型認知症・脳血管性認知症・レビー小体型認知症・前頭側頭型変性症などがあります。初期症状として気分が落ちこんだり、やる気が出ない、眠れないなど、うつ病や更年期症状と類似する点があります。また、認知症の症状があっても治る病気がありますので、受診して正確な診断を受けることが大切です。
- 若年性認知症は、40～50代の働き盛り世代で発症するために、本人や家族が被る経済的損失・精神的苦痛は計り知れません。1日でも早く根本的な予防法や治療法の研究成果が待たれるところです。

若年性認知症の人とつきあっていくポイント

若年性認知症の人は、若く体力があり活動性が高いという特徴があります。本人には、まだ現役であるという意識があり、積極的に社会にかかわりたいと思っています。また、自分は「できる」、「できている」という気持ちと共に、持っているプライドから本意な対応には感情を抑えきれなくなることもあります。本人が日々、不安を抱えながら暮らしていることを理解して接していきましょう。

●情報とサービスをうまく取り入れ、相談しあえる仲間づくり

これから病気とつきあいながら元気で暮らしていくために、医療、介護、生活などのさまざまな情報とサービスをうまく取り入れ、相談しあえるサポート仲間をつくっていきましょう。

●「笑顔」が最強のコミュニケーション

不安や心配でイライラの顔は、お互いに疲れを増幅させます。人とふれあい、笑うことや安心の感覚はこれからの生活にとっても重要です。「もちろん、大変だけど、やっぱり笑顔で接すると違うね。それがお互いの何よりのくすりだね!」は実感した家族の言葉です。

●本人ができる役割づくり

何もすることがないことはすごく不安です。現役世代の人だけに、人に役立つ存在でいる感覚はこれからの生活やサービス利用時に大切です。本人の好きなことやできることを考え、役立っていると思える活動を取り入れていきましょう。

●運動を習慣にしていくことを大切に

運動機能は活用しないとすぐ低下していきます。どうしても認知症のことに気をとられますが、将来的なことも考え、身体を動かすこと、歩くこと、良い姿勢を保つことを大切に、家族と一緒に健康づくりの習慣をつくっていきましょう。

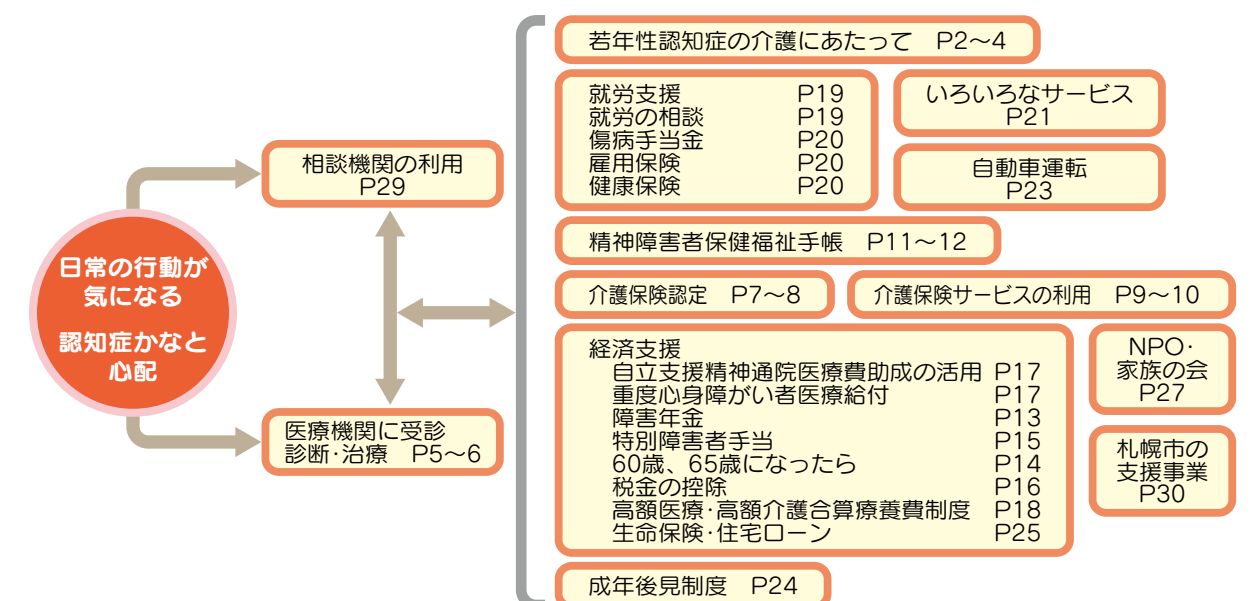
●生活のリズムを大切に

1日の生活リズムをつくっていきましょう。水分、食事、睡眠、便通などの体調は微妙に認知症の症状に影響します。また、普段から、生活のさまざまな動作、持ち物、色づかい、好みなど、本人らしさの行動パターンを継続することが大切です。本人の行動パターンは本人の意志をキャッチするきっかけになります。

目次

■「手引き」は若年性認知症の人と家族の暮らしの水先案内…………… P 1	■長引きそうな治療、医療費が心配…………… P17
■若年性認知症の介護にあたって…………… P 2	■仕事について、どんな支援制度があるの? …… P19
■日常生活で「?」が多くなったら…………… P 5	■家事や趣味のちょっとした援助があれば …… P21
■「若年性認知症」は介護サービスを受けられるの?…………… P 7	■車の運転をやめさせたいが…………… P23
■介護保険のサービスってどんなものがあるの?… P 9	■金銭管理と契約の管理が心配…………… P24
■「障害者手帳」を持つとどんな制度・サービスを利用できるの?…………… P11	■生命保険・住宅ローンなどの援助はあるの? …… P25
■障害年金・特別障害者手当について教えて… P13	■NPO法人北海道若年認知症の人と家族の会について…………… P27
■税金の控除はあるの?…………… P16	■相談窓口を教えてください…………… P29
	■札幌市の若年性認知症支援事業について… P30

若年性認知症の人と家族を支える各種支援



はじめに P1
 介護にあたって P2~4
 医療機関の受診 P5~6
 介護保険 P7~10
 精神障害者保健福祉手帳 P11~12
 障害年金・特別障害者手当 P13~15
 税金の控除 医療費助成 P16~18
 就労支援 P19~20
 いろいろなサービス P21~22
 自動車運転 P23
 成年後見制度 P24
 生命保険・住宅ローン P25~26
 NPO・家族の会 P27~28
 相談窓口 P29
 札幌市の支援事業 P30

はじめに P1
 介護にあたって P2~4
 医療機関の受診 P5~6
 介護保険 P7~10
 精神障害者保健福祉手帳 P11~12
 障害年金・特別障害者手当 P13~15
 税金の控除 医療費助成 P16~18
 就労支援 P19~20
 いろいろなサービス P21~22
 自動車運転 P23
 成年後見制度 P24
 生命保険・住宅ローン P25~26
 NPO・家族の会 P27~28
 相談窓口 P29
 札幌市の支援事業 P30

家族も健康で介護していくために

●若年性認知症の病気や介護のコツを知りましょう

大変な時こそ、病気の正しい知識や適切な介護の知識を取り入れていくことが、混乱やストレスを悪化させないといわれています。わからないことは主治医や介護従事者、他の家族の方に聞いてみましょう。書籍等も参考にしてください(30ページ)。

●サービスを利用していきましょう

介護は一人ではできないものです。仕事をしながら介護をしている方はなおさらです。うまく下記の「サービス利用の目安の図」を活用しサービスを利用しながら、無理をせず生活を立て直していきましょう。

●介護の不安は聞いてもらいましょう

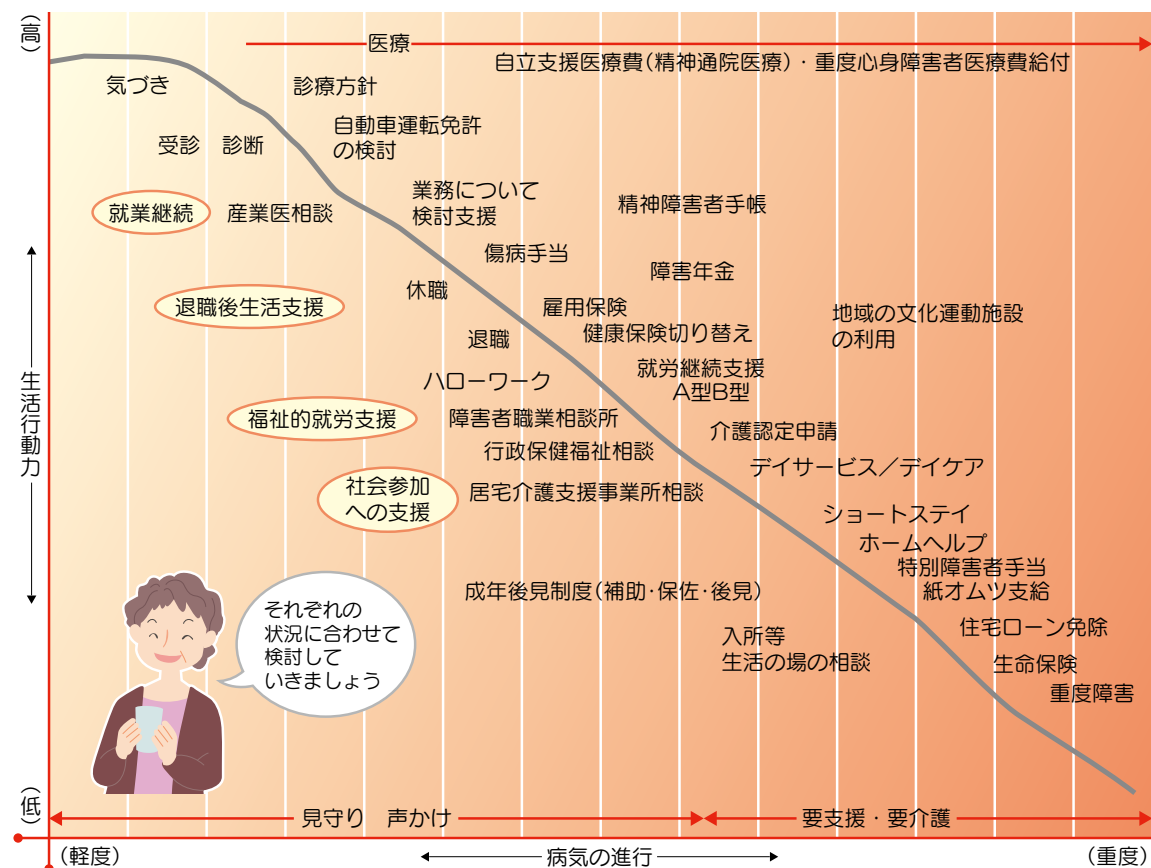
若年性認知症の人の介護はさまざまな不安を抱え、ストレスが大きいものです。大変なことは話せる方に話してみたり、相談したりして、聞いてもらえる仲間をつくっていきましょう。

●家族も休息や自分の時間をつくりましょう

家族も休息や自分の時間をつくり、ご自身を大切にしましょう。その中で、不眠や食欲不振など体調不良が長く続いた場合、早めに医療機関に相談しましょう。

若年性認知症の進行に伴う各種サービスの利用の目安

サービスは一度にすべて利用できるものではなく、本人の状態や障害等に応じた利用要件があります。この図は、現在利用可能なもの、これからの状態を予測し検討しておくことなどを考える上での目安として参考にしてみましょう。



わたしの体験

あれこれ悩まず、相談するのがいい

- 役所で**
 - どうしようかと悩んだ中で、相談してみようと区役所に行くときすぐ対応してくれたので、「話してみるもんだな」と思いました。今考えると、早く相談してよかったと思います。(夫 60代)
 - 最初に調子を崩したとき市役所に相談に行き、サービスの情報をもらいました。そのため割とスムーズにサービスにたどり着けました。介護で困ったときには、地域包括支援センターの人に相談しています。(夫 50代)
- 介護の場で**
 - ケアマネジャーさんが月1回ケアプランを立ててくれますので、相談に乗ってもらえます。ちょっと困ったときに連絡が取れるのはありがたいです。(子供 30代)
 - 私はサービスのことはよくわからないのですが、ケアマネジャーさんが使えるサービスを教えてくれたり、要望を聞いて、一緒に考えてくれます。(夫 60代)
- 病院で**
 - 医師に恵まれました。医師の助言などが力になっています。たとえば、新しい治療法を試してみたいなどの希望を百パーセント受け入れてくれました。また、「諦めてないんです」と言った私に、その医師は「私も諦めていません。ダメだと思ったらダメになるんですよ」と共感を示してくれたことがうれしかったです。(妻 60代)
 - 医師は、「他人(周り)と比べて生きちゃいけない」という趣旨のアドバイスをしてくれました。それでふっきれて、前向きにやっていく力になりました。(妻 60代)
- 家族の会で**
 - 相談や話を聞いてくれるのは、「家族の会」です。大きな病院にかかっていた当時は、「家族の会」があることも知らず、病気は診てくれるけれど生活支援はありませんでした。その後、「家族の会」の存在を知り、入会しました。これまで電話で「苦しみ」を聞いてもらってきました。(妻 60代)
 - 「家族の会」に入るまでは病気や介護のことを誰にも言えずに隠し通していましたが、「家族の会」とつながりができて、同じ境遇にいる人になら話せるようになりました。やはり打ち明けられるのは、同じ経験をしている「家族の会」の仲間。だから「家族の会」は絶対に必要です。(夫 60代)
- 職場で**
 - 夫の職場に産業医の先生がいて、診断を受けた後はその先生に定期的会っていただいたり、電話やメール等で相談に乗っていただきました。本当に力になりました。(妻 50代)

ちょっとアドバイス

- 相談をするときは、相談したいことが確実に聞けるようポイントをメモしておきましょう。
- 後で問い合わせするときのために、相談した後は対応してくれた方の所属と名前をメモしておきましょう。



日常生活で「？」が多くなったら

早期に受診することが大切です

●認知症かなと思ったら、医療機関を受診し、調べてもらいましょう

初期の症状の第一発見者は、家族や職場の方が多いです。しかし中には、ご本人が家族の気づきの前から認知症を疑って悩んでいることもあります。

そんなはずはない、もう少し様子を見ようと思ひ悩み、受診が遅れることがあります。認知症かなと思ったら早めに医療機関を受診し、調べてもらいましょう。認知症の薬は早期から服用することで効果が出ると言われてています。



よく見られる初期症状

- 話のつじつまが合わない
- 仕事の約束や、待ち合わせを忘れて苦情を言われることが多くなった
- 以前と別人のような言動や行動が出てきている
- 簡単な料理が作れない、また同じメニューばかりになった
- 買い物やバス・地下鉄で小銭が計算できず、1万円札ばかり出す
- 元気がなく、周囲への関心もなくなり、意欲の低下が見られる
- 簡単な問いに返答できずにとまどっている



●どのような医療機関を受診するとよいのか

かかりつけの医師がいる場合は、まず相談してみましょう。若年性認知症の方だけを専門に診る医療機関はないので、「物忘れ外来」のある病院や、認知症を多く診ている精神・神経科、神経内科、脳神経外科などが認知症の診療科になります。

●受診時のポイント

若年性認知症の場合、不安を抱える本人の横で、医師への伝え方に苦慮したり、また介護者自身が思い悩んでいて、相談すべきことを短い時間に十分伝えることができないことがまま見受けられます。医師に状況を適切に伝えるためには、手帳やメモを用意し、以下のような内容を伝えましょう。

- いつ頃から、どのような症状が出始めたか、気づいたのは家族か職場の人なのか
- 本人はどのように受けとめているのか、本人の気分・感情
- 生活の中で支障をきたしている本人の行動や身辺動作、人とのかかわり方
- 家族として対応の仕方が分からないこと、困っていること
- これまで治療してきた病気や服薬の種類など
- 前回受診時からの変化や特に伝えたいこと

ちょっとアドバイス

限られた時間の中で、日ごろの状況を端的に医師に伝えるためには、ひと工夫が必要です。家族の方からの情報が一番のヒントになります。また本人のプライドを傷つけないように伝えることも大切です。告知の受け方についての要望があれば、併せて事前に意見や希望を伝えておくとよいでしょう。

- サービス利用状況を記載した手帳なども医師に見てもらいましょう。自宅以外での生活情報が役に立ちます。
- 各団体などが作成している手帳も活用できるでしょう。

手に取ったことがありますか？

「NPO法人北海道若年認知症の人と家族の会」は、受診手帳を発行しています。受診手帳を使い、本人の生活状況、言動、家族が聞きたいことを記録し、見てもらいましょう。複写し、写しを手元に残し記録を医師に手渡すこともよいでしょう。



1冊 300円〈家族の会に申し込み〉

「若年性認知症」は介護サービスを受けられるの？

若年性認知症の方も介護保険サービスを利用できます

若年性認知症の場合、40歳から64歳までは介護保険の2号被保険者に該当し、「初老期における認知症」として介護保険サービスを利用できます。介護保険サービスは若年性認知症に特化したサービスや事業所が少なく、活動能力のある若年性認知症の人にとっては必ずしも利用しやすいとは言えません。しかし、高齢の方が多く利用しているサービスであっても、本人の持てる社会性や活動能力を發揮し安心が得られるよう利用をしている人も多くいます。介護保険サービスをうまく利用することで、利用に関わる本人の不安を早く安心に変え、心身のリハビリの機会にしていきたいと思います。現行では39歳以下の方は介護保険の対象になりません。その場合は障害者支援のサービスを利用することができます。



札幌市発行
介護保険の手引き

いつ申請するといいの？

自分のことができなくなってから、不穏な状態になってから利用を考える、というのでは遅いでしょう。一人で過ごす時間が長い方、何もすることなく過ごしている方、不安で落ち着かなく過ごしている方は早めに利用を検討しましょう。

認定調査の時に気をつけたいこと

*** 本人の前では話しにくい内容は、事前にメモをするか別途伝えるなど、するとよいでしょう。**申請後、訪問による聞き取り調査（認定調査）があります。これは全国一律の様式で本人の状態や生活状況を聞かれます。認定結果は、その後利用できるサービスの頻度や費用に影響します。日頃、本人の状況をメモしておいて、調査時に具体的に伝えましょう。

* 主治医に本人の状態を伝えましょう

認定には主治医の意見書が必要です。市から主治医のところに意見書の様式が送られます。家族は主治医に介護保険を申請することを伝え、日常生活における本人の状態や支障をきたしていること、声かけや介護を要している状態など、具体的に伝えておきましょう。

わたしの体験

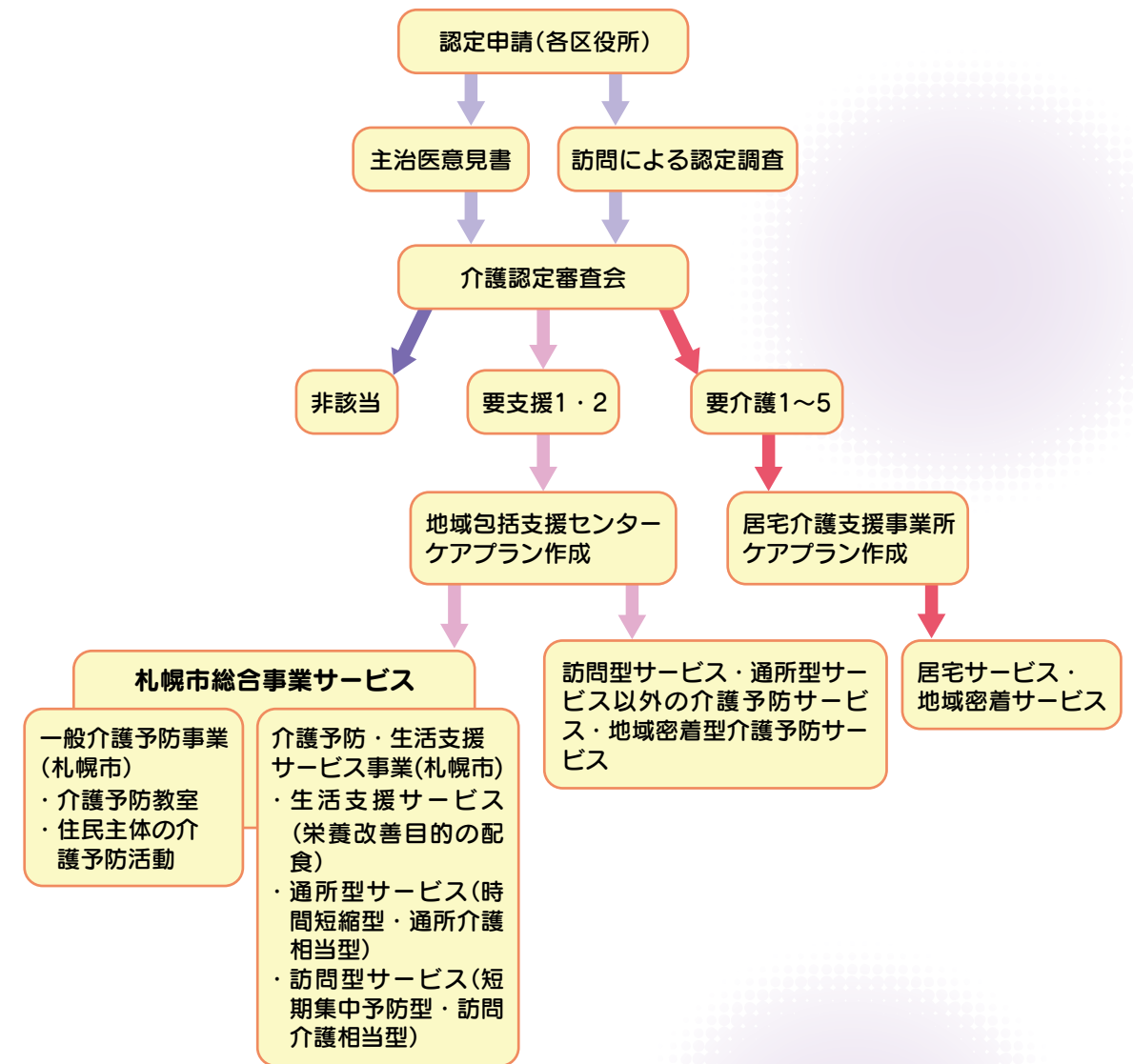
認定調査の時、調査員の方の質問に本人はたまたま正しく答えることができたため、調査員から「あまり、問題ないですね」と評価されました。普段はすぐ前のことでも忘れることが多いので、帰りの時に本人のいないところで、答えた通りではないことやできないことをメモで伝えました。

要支援と認定されたら

平成29年度より介護度が軽度な要支援者は、国の介護保険事業である「介護予防事業」の訪問介護と通所介護を、市町村の事業の「介護予防・日常生活支援総合事業」に改変し、また、身近な地域で民間の事業体が介護予防事業を実施できるようになりました。要支援の方は、より、運動や機能訓練、社会的交流の場を活用できるようになるでしょう。配食サービスも、この事業に位置づけられました。さらに、全ての高齢者を対象とし、介護についての学びや交流の場とする一般介護予防事業が位置づけられました。まずは居住地管轄の地域包括支援センターで、サービスの内容や受け皿の事業所、利用可能性などについて相談しましょう。



若年性認知症の人(2号被保険者)の介護サービス利用にあたって



〈参 考〉在宅サービスの利用限度 2018年度

要介護度	支給限度額	自己負担額※
事業対象者	5,003単位	5,000円
要支援1	10,473単位	10,500円
要支援2	16,692単位	16,700円
要介護1	19,616単位	19,600円
要介護2	26,931単位	26,900円
要介護3	30,806単位	30,800円
要介護4	36,065単位	36,000円

※ここでの自己負担額は、1割負担者が支給限度額までサービスを利用した場合の目安です。なお、利用者負担が一定の上限を超えた分は、高額介護サービス費の支給対象となります。

介護保険のサービスってどんなものがあるの？

介護保険サービスの利用のポイント

● ケアマネジャーを選ぶにあたって

ケアマネジャーの主な仕事は、本人の状態と能力、生活状況を専門的に判断し、本人ができるだけ安心していきいきと過ごせるよう本人、家族と共に話し合いをし、サービス利用計画(ケアプラン)作成、サービス利用の調整をはかることにあります。そのために ①毎月の訪問にてケアプランの見直し ②本人のケアについて話し合いを要するときに支援関係者による担当者会議の開催 ③利用可能なサービスの情報提供や施設見学などの調整 ④利用事業所の関係者との連絡調整 ⑤介護認定の更新の相談対応 などをを行います。ケアマネジャーとの関係づくりについて、これまで利用している方の経験も聞くといでしょう。

わたしの体験 ▶ 私はこうしてケアマネジャーを決めました

- 若年性認知症との関わりの経験は少なくても、「前向きな感じの方を」と管理者の方をお願いしました。
- ケアマネジャーの所属母体はどんな法人か聞いてみました。
- ケアマネジャーの方は市内全体を回っている方もいるようで、自宅の住所と関係なく区を越えて情報をもらいました。
- 自宅に来てくれた時、本人に声かけ、談笑しながら、本人をよく見てくれた事からお願いしました。

ちょっとアドバイス サービスの事業所を決めるにあたって

若年性認知症の人に特化したサービスの施設はありません。事業所を決めるにあたって、実際に施設を見学し、施設の相談員からよく話を聞きましょう。その際の対応や以下の点がポイントになるでしょう。

- ・ 若年性認知症の利用者がいなくても、高齢者の活動的な人が利用している
- ・ 本人の関心ある作業や役割を共に見つけ出そうとしてくれる
- ・ スタッフの笑顔や声かけが明るい
- ・ 室内が明るくスペースに余裕がある
- ・ 写真や飾り物などが展示されており、利用者が楽しく過ごしている様子がうかがえる
- ・ 利用料の詳細や、利用中の体調変化時の対処などを丁寧に説明してくれる

● 慣れるまで送迎は家族がしてみる、または、家族も一緒に体験利用してみるなどいいでしょう。



● 介護サービスの利用者負担について

- * 介護保険サービスを利用する時は64歳以下の人は1割を負担します。65歳以上になると所得に応じて1割～3割の負担となります。但し、本人や本人を含む世帯の収入状況により、利用者負担する一定の上限額があり、その上限を超えた部分は、別途申請によって、高額サービス費等が支給されます。(一定の所得の基準については、札幌市発行:介護保険の手引き参照)
- * 特別養護老人ホームなど施設入所(短期入所含む)した方は、介護保険の利用者負担の他に食費や居住費などを負担します。所得の低い方は申請により食費や居住費(滞在費)の減免を受けることができます。(札幌市発行:介護保険の手引き参照)

● 保険料減免について

65歳以上になった方には介護保険料が減免になる場合があります。低所得者減免、災害減免、失業などによる所得激減減免などがあり、該当の可能性がある場合には窓口相談してみましょう。

介護保険の主なサービスについて

区分	サービス名	
1. 自宅で受けるサービス	ホームヘルプサービス(訪問介護) 訪問入浴介護 訪問看護 訪問リハビリテーション 居宅療養管理指導	
2. 施設に出かけるサービス	デイサービス(通所介護) 認知症対応型通所介護 デイケア(通所リハビリテーション) ショートステイ(短期入所生活介護)	
1と2のサービス	小規模多機能型居宅介護 看護小規模多機能型居宅介護	
3. 施設に入所し生活ができるサービス	グループホーム(認知症対応型共同生活介護) 有料老人ホームなど(特定施設入居者生活介護) 介護老人保健施設 特別養護老人ホーム(介護老人福祉施設)* 介護療養型医療施設 介護医療院	*は原則要介護3~5の方が利用
その他	福祉用具の貸与	手すり、杖、車いす、特殊ベッド、スロープなど、日常生活の自立を助ける用具で、介護度により限定がある
	福祉用具購入費支給	入浴補助用具や排泄など日常生活に欠かせない用具について購入費を支給(払い戻し)
	住宅改修	手すり、段差解消、滑り防止、扉の取り替えなど小規模な住宅改修が必要な場合に費用の一部を支給(払い戻し)

ちょっと知っ得 サービスの特性

訪問看護	看護師や准看護師などが、主治医の指示により、通院が困難な方の自宅を訪問し、医療処置や健康指導、リハビリを行います。
訪問リハビリテーション	デイケアやデイサービス利用が困難な時、自宅で認知機能への刺激や言語・運動機能維持のためのリハビリを理学療法士・作業療法士・言語聴覚士などから定期的に受けることができます。
居宅療養管理指導	医師、歯科医師、管理薬剤師、管理栄養士などが、通院が困難な方の自宅を訪問し、健康に生活するための指導を行います。
小規模多機能型居宅介護	同じ施設で、通いを中心に訪問や泊りのサービスを利用でき、場所やスタッフになじみやすいことでショートステイもスムーズというメリットがあります。ただし、他の施設と重複したサービスは受けられなくなり、ケアマネジャーもこの施設のスタッフに限定されます。また、通いと訪問の費用は月額定額です。
グループホーム	1ユニットが9人以下の少人数で家庭的な居住空間で介護を受けることができます。重度で高齢の人も多く、施設によっては活動力のある若年性認知症の人には向かない場合もあります。
介護老人保健施設(老健)	介護保険の施設ですが、医療系施設として位置付けており、居宅での生活に戻るための支援が主な目的です。看護スタッフは特養より配置基準が多く、専任の医師やリハビリスタッフがいいます。
特別養護老人ホーム(特養)	特養は終の生活施設であり、多床室タイプ、個室タイプがあり、費用や生活スタイルが施設によって異なります。なお、原則、要介護3~要介護5の方が利用の対象となります。

「障害者手帳」を持つとどんな制度・サービスを利用できるの？

●精神障害者保健福祉手帳とは

「障害者手帳」には、①身体障害者手帳、②療育手帳、③精神障害者保健福祉手帳の3種類があります。

認知症の場合は、「精神保健福祉法」に基づき、一定の精神障害状態にあることを認定して「精神障害者保健福祉手帳」が交付されます。この手帳は、若年性認知症の診断を受けた後、日常生活や社会生活を送るための手助けとなりますので、活用しましょう。



●申請手続きについて

1. 取得できるかどうかは、まず認知症のかかりつけの医師に相談してみてください。
2. 病状や生活状況によって等級(1～3級)がありますが、入院・通院の区別や年齢の制限等はありません(あくまでも目安です)。
 - 1級 精神障害の程度が日常生活をひとりで送ることが極めて難しく、常時介助が必要な状態
 - 2級 精神障害の程度が必ずしも常時介助を必要としないが、日常生活に著しい支障をきたす状態
 - 3級 精神障害の程度が一部介助を必要とし、日常生活や社会活動が制約される状態
3. 申請窓口は居住地によって異なりますので、最寄りの区役所の保健福祉課へお尋ねください。
4. 手続きに必要な申請書類は、「申請書」、「診断書」「本人の写真(4cm×3cm、上半身、1年以内に撮影されたもの)個人番号(マイナンバー)が分かる書類(個人番号カードや通知カード等)及び身元確認のできる書類(運転免許証や個人番号カード等)」です。診断書は、初診日から6カ月を経過した以後に作成され、作成日が申請日より3カ月以内のもので、診断書を記載する医師は精神科医または認知症の精神医療に従事している医師となっていますので、窓口や主治医に確認しましょう。すでに「精神障害を事由とした障害年金」を受給している方は、「診断書」に代えて「年金証書」等で申請できるため、必要書類をご持参ください。
5. また、「精神障害者保健福祉手帳」の申請と併せて、障害者総合支援法による精神通院医療費の公費負担の申請ができます(17ページ参照)。
6. およそ1～2カ月で交付されます。有効期限は2年間で、3カ月前から更新申請ができます。

わたしの体験

●若年性認知症の夫と共に、市内の美術館や動物園に行った際に手帳を活用しました。付き添い者として私も無料になり、入館料が助かりました。京都に旅行した際もお寺の拝観料が半額になりました。

- 要介護5の妻を毎日デイサービスに送迎するのに、「障害者手帳」1級により自宅と施設の前の「駐車禁止帯」に車を止める許可証をもらい、大変助かっています。また、所得税・住民税の障害者控除や送迎に使用する自家用車の自動車税非課税、通院医療費の1割負担など経済的にも助かります。
- 僕は57歳、就労できなくなり今は週3回デイケアに通っています。精神障害者手帳3級ですが、地下鉄料金の助成は大変助かっています。

●手帳を交付された場合のメリット

1. 税金の控除・非課税の優遇措置

税区分	優遇内容	備考
所得税	①障害者控除 ②障害者控除の同居特別障害者加算(1級のみ) ③郵便貯金・小額預金の利子等の非課税(マル優)	「源泉徴収票」添付
住民税	①障害者控除 ②障害者控除の同居特別障害者加算(1級のみ) ③低所得者の非課税	所得税に係る確定申告 住民税に係る住民税申告 ※確定申告をした方については、住民税申告は不要となります。
相続税	障害者控除	
贈与税	特別障害者扶養信託契約の非課税(1級の人への贈与)	
自動車税 自動車取得税 軽自動車税	障害者本人、または障害者と生計を一にする方が所有する自動車等で、一定の要件に該当する場合は減免となる場合があります。	

2. 交通費・公共施設の助成(札幌市の場合)

	程度	助成内容
公共交通機関の交通費※1	障害等級1・2級	福祉乗車証、タクシー券年39,000円分、ガソリン券年30,000円分のいずれか
	障害等級3級	サピカへのチャージ年48,000円分、タクシー券年13,000円分、ガソリン券年10,000円分のいずれか
公共施設の観覧・利用料※2	問わない	・文化施設(札幌時計台、芸術の森など) ・レクリエーション施設(円山動物園、百合が原公園など) ・体育施設(区民体育館、川下公園など)

※1 手帳取得時期、交通費助成申請時期によっては助成額が異なります。

※2 施設により優待内容が異なります。公共施設は全国共通ですので、直接問い合わせをしてみましょう。

3. その他の利用できる制度

- 生活保護受給者で、1級、2級の手帳を持っている方は、障害者加算がつく場合があります。
- 重度障害者送迎駐車禁止除外指定制度の適用
道路交通法施行細則により、「精神障害者保健福祉手帳」1級に該当する人を送迎等で駐車禁止帯に駐車する場合、「除外指定標章」を掲示することで駐車できる制度。本人が同乗する場合、自家用車のみならずタクシーや他の車両でも対象となります。申請は、手帳持参の上、最寄りの警察署の交通課へ。
- 重度心身障害者医療費給付制度の適用
「精神障害者保健福祉手帳」1級の該当者は、通院医療費の負担が1割になる制度です(詳細は17ページ参照)。
- 電話料金の減免
①携帯電話基本使用料等の割引を受けることができます。
②NTTの電話番号案内料の免除措置を受けることができます。
- NHK受信料の減免
詳細はNHKへお問い合わせください。
・全額免除:手帳を持っている人を含む世帯全員が住民税非課税の場合
・半額免除:1級の手帳を持っている人が世帯主かつNHKの受信契約者である場合
- 公営住宅使用料の減額、生活福祉資金貸付制度など利用できる制度もありますので、窓口でお確かめください。

障害年金・特別障害者手当について教えて

障害年金について

●障害年金とは

傷病によって障害状態になった場合、障害の程度と一定の要件によって、障害年金を受給できます。障害年金には①国民年金の障害基礎年金 ②厚生年金の障害厚生年金 ③共済年金の障害共済年金の3種類があり、窓口は、①は区役所 ②は年金事務所 ③は共済組合となります。

初診日に加入していた年金	障害年金の区分	年金支給額(2018年度の場合)
国民年金	障害基礎年金1級	779,300円×1.25+子の加算
	障害基礎年金2級	779,300円+子の加算
厚生(共済)年金	障害厚生(共済)年金1級	報酬比例年金額×1.25倍 +配偶者加算額(224,300円)
	障害厚生(共済)年金2級	報酬比例年金額 +配偶者加算額(224,300円)
	障害厚生(共済)年金3級	最低保障年金額(584,500円)

※障害厚生(共済)年金の1・2級は障害基礎年金が加算されます。
※金額は変動する可能性があります。

●申請の要件は

1. 障害の原因となった傷病の初診日(初めて医師の診察を受けた日)から1年6カ月経過していることが原則です。
2. 初診日の時点で公的年金に加入し、前々月までの直近の1年間に保険料の未納期間がないことなど。
3. 障害の程度が一定の基準以上の状態にあること。

障害等級	障害の程度
1級	日常生活が他人の助けを借りないとできない状態
2級	日常生活もかなり難しく、働くことができない状態
3級	日常生活に支障があり、労働にも制限が必要な状態

※3級は障害厚生(共済)年金のみ

●障害年金の申請手続きは

1. 障害年金の手続きにはいろいろな情報が必要です。提出後に間違いを訂正するのは大変ですので、あらかじめ障害年金の手続きについてきちんと相談してアドバイスを受け手続きするとよいでしょう。相談には年金事務所、区役所の年金相談窓口、年金相談センター、社会保険労務士に相談、インターネットの情報も参考になります。就業歴、年金手帳などの書類、受診歴、病状の経過などのメモを持っていくとよいでしょう。
2. 初診日に該当した医療機関の「初診日証明書」、認知症の主治医の「診断書」が必要です。医師には病状だけでなく、日常生活で単身を想定して困ること、できないことなどの状態を伝えましょう。診断書は精神・神経障害の診断または治療に従事している医師であれば記入可能です。
3. 所定の「申立書」は、診断書をもらってから書くとよいでしょう。病気の治療経過や日常生活状況を書き添えることで審査の参考になります。その際、診断書などに書かれている日付との不一致がないか気をつけましょう。提出する前に、書類はコピーして保存しておくともよいでしょう。
4. 審査結果の通知まで数カ月かかります。障害年金は非課税扱いです。偶数月毎に指定金融機関の口座に振り込まれます。

●街角の年金相談センター札幌駅前 〒060-0001 札幌市中央区北1条西2丁目1 札幌時計台ビル4階 Tel 011-221-2250
●街角の年金相談センター麻生 〒001-0038 札幌市北区北38条西4丁目 Tel 011-708-7087

●国民年金保険料の免除

障害年金1・2級の受給者については、「国民年金」の保険料が法定免除されますので、年金証書と印鑑を持参して年金事務所免除申請の手続きをしましょう。

60歳、65歳になったら忘れずにチェックしましょう!

本人または配偶者が満60歳、65歳になると、年金や医療保険等の変更が必要となる場合があります。ほとんどの場合は自己申請なので、時期を逸して不利益にならないようあらかじめチェックしておきましょう。

●年金受給について

1. 国民年金・厚生年金の受給権者が満60歳に達すると老齢基礎年金の受給開始年齢に達する前に老齢基礎年金の繰り上げ支給を申請することができます。しかし、繰り上げをしてしまうと「障害年金」の請求ができないことがあるので注意が必要です。もし現在、認知症と診断されていて障害年金を受給する必要がある場合でもその後症状が進行して必要になる場合を想定して慎重に判断しましょう。
なお、障害年金の請求は、原則初診日が65歳誕生日の2日前までにあることが要件です。請求自体は65歳過ぎても行えますが、その初診日から1年6ヶ月が経過した時点において障害認定基準が該当する障害状況にあることが前提です。また、65歳以降に初診日があって65歳以上70歳未満の厚生年金被保険者であれば障害厚生年金のみ受給できる場合があります。
2. 「障害年金」受給者が満60歳に達した時点で、「障害年金」を継続するか、「国民年金」「厚生年金」等有利な方を選択することができます。「障害厚生年金」の3級以外はほとんどの方は「障害年金」の方が有利ですが、双方の支給額を確認しましょう。
3. 障害年金1・2級の受給者が満65歳時点で、老齢厚生(退職共済)年金の受給権者である場合、障害基礎年金と老齢厚生(退職共済)年金を併給する選択ができます。受給者にとって有利な選択をしましょう。

●後期高齢者医療保険の加入について

65歳に達した認知症の人に一定の障害がある場合、区役所の窓口申請すると後期高齢者医療保険に加入することができ、医療費負担は1割になる場合があります。自立支援精神通院医療と違い保険による全ての医療が該当します。申請しなければ適用になりませんので、65歳になりましたら該当する方は区役所の窓口へご相談ください。

一定の障害がある人…精神障害者手帳1、2級、障害年金1、2級、身体障害者手帳1～3級、4級の一部、または療育手帳A判定の方

●介護保険料の納付について

65歳に達すると、原則、個人の年金から介護保険料が天引きとなります。しばらくの間は納入通知書等で支払い、その後年金からの天引きに自動的に切り替わります。年金天引きの要件に該当しない方は場合は引き続き、納入通知書等で支払うことになります。

税金の控除はあるの？

所得税の確定申告をすれば、連動して住民税の申告になります。他方、老齢年金が400万円以下でその他の所得が20万円以下の人は確定申告の義務はありませんが、住民税申告をすることで住民税が減額となる可能性があります。その際、源泉徴収票に記載のない医療費控除・社会保険料控除・配偶者控除・扶養控除などを申告することを忘れないでください。

●所得税・住民税の「障害者控除」について

1. 「障害者手帳」を取得している方は、所得税・住民税などの「障害者控除」の対象（12ページ参照）となります。
2. 手帳を取得していなくても要介護（要支援）認定を受けた方で一定の条件を満たす場合は、「障害者控除」の対象となります。居住地の区役所の保健福祉課の窓口にて介護保険被保険者証を持参し、「障害者控除認定証明書」をもらい、確定申告であれば各税務署、住民税申告であれば各市税事務所へ申告をしてください。
3. 障害の程度や介護度によって、障害者控除、特別障害者控除や同居特別障害者控除が適用され、所得税や住民税が控除されます。なお、低所得の方は、住民税が非課税となります。

●医療費の控除について

本人及び同一世帯家族の通院・入院医療費及び通院交通費のうち、保険などで補填された分を除く自己負担額の合計額が、年間所得の5%または10万円のいずれか低いほうの額を超えた場合、超えた額が確定申告や住民税申告をすることで、所得から控除されます。

1. 対象期間は前年の1月から12月までの1年間でその間に実際に支払った額です。
2. 申告は、確定申告であれば各税務署、住民税申告であれば各市税事務所で行います。

介護保険サービスを利用している場合

居宅サービス計画（ケアプラン）に基づいて居宅サービスを利用した場合に、サービスの種類によって自己負担額の全額または半額が医療費控除の対象になります。

サービスの種類	控除の取り扱い
①訪問看護 ②訪問リハビリテーション ③居宅療養管理指導 ④通所リハビリテーション（デイケア） ⑤短期入所療養介護（ショートステイ） ⑥介護老人保健施設（老健） ⑦介護療養型医療施設（病院・診療所）	* 自己負担全額が医療費控除の対象になります。
⑧訪問介護（ホームヘルプサービス） ⑨訪問入浴介護 ⑩通所介護（デイサービス）及び認知症対応型通所介護 ⑪短期入所生活介護（ショートステイ） ⑫小規模多機能型居宅介護及び看護小規模多機能型居宅介護	* 上記①～⑤のサービスのいずれかを利用し、さらにその期間中⑧～⑫を利用した場合、自己負担全額が控除対象となります。
⑬介護老人福祉施設生活介護（特別養護老人ホーム）	* 自己負担額の1/2が控除対象となります。
⑭認知症対応型共同生活介護（グループホーム） ⑮特定施設入居者生活介護（有料老人ホームなど） ⑯福祉用具貸与	* 医療費控除の対象となりません。

※介護保険の「居宅サービス計画」が作成されていることが前提で、かつ、サービス提供事業者へ通知され実績が記録されていなければなりません。

特別障害者手当について

1. 特別障害者手当は国の制度で、精神又は身体に著しく重度の障がいがあり、日常生活において常時特別な介護を必要とする方に支給します。
2. 支給要件は、以下の①から③の要件を満たす方です。
 - ①日常生活で常時特別な介護を必要とする方
 - ②在宅（自宅又はグループホーム等）で生活している方
 - ③20歳以上の方
3. 具体的には、身体障害者手帳1級・2級程度の障がい重複している場合又はそれと同等の疾病や障がいのある方が対象です。認知症の方の場合は、日常生活における動作や行動が自力では困難で、常時特別な介護が必要な状態である場合、申請の対象となります。
4. 手当の支給額は月額26,940円（2018年度）です。支払時期は、毎年2月、5月、8月、11月に、それぞれの前月分までを支給します。
5. 本人や同居する家族の所得が一定額を超えると手当の支給が停止されます。また、本人が施設に入所した場合や、3カ月以上入院した場合は、手当の受給資格を失います。

申請手続き

1. 申請は、お住まいの区役所保健福祉課が担当窓口です。支給要件に該当するかどうかについては、確認が必要です。
2. 申請に当たっては、特別障害者手当認定請求書のほかに、診断書などが必要となりますので、事前に担当窓口で確認してください。
3. 医師に診断書の記載をお願いするときは、日常生活における介護を必要とする困難な状況（食事・排泄・衣服の着脱、家族・家族以外の人との会話、買物、身の危険や戸外での危険への判断）がポイントです。そのままで伝えることが大切です。

【留意点】

- 身体障害者手帳をお持ちの場合は診断書の作成を省略できる場合がありますので、事前に担当窓口で確認してください。
- 障害年金との併給が可能です。

わたしの体験

●夫は59歳、アルツハイマーです。診断を受けてから7年経過しています。今は、会話も困難であり、食事、入浴、排泄などがすべて介助が必要で、要介護5になっています。歩行は手つなぎでデイサービスに通っていますが、常に本人を看ながら目が離せない状態です。そんな中、特別障害者手当のことを知り、この手引きを持って窓口に行き、重度の認知症の特別な介護状態を話すと、申請書類をくれました。主治医も十分申請の対象になると診断書を書いてくださり、手続きができ、手当の支給が決定されました。重度になると、介護サービス利用料や介護に関わる費用がかさみ、経済的にこの手当は大変助かっています。

はじめに P1
介護にあたって P2~4
医療機関の受診 P5~6
介護保険 P7~10
精神障害者保健福祉手帳 P11~12
障害年金・特別障害者手当 P13~15
税金の控除・医療費助成 P16~18
就労支援 P19~20
いろいろなサービス P21~22
自動車運転 P23
成年後見制度 P24
生命保険・住宅ローン P25~26
NPO・家族の会 P27~28
相談窓口 P29
札幌市の支援事業 P30

はじめに P1
介護にあたって P2~4
医療機関の受診 P5~6
介護保険 P7~10
精神障害者保健福祉手帳 P11~12
障害年金・特別障害者手当 P13~15
税金の控除・医療費助成 P16~18
就労支援 P19~20
いろいろなサービス P21~22
自動車運転 P23
成年後見制度 P24
生命保険・住宅ローン P25~26
NPO・家族の会 P27~28
相談窓口 P29
札幌市の支援事業 P30

長引きそうな治療、医療費が心配

自立支援医療費(精神通院医療)制度について

精神障がいの適正な医療を普及するため、障害者総合支援法に基づき、精神に障がいのある方が精神障がい及び当該精神障がいに起因して生じた病態に対して入院せずに行われる医療を受ける場合に、必要な費用を一部負担する制度です。通院医療費は原則1割負担ですが、同じ健康保険に加入している世帯の収入や通院される方の症状により月額自己負担額の上限が設定されています。病院・診療所以外に薬局、デイケア、訪問看護ステーションも該当します。

精神障害者保健福祉手帳との同時申請も可能です。この制度は知らない方も多くいますが、認知症における情動の障がいや行動の障がい等の通院医療助成として重要です。

●申請から利用までの手続き

1. 居住地の役所の保健福祉課等で「申請書」と「診断書」を受け取り、必要事項を記入の上、世帯の「健康保険証(国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者は世帯全員、その他の健康保険加入者は受診者と被保険者の保険証)」「市町村民税所得割額が分かる書類(課税証明書等)」「非課税世帯の収入が分かる書類(源泉徴収票等)」「個人番号(マイナンバー)が分かる書類(個人番号カードや通知カード等)」「身元確認のできる書類(運転免許証や個人番号カード)」等の必要書類を添えて窓口へ提出します(「精神障害者保健福祉手帳」と同時に申請する場合は医師にその旨を相談し、同時申請用の「診断書」を1通提出します)。
2. この制度が利用できる医療機関は、指定自立支援医療機関に限定されています。申請する際、かかりつけ医または役所の窓口で確認しましょう。また、自立支援医療を受給中に、指定自立支援医療機関を変更する場合は、医療機関の変更の手続きが必要になります。
3. 申請に基づき「審査会」を経て認定されると、「自立支援医療受給者証」と「自己負担上限額管理表」が送付されます。有効期間は1年間ですが、3カ月前から窓口で再認定の手続きが可能です(再認定の際の診断書の提出は治療方針に変更のない場合は、2年に1回となります)。

重度心身障がい者医療費助成制度について

1. 精神障害者保健福祉手帳1級を持っている人は「重度心身障がい者医療費助成」の対象になります。ただし、65歳になった場合、後期高齢者医療制度への加入が必要になります。
2. 医療機関等にかかった時の通院医療費のうち、診療科目にかかわらず病気やケガで受診した保険診療の自己負担額の一部を助成します。
3. 申請手続きは、「健康保険証」と「所得・課税証明書」と「精神障害者保健福祉手帳」を持って、区役所の窓口で「重度心身障がい者医療費受給者証」の交付申請を行います。
4. 所得制限がありますので、区役所の窓口で確認してください。

高額医療合算介護サービス費制度

1か月にかかった介護保険の自己負担額が高額になった場合は、「高額介護サービス費」(p9)が、医療保険の自己負担額が高額になった場合は「高額療養費」が申請によりそれぞれ支給されます。これに加えて介護保険と医療保険の負担合算額が著しく高額になる場合には申請により負担額の一部が払い戻されます。世帯内で同一の医療保険に加入している人について毎年1年間(8月1日から翌年7月31日まで)にかかった「医療保険」と「介護保険」の両方の自己負担を合計してみましょう。

1. 利用者負担限度額

所得や年齢によっても基準額が異なります。医療保険や介護保険の窓口で確認しましょう。

2. 支給申請の流れ

まず、区役所の介護保険の担当窓口で「介護自己負担額証明書」の交付を受けます。次に加入している医療保険の窓口で「介護自己負担額証明書」を持参し申請します。介護保険と医療保険から支給されるために申請から支給までに一定の時間がかかります。

医療費の高額療養費の支給

1か月の医療費の自己負担額が自己負担限度額を超えた場合は、その超えた額を後から高額療養費として支給されます。加入している医療保険の窓口で申請が必要です。保険適用の歯科治療やマッサージ、訪問看護、補装具等の自己負担額も合計できます。

ちょっと知っ得

訪問診療

継続的に医療が必要にもかかわらず通院が困難となった場合、在宅で訪問診療を受けることができます。札幌市医師会のホームページでは、認知症の方の訪問診療に対応可能な医師の検索ができる「在宅療養情報マップ」を公開しております。(http://www.spmed.jp/z/)

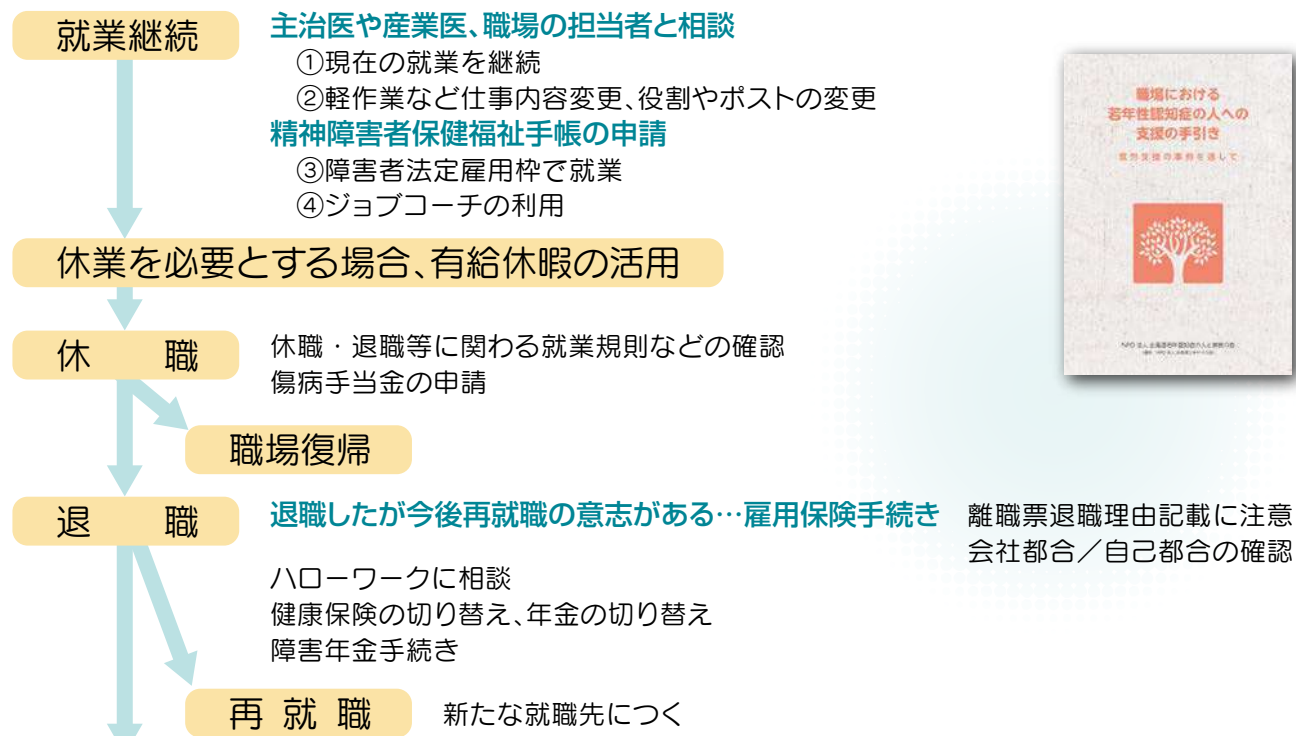
在宅医療ガイドブック

長期の療養を必要とする際や、人生の最終段階を迎える際に、医療についての選択を考えるための手引きとして在宅医療ガイドブックが作られています。各区役所、各区区民センターなどに置かれています。また、札幌市のホームページでダウンロードできます。(http://www.city.sapporo.jp/hokenjo/zaitaku/guidebook.html)



仕事について、どんな支援制度があるの？

若年性認知症は、診断を受けてから今後の就労継続、職場の協力、休業などさまざまな検討を迫られます。以下はおおよその検討のルートです。医師や周囲の支援者、専門の相談機関などに相談しましょう。



離職票退職理由記載に注意
 会社都合/自己都合の確認

通常の就業は困難だが働きたい

- **就労を支援する障害福祉サービス事業所に相談(下記の表参照)**
 精神障害者保健福祉手帳を取得している場合…障害者総合支援法による就労支援
 - 就労移行支援** 一般企業等での就労を希望する方に、就労に必要な知識や能力向上のための支援を行う。
 - 就労継続支援(A型・B型)** 一般企業等での就労が難しい方に働く場を提供し、知識や能力の向上のために支援を行う(A型は雇用契約に基づく利用が原則)。
 - 就労定着支援** 就労移行支援等を利用し、一般就労をした方を対象に、就労に伴う生活面の課題解決に向け、面談を通じて必要な支援を行う。
- **社会参加**
地域活動支援センター
 障害者の社会的交流の場であり、何らかの作業や活動に自由に参加し過ごすことができます。ここは、障害者手帳がなくても利用可能な所です(医師の意見書が必要)。

就労に関する相談先について

札幌市内にある障がい者の就職相談に対応する事業所

事業所名	所在地	電話番号
就業・生活応援プラザとねっと ※	中央区北1西20 ラントレボ-601	☎011-640-2777
就業・生活相談室からびな ※	北区北17西4 北18条藤井ビル北17条I301号室	☎011-768-7880
就業・生活相談室しんさっぽろ	厚別区厚別中央3の33 システムコート新札幌106号室	☎011-887-7075
就業・生活相談室テラス ※	豊平区豊平8の11 ラフェリア豊平公園1階	☎011-598-9394
札幌障がい者就業・生活支援センターたすく	北区北7西1 丸増ビル301号室	☎011-728-2000

※地域活動支援センター設置施設

傷病手当金

発症後、すぐ職場から退職を勧められることがあります。即決せず、まずは治療に専念のため休業することも大切です。その間に今後の生活も考えていきましょう。

1. 「傷病手当金」は、職場の医療保険(健康保険組合・全国健康保険協会・各種共済組合などの健康保険)に加入している本人(被保険者)が、病気やけがなどで連続する3日間を含み、4日以上会社を休んだ場合で給料の支払いがないときに支給される制度です。国民健康保険にはこの制度はありません。
2. 支給できる期間は休職4日目から最長1年6カ月までです(但し、複数の傷病の場合はそれぞれについて1年6カ月まで支給されます)。
3. 同じ傷病で障害年金や、退職後に年金を受給した場合、「傷病手当金」を上回る場合は支給されません。「傷病手当金」より少ない場合は差額が支給されます。
4. 申請手続きは、「傷病手当金支給申請書」に事業主からは休業、医師からは労務不能の証明をとり、担当の機関に提出します(通常は職場の人事部などで対応してくれます)。
5. 退職しても1年以上職場の医療保険に加入していた人で、傷病手当の支給期間中に退職した人は、退職後も継続して支給されます。

雇用保険

1. 雇用保険の受給要件
 離職し、就職の意志はあるが、職につけず求職活動を行っている状態にある。離職の日以前の2年間に雇用保険の被保険者期間が通算して1年以上ある。
2. 基本手当を受給するには、居住地を管轄するハローワークに求職の申し込みをし、受給資格者であることを確認、決定されなければなりません。その後、原則として4週間に1回、ハローワークに通所して、失業の認定を受ける必要があります。
3. 退職しても傷病手当を受給できる人の場合、雇用保険は受給期間延長の手続きをしたほうが良いでしょう。

退職後の「健康保険の加入」選択について

退職後の「健康保険加入」については

- ①任意継続 ②国民健康保険加入 ③家族の健康保険に加入

3つのパターンが考えられます。制度によって支払う保険料等に違いがあるため、一般的には各制度の保険料等を確認してから加入する制度を選択することが多いようです。

国民健康保険料の支払いが困難な場合

退職を余儀なくされ国民健康保険に切り替えた際、保険料の支払いが困難な場合は、お住まいの区の区役所の窓口にご相談下さい。

わたしの体験

私は、4年前の47歳の時に、うつ病と軽度認知障害の診断を受けました。2年後、退職勧告を受けましたが、在職中に連続して3日間休むと4日目以降の休みについて支給され、退職後でも1年6カ月間、傷病手当金を受給することができることがわかりました。会社の退職理由は会社都合でしたが、雇用保険は基本手当の受給延長手続きをしました。傷病手当の期間が終了してから延長手続きを解除してもらい、失業保険を約11カ月間受給しました。その間、ハローワークにも行きましたが就職先は見つからず、現在は新たな再就職に向けて精神科クリニックのデイケアに通っています。

家事や趣味のちょっとした援助があれば

●いろいろなサービス

日常生活を送るうえで、介護保険サービスだけでは間に合わないことが多々あります。

1. 家事、掃除、見守り、外出同伴などのサービス

民間でくらしのサービスや、地域によってはボランティア団体も支援を提供しています。保健福祉の窓口や社会福祉協議会、ケアマネジャーに相談してみましょう。「家族の会」の方々の情報も参考にすることができます。

2. 配食サービス

●札幌市の事業としての配食サービス

- 内容** 配食を必要とする方の事情をうかがい、実情にあったプランを立てて、月～土曜日の週6日（ただし、祝日及び12月29日～1月3日を除く）で、夕食をお届けします。また、お届けする時に声かけして、安否を確認します。
- 対象者** 原則65歳以上のひとり暮らしの方で、高齢者や病気などで体が弱く、日常的に食事の調理が困難な方
- 利用料** 1食あたり500円
申し込み先はお住まいの区の区役所保健福祉課へ。

●民間の配食サービス

ご家族と同居しているなどでひとり暮らしではない方や昼食を利用したい方などは民間の配食サービスを利用することができます。

3. 趣味や健康づくりなど

区民センター、地区センター、老人福祉センター、健康づくりセンター、体育館などでは、運動、教養、趣味などの活動が行われています。移動には下記の4のサービスを使うこともできます。できるだけ家に閉じこもらず過ごしましょう。

4. 移動支援サービス

●札幌市の事業としての移動支援

- ①精神障害者保健福祉手帳や障害年金を受給している人が対象です。
- ②障害者総合支援法において、単独では外出困難な障がい者が、社会生活上必要不可欠な外出および余暇活動や社会参加のための外出をする際に、ガイドヘルパーを派遣して、外出時に必要な移動の介助、外出に伴って必要となる身の回りの介護を行います。

移動支援の外出例

事由	外出内容	外出先
社会生活上必要不可欠な外出	行政機関への手続きや医療機関の受診	役所、病院等
	文化施設等	美術館、映画館、コンサート等
社会参加の観点から必要な外出	観光施設等	動物園等
	買い物・美容等	商店、デパート、理美容院等
	体育施設等	体育館、競技場等

- ③費用(目安)：食事や排泄など身体介護を伴う場合……………時間あたり 約4,000円の1割負担
伴わない場合……………時間あたり 約1,600円の1割負担
生活保護世帯や市民税非課税世帯は無料です
- ④申請：お住まいの区の区役所保健福祉課に申請をします。
サービス事業所…ガイドヘルパーを派遣している事業所の中から家族が選択します。事業所の所在地などは相談窓口で確認しましょう。また、選択にあたっては、事業所からよく説明を聞きましょう。

5. 訪問理美容サービス

●札幌市の事業としての理美容サービス

- 内容** 理容師または美容師が、寝たきりの高齢の方のご自宅に訪問し、理容または美容サービスを実施します(年4回まで利用可能)。
- 対象者** 65歳以上の寝たきりの方、もしくは60歳から65歳未満で要介護者と認定された寝たきりの方
- 利用料** 1回につき2,000円 ※ただし、生活保護を受けている方は無料です。
申し込み先はお住まいの区の区役所保健福祉課へ。

●民間の訪問理美容サービス

さまざまな理由から理美容に行けない方を対象に性別、年齢、回数を問わず利用できる訪問理美容サービスがあります。セット、カラーリングもできます。タウンページ「介護サービス(訪問理美容)」を参照してください。



6. おむつサービス

●札幌市の事業としてのおむつサービス

- 内容** 月1回、上限額(6,500円/月)の範囲内で、おむつを宅配します。
- 対象者** 40歳以上の要介護4～5または要介護3以上であり中度以上の認知症の方で、家庭で常時おむつを使用している方のうち、介護状況等の支給基準に該当する方
- 利用料** かかる費用の1割に相当する額 ※ただし、生活保護を受けている方は無料
申し込み先はお住まいの区の区役所保健福祉課へ。

7. 徘徊認知症高齢者SOSネットワーク

札幌市の事業です。「高齢者」となっていますが、若年性認知症の場合も利用できます。本人が、徘徊で行方がわからなくなった時に、すぐに居住地を管轄する警察署に連絡をしましょう。それを受けて、消防局、ラジオ、タクシー、地下鉄など公共交通機関で、捜索を協力をシステムになっています。身体の特徴、体格、髪型、服装、履き物、持ち物、会話力、所在不明日時や場所などを伝えましょう。氏名、連絡先などは服のポケットに入れり裏地にはりつけても、身体に触れて確認することが難しいため、できるだけ、決まった外出用のバッグなどを持つ習慣をつくり、そこに氏名、住所、連絡先などを記載したものをに入れておきましょう。GPS機能付き携帯電話も入れておくとよいでしょう。

ちょっと アドバイス 日ごろから避難用・緊急時持ち出しの備えをしておきましょう すぐ持って出る場合の最小限の介護グッズ

- 着替え一式・帽子・手袋
- 下着・紙おむつ類
- ぬれティッシュ・トイレトペーパー
- 健康保険証・介護保険証
- 日ごろ服用の薬(数日用)・お薬手帳
- 受診手帳、もしくは病気の経過記録
- ビニール袋・ラップ・紙コップ
- 飲料(ペットボトル)・チョコレート・クッキー
- 連絡先(家族・医療機関・利用サービス)など

ひとまとめにして
リュック等に
入れておきましょう



はじめに P1
介護にあたって P2~4
医療機関の受診 P5~6
介護保険 P7~10
精神障害者保健福祉手帳 P11~12
障害年金・特別障害者手当 P13~15
税金の控除 医療費助成 P16~18
就労支援 P19~20
いろいろなサービス P21~22
自動車運転 P23
成年後見制度 P24
生命保険・住宅ローン P25~26
NPO・家族の会 P27~28
相談窓口 P29
札幌市の支援事業 P30

はじめに P1
介護にあたって P2~4
医療機関の受診 P5~6
介護保険 P7~10
精神障害者保健福祉手帳 P11~12
障害年金・特別障害者手当 P13~15
税金の控除 医療費助成 P16~18
就労支援 P19~20
いろいろなサービス P21~22
自動車運転 P23
成年後見制度 P24
生命保険・住宅ローン P25~26
NPO・家族の会 P27~28
相談窓口 P29
札幌市の支援事業 P30

車の運転をやめさせたいが…

平成29年3月に施行した改正道路交通法は、75歳以上の高齢者は、運転免許更新時や一定の交通違反を行った際、講習や認知機能検査の結果を求められることになりました。高齢者の運転の事故が増えていることからより厳しい対応になってきていますが、若年認知症の人の場合も運転については、危険であることを考えていく必要があるでしょう。

1. 本人と家族で話し合しましょう

日頃運転をしていた人の中には「車」は生きがいであったり、運転ができなくなると仕事を奪われたりすることもあります。本人の心情と今後の生活を考え納得できるよう話し合しましょう。そして、病気を原因とする交通事故の発生により加害者になる場合もあることや、また自動車の保険や事故によって莫大な出費が発生することも含め、話し合ってみましょう。

2. 本人が運転を控えることに納得しない場合

家族が話しても本人の納得が得られない場合は、医師から説明していただきましょう。

3. 運転を控えることになった場合

運転を控えることによって出てくる様々な生活の不便感から意欲が低下することがあります。その後の生活における移動手段や暮らし方についても十分に考えましょう。家族が車を使っている場合、キーの管理に気をつけましょう。

4. 認知症と診断された場合

運転について主治医に相談しましょう。最寄りの運転免許試験場で運転免許の自主返納ができます。本人が有効期間内に自主返納した場合「運転経歴証明書」発行の申請ができ、身分証明書として使うことができます。



認知症の人の運転についての悩みには、荒井由美子「認知症高齢者の自動車運転を考える 家族介護者のための支援マニュアル 第二版」が参考になります。インターネットで閲覧できます。

運転チェック

- センターラインを越える
- 路側帯に乗り上げる
- 車庫入れに失敗する
- 普段通らない道に出ると急に迷う
- 普段通らない道に出るとパニック状態になる
- 車間距離が短くなる

荒井由美子「認知症高齢者の自動車運転を考える 家族介護者のための支援マニュアル」より

わたしの体験

本人の運転中止について 家族の話から



- 横で見ている、随分道に迷っている感じがしたり、運転がハラハラする感じがしたりと気になっていたが、家の車庫にぶつかり事故を起こしたことを機に止めるよう説得した。
- 免許更新時に話し合っただけで納得してもらった。
- 息子が運転して事故を起こしたことにして廃車にした。
- 家族が同乗し、危ない運転の状況を伝えると、本人も不安があるようで諦めてくれた。
- 医師から、認知症により信号、道路、人や車の流れなど見る力が衰えてきて、即座の判断はできにくいことを伝えてもらった。その後納得して免許証を返上した。

金銭管理と契約の管理が心配…

日常生活自立支援事業について

認知症や精神障がいなどにより判断能力が不十分なため、日常生活を送るうえで支障のある方々が地域で安心して生活できるよう福祉サービスの利用のお手伝いや日常的な金銭管理等の支援を行います。また、証書や通帳などの大事な書類の管理も行います。相談はお近くの区社会福祉協議会で受け付けています。※日常生活自立支援事業は、成年後見制度とは異なり、本人と契約のうえ行われる福祉サービスです。

成年後見制度とは

成年後見制度とは、認知症や精神障がいなどで判断能力が十分でない方の財産管理や契約の支援を行うことによって、権利と利益を守るための制度です。本人名義の財産の預貯金の管理や生命保険などの各種契約について、「後見人」が行うことを家族間で公式に承認することで、人間関係のトラブル回避にもなります。なお、一定以上の財産を有する人(被後見人)の場合、後見制度支援信託の利用、又は、専門職成年後見監督人の選任が必要となる場合があります。

1. 親の遺産や自己所有財産の相続など親族間で財産管理を明確にする必要がある場合は、「法定後見制度」が適当です。夫婦の一方が認知症で、子供がいないなど将来の財産管理や介護・医療サービスの利用に不安がある場合は、「任意後見制度」の利用を検討しておきましょう。
2. 介護を要する方が皆、この制度が必要ということではありません。現状の成年後見法のメリット、デメリットを関係の方に聞き、よく調べ活用しましょう。

成年後見制度の種類と手続きについて

成年後見制度の種類

成年後見制度には、「法定後見制度」と「任意後見制度」があります。

制度の種類	本人の判断能力	備考
法定後見制度	後見	* 法律に基づく後見で、家庭裁判所が後見人を選任する
	保佐	
	補助	
任意後見制度	今は元気だが、将来が不安	* 本人が指定する後見人と契約し、家庭裁判所が監督する

手続きの流れ

1. 「法定後見制度」の申し立ての窓口は、居住地の家庭裁判所です。
2. 「申立書」のほかに、戸籍謄本・住民票・登記事項証明書・診断書・財産目録等各種書類が必要です。
3. 申し立てから審判まで、約3カ月の期間がかかります。鑑定が必要な場合、概ね10万円以下の費用がかかります(後見人への報酬は別途になります)。
4. 「任意後見制度」の場合は、委任契約に基づく「公正証書」の作成手数料等が15,000円程度と、管理監督人への報酬が必要です。

成年後見制度の利用相談

「成年後見制度」の相談窓口は、家庭裁判所や弁護士会のほか、「成年後見センター・リーガルサポート札幌支部」(電話 011-280-7078)、高齢者・障害者生活あんしん支援センター(電話 011-633-2941)でも相談に応じています。

生命保険・住宅ローンなどの援助はあるの？

生命保険には「高度障害特約」、住宅ローンには「支払い免除」などの制度があります

●生命保険の「高度障害保険金」について

1. 生命保険の特約には、多くの場合「高度障害特約」がつけられていますが、保険証券、定款をよく確認しましょう。保険料の支払い免除または保険金の受け取りが可能な場合があります。
2. 生命保険の被保険者の方が認知症になり高度障害の状態になった場合、高度障害の特約が該当になることがあります。ある生命保険の約款には高度障害の状態とは、「中枢神経系、精神または胸腹部臓器に著しい障害を残し、終身常に介護を要するもの」と明記されていました。これに該当すると思われるか。
3. 生命保険会社によって、また加入した時の約款によって高度障害と認定する要件は異なります。認知症の障害の程度や常時介護を要する状態という障害の評価は、一概に示すことが難しいようです。しかし、適用されている方も少しずつ増えてきています。加入している生命保険の定款、約款を見たり、担当者に話を聞いてみましょう。
4. 保険料納入が困難な場合、「払済」、「延長保険」の手続きをすることができます。つまり保険料納付は終了し、契約のみ残しておく方法です。「払済」は当初の保障金額より減額となりますが、保険料納入期間までの契約内容は活用できます。「延長保険」は、可能な期間に縮小できます。簡単に解約せず、できるだけ契約を活かす方法を相談してみましょう。

●住宅ローンの支払い免除について

1. 住宅ローンを契約する場合、ローンを組む銀行や公庫は、融資に関する保証機関への加入を同時契約していることが多いようです。
2. 例えば、住宅支援機構(旧住宅金融公庫)では、「債務者が返済中に高度障害状態になったとき、債務弁済(支払い免除)します」となっています。その要項には「中枢神経系、または精神に著しい障害を残し、終身常に介護を要するもの」とあり、これに該当すると思われるか。
3. 契約をした時の住宅ローンによって内容が異なりますので、融資を受けた金融機関窓口で聞いてみましょう。
4. 手続きは、ローンの契約をした金融機関に連絡し書類を提出します。高度障害の状態になってから3年以内に提出しないと請求権がなくなる場合もあり、注意が必要です。住宅ローンの契約者になっている若年性認知症の方は多いと思われるか。ローンの担当者に一度、契約内容の詳細を確認しておきましょう。

わたしの体験

▶ 生命保険の「高度障害」が適用になりました



私の妻は57歳でアルツハイマー型認知症と診断され、生活費の問題で悩んでいた時に生命保険の話が家族会から聞きました。妻が加入していた保険契約の約款を調べてみると、高度障害による保険の取り扱いの項がありました。そこで、保険会社に保険内容等について照会をしましたが、本人でなければ照会に応じるわけにはいかないと冷たい返事でした。私は、今後のことを考え成年後見人の手続きをし、再度、保険会社と接触し「高度障害適用の申請」をしました。当時、妻は要介護2でしたが日々の生活の動作はほとんど全介助の状態です。窓口では「寝たきりの状態であれば難しい」と言うなど、認知症の重度の障害について理解がない対応が多々ありました。しかし、粘り強く適用の要件に沿っている障害の状況を説明し、調査会社の訪問面接時には実状をよく見てもらい、「高度障害」が適用になりました。

私の場合の手続きのポイント:①加入の保険内容をよく調べる ②できるだけ大きな顧客相談窓口へ直接出向き、申請に必要な書類をもらう(担当の外交員は知らないことが多い) ③簡単に諦めない ④医師の診断書が大きなポイントです。本人の日常の状況や介護の現状を主治医によく伝えました。

わたしの体験

▶ 住宅ローンが免除になりました



私の夫は若年性認知症で、現在は日常生活のすべてに介助が必要で、要介護4になったばかりです。家族の会で、月々の住宅ローン6万円は大変負担だという話をしたところ、住宅ローンの免除制度があると教えてもらいました。主治医にも相談したところ、障害年金のレベルもそろそろ1級に等級変更したほうがいいし、住宅ローン免除の手続き用にも診断書を書きましょうと言っていただき、ローンを組んだ信用金庫に行きました。信用金庫が加盟している住宅金融支援機構団体信用生命保険制度の手続きには、医師の診断書も必要なのです。自宅直接本人との面会をする審査のほか、書類上の整合性など細かくチェックされ、何度も書き直しを求められました。そのため申請してから5カ月もかかり、ようやく通知が来て、症状固定日からほぼ1年間の支払い分も戻ってきました。申請では、障害年金診断書や精神障害者保健福祉手帳1級などの書類も参考になったようです。何かを手続きするときは、必ず経過の説明が求められます。日ごろから状態を日記に書きとめていたこと、申請書類の控えがあったことなどがこの度の手続きに役立ちました。

はじめに P1

介護にあたって P2~4

医療機関の受診 P5~6

介護保険 P7~10

精神障害者保健福祉手帳 P11~12

障害年金・特別障害者手当 P13~15

税金の控除・医療費助成 P16~18

就労支援 P19~20

いろいろなサービス P21~22

自動車運転 P23

成年後見制度 P24

生命保険・住宅ローン P25~26

NPO・家族の会 P27~28

相談窓口 P29

札幌市の支援事業 P30

はじめに P1

介護にあたって P2~4

医療機関の受診 P5~6

介護保険 P7~10

精神障害者保健福祉手帳 P11~12

障害年金・特別障害者手当 P13~15

税金の控除・医療費助成 P16~18

就労支援 P19~20

いろいろなサービス P21~22

自動車運転 P23

成年後見制度 P24

生命保険・住宅ローン P25~26

NPO・家族の会 P27~28

相談窓口 P29

札幌市の支援事業 P30

NPO法人北海道若年認知症の人と家族の会

(通称 北海道ひまわりの会)について

NPO法人北海道若年認知症の人と家族の会

NPO法人北海道若年認知症の人と家族の会は、北海道若年認知症の人と家族の交流・支援、若年認知症の理解促進、医療・介護制度の充実等を通じて地域社会の福祉の向上を図ることを目的に設立した任意団体「北海道若年認知症の人と家族の会(通称 北海道ひまわりの会 2006年9月24日設立)」の名称を変更し、2014年9月10日に設立しました。2018年2月現在会員総数 314名

設立 2014年9月10日
入会方法 所定の入会申し込み用紙に記載の上、会費を払う
年会費 ●会員 3,000円
 ●賛助会員 個人 1口 5,000円
 ●法人・団体等 2口以上
振り込み 郵便振り込みの場合 口座番号02790-1-66740
加入者名 NPO法人北海道ひまわりの会

〈事務所(ひまわりサロン)〉

(火・水・木10時~15時)

〒060-0003
 札幌市中央区北3条西7丁目-1
 緑苑ビル608号室
電話&FAX 011-205-0804
携帯 090-8270-2010

NPO法人北海道若年認知症の人と家族の会の主な活動

地域に若年認知症の方がいましたら、家族会のことをお知らせください。

■相談
 電話や面談、訪問などで相談を受けています。
 同じ家族どうし、気兼ねなくご相談ください。
〈相談日〉 週3日 火・水・木
10時~15時(事務所 ひまわりサロン)

■会報「ひまわり通信」の発行
 2ヶ月に一度、偶数月に発行しています。「つどい」など会の活動報告や、家族からのお便り、制度利用の情報などを掲載し、会員、医療機関やサービス事業所・行政などの関係機関に送付しています。

■関係機関と連携、話し合いをしています
 本人や家族が抱える問題の解決のため行政や関係機関、他の家族会と話し合いをしています。

■若年認知症北海道連絡会の事務局を担っています
 道内の若年認知症の家族会のネットワークをつくり、2017年10月に結成した若年認知症北海道連絡会の事務局を担っています。連絡会に加わっている家族会は、空知ひまわり・東胆振ひまわりの会・旭川ひまわりの会・北見たんぽぽの会です。

■「つどい」を開催し、交流・情報交換しています
 ○定例の「つどい」 奇数月の第4日曜日に開催。介護の情報交換、医師による認知症医療の話、サービスの情報やケアの工夫、運動やリハビリの実践などの学習・交流の他、年に1回バス旅行等を実施。
 ○ミニの「つどい」 偶数月には女性介護者のつどいと同伴の男性本人のつどいを開催。
 ○その他 男性介護者のつどいも随時開催。

■ひまわり塾
 サポーター会員と家族がつどい、テーマを持ち、共に学び交流しています。
月1回第2木曜日 18時半より

■介護体験報告など講師活動
 若年認知症の人や家族の理解が得られるよう、体験や要望を集まりの場で伝えています。

■ホームページ
 当会のホームページを作っています。「北海道ひまわりの会」で見ることができます。

■生活支援の手引きなど作成・普及をはかっています

家族が困っていることに対応し活用できるよう、家族の意見を聞き、サポーター会員と協働で作成し、家族ならびにケア従事者や関係機関に配布しています。

手引き三部作 関係機関の助成を得て作成

就労支援の手引き
 2015.3 発行 家族会
 共同募金助成
 家族会のホームページダウンロード可



若年認知症の理解のためのパンフレット
 2011.3 発行 北海道
 家族会執筆協力
 北海道のホームページダウンロード可



若年認知症の人と家族のサービス利用の手引き
 2016.3 発行 札幌市
 編集 家族会
 家族会のホームページダウンロード可



家族とリハビリのプロが考えた若年認知症の人の日常生活を支えるガイド
 2017.3 第2版 2017.9 発行 家族会
 定価800円



10周年記念 私たちの日々をつづる
 2016.9 発行 家族会 助成 さほーとほっと基金
 定価300円



受診手帳
 2015.3 発行 家族会
 定価300円



わたしの体験

▶ サービス利用の手引きを使って

1回の受診に2万円かかり負担だったが、家族会で精神保健福祉手帳と自立支援の精神通院医療の手続きを教えて貰い、同時申請して随分助かった。ケアマネジャーも知らなかったの、伝えました。

▶ 日常生活を支えるガイドを使って

「日常生活を支えるガイド」を見て、口の広いコップが飲みやすいことや、茶碗の中に色がついているほうがご飯を認識しやすいとわかり、さっそく購入して使っています。

▶ 受診手帳

外来のとき、いつも手帳の複写1枚を渡しています。最近落ちつかなくなっていることを、本人が横にいても伝えることができるので助かっています。私の体調についても書いたら、先生から「それは調べてもらったら」とすぐアドバイスをもらえました。

相談窓口を教えて

相談機関の特性を知って利用しましょう

家族だけでいろいろと早計に決めたり、思い悩むのではなく、専門機関や相談窓口で相談しましょう。それぞれの相談機関、窓口の特性を考慮して利用するとよいでしょう。

1. お住まいの区の区役所保健福祉課

●介護保険の認定申請、精神障害者保健福祉手帳、自立支援医療受給者証、保健福祉サービス等の申請や各種相談を受けています。

2. 地域包括支援センター

●市内に27カ所設置されており、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーの専門職が介護や福祉、権利擁護、高齢者虐待などの相談に応じています。このほか、要支援認定を受けられた方及び事業対象者の方のケアプラン作成も行っています。お住まいの地区を管轄する地域包括支援センターの住所や連絡先については、札幌市コールセンター(電話:011-222-4894)にお問い合わせください。

3. 高齢者・障がい者生活あんしん支援センター

●高齢の方、障がいのある方が安心して地域で暮らすことを支援するための総合的な相談窓口です。成年後見事業、福祉サービス苦情相談、障がい者あんしん相談(権利擁護に関すること)、高齢者虐待相談、障がい者虐待相談、日常生活自立支援事業などの事業を行っています。

電話番号 011-632-7355

月曜日～金曜日 9:00～17:00(年末年始・祝日除く)

4. 障がい者相談支援事業所

●障がい者や家族の相談を受け、サービスの情報提供、各種機関の紹介などを行い、生活を支えます。障がい者相談支援事業所の住所や連絡先については、札幌市コールセンター(電話:011-222-4894)にお問い合わせください。

5. 認知症電話相談(コールセンター)

●若年性認知症電話無料相談(全国若年性認知症コールセンター) 電話番号 0800-100-2707
認知症介護研究・研修大府センター(愛知県)において、専門教育を受けた相談員が対応します。
月曜日～土曜日 10:00～15:00(年末年始・祝日除く)

●札幌市認知症コールセンター 電話番号 011-206-7837
専門教育を受けた相談員が対応します。
月曜日～金曜日 10:00～15:00(年末年始・祝日除く)

●北海道認知症コールセンター 電話番号 011-204-6006(北海道認知症の人を支える家族の会)
認知症の人の介護を経験している家族の会が、若年性認知症の相談にも対応します。
月曜日～金曜日 10:00～15:00(年末年始・祝日除く)

6. NPO法人北海道若年認知症の人と家族の会

「北海道若年認知症の人と家族の会(通称北海道ひまわりの会)」では、電話や面談による相談を受けています(毎週火・水・木曜日 10:00～15:00 年末年始・祝日除く)。

〒060-0061 札幌市中央区北3条西7丁目-1 緑苑ビル608

電話相談/011-205-0804,090-8270-2010 FAX/011-205-0804

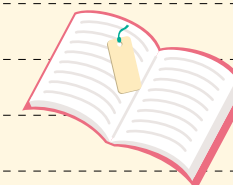
札幌市の若年性認知症支援事業について

札幌市では若年性認知症の理解推進のため、多くの市民や若年性認知症の人と家族、医療や介護に従事する人への情報提供と支援を行っています。詳細については、札幌市ホームページ認知症ナビ http://www.city.sapporo.jp/kaigo/k100citizen/k165ninchisyu_navi.htmlをご覧ください。

参考図書(NPO法人北海道若年認知症の人と家族の会推薦)

●認知症や若年性認知症について学んでおくことは大切です ※価格には別途消費税が加算されます。

1. 私は誰になっていくの?—アルツハイマー病者から見た世界 クリスティーン・ボーデン著 檜垣陽子(翻訳) 2003年 2000円
2. 記憶が消えていく—若年アルツハイマー 自身の奮闘記— 一関開治(聞き手 長野修) 二見書房 2005年 1500円
3. 若年認知症—本人・家族が紡ぐ7つの物語 宮永和夫編集 若年認知症家族会彩星の会編集 2006年 1500円
4. 足立昭一型という若年認知症—困難を生きる2人のラブストーリー— 藤田淳子著 2007年 600円
5. あなたが認知症になったから、あなたが認知症にならなかったら 越智須美子・俊二著 中央法規 2009年 1600円
6. (続) 認知症の医療とケア—「根拠あるケア」を追い求めて— 藤本直樹・奥村典子著 クリエイツかもがわ 2010年 2200円
7. 認知症 BPSD—新しい理解と対応の考え方— 本間昭・木之下徹監修 日本医事新報社 2010年 1800円
8. 扉を開く人 クリスティーン・ブライデン著 永田久美子監修 クリエイツかもがわ 2012年 2000円
9. 若年認知症の人の“仕事の場づくり” 藤本直樹・奥村典子著 クリエイツかもがわ 2014年 1800円
10. 社会脳からみた認知症 伊古田俊夫著 講談社 2014年 900円
11. 笑顔で生きる 丹野智文著・奥野修司(構成) 文藝春秋BOOKS 2017年 1450円
12. 認知症の私は記憶より記録 大城勝史著 沖縄タイムス社 2017年 1500円



●お問い合わせ・ご相談はこちらまで●

	所在地	電話番号
札幌市	中央区保健福祉課 〒060-8612 札幌市中央区南3条西11丁目	011-231-2400(代表)
	北区保健福祉課 〒001-8612 札幌市北区北24条西6丁目	011-757-2400(代表)
	東区保健福祉課 〒065-8612 札幌市東区北11条東7丁目	011-741-2400(代表)
	白石区保健福祉課 〒003-8612 札幌市白石区南郷通1丁目南8	011-861-2400(代表)
	厚別区保健福祉課 〒004-8612 札幌市厚別区厚別中央1条5丁目	011-895-2400(代表)
	豊平区保健福祉課 〒062-8612 札幌市豊平区平岸6条10丁目	011-822-2400(代表)
	清田区保健福祉課 〒004-8613 札幌市清田区平岡1条1丁目	011-889-2400(代表)
	南区保健福祉課 〒005-8612 札幌市南区真駒内幸町2丁目	011-582-2400(代表)
	西区保健福祉課 〒063-8612 札幌市西区琴似2条7丁目	011-641-2400(代表)
	手稲区保健福祉課 〒006-8612 札幌市手稲区前田1条11丁目	011-681-2400(代表)

私の相談連絡先

病院名	主治医	電話番号
病院名	主治医	電話番号
医療相談室 相談員	氏名	電話番号
担当ケアマネジャー	氏名	電話番号
利用サービス 事業所	施設名	電話番号
利用サービス 事業所	施設名	電話番号
利用サービス 事業所	施設名	電話番号
地区担当保健師	氏名	電話番号
保健福祉相談窓口	氏名	電話番号
年金相談窓口	氏名	電話番号
	氏名	電話番号

発行：札幌市

編集：特定非営利活動法人 北海道若年認知症の人と家族の会

発行日：2018年10月



SAPPORO