難病患者と家族のためのガイドブック

高知市保健所　健康増進課

©ソコスト

ガイドブックの内容はこちらからでもご覧いただけます。≫≫≫

目 次 1

1 **難病と診断されました。まずはどこに相談したらいいですか？**

高知市保健所　健康増進課　難病担当　〔4ページ〕

2 **難病がある人や、家族の相談を聞いてくれるところは？**

2－1 こうち難病相談支援センター　〔4ページ〕

2－2 ＮＰＯ法人　高知県難病団体連絡協議会　〔5ページ〕

3 **職業相談や仕事探しなどの支援をしているところは？**

高知公共職業安定所　専門援助部門
障害者コーナー（ハローワーク高知）　〔6ページ〕

4 **就職や職場定着、職場復帰に向けた支援をしているところは？**

高知障害者職業センター　〔7ページ〕

5 **治療と仕事の両立支援**

独立行政法人労働者健康安全機構
高知産業保健総合支援センター（高知さんぽセンター）　〔8ページ〕

6 **難病で障害（身体・知的・精神）がある人を対象とした相談窓口**

障害者相談支援事業・高知市障害者相談センター　〔11 ページ〕

目 次 2

7 **難病で65歳以上の人を対象とした相談窓口**

高知市地域包括支援センター・出張所 〔12 ページ〕

8 **病院代を安くしたい！**

8－1 高額療養費制度（限度額適用認定証） 〔14 ページ〕
8－2 特定医療費（指定難病） 〔15 ページ〕
8－3 自立支援医療（精神通院医療） 〔16 ページ〕
8－4 重度心身障害児・者医療費（福祉医療） 〔17 ページ〕

9 **生活費に困っています。お金の支援はないですか？**

9－1 生活福祉資金貸付制度 〔18 ページ〕
9－2 障害年金（障害基礎年金・障害厚生年金） 〔19 ページ〕
9－3 生活保護制度 〔20 ページ〕

10 **介護のサービスを使いたい。**

10－1 介護保険制度 〔21 ページ〕
10－2 障害福祉サービス 〔22 ページ〕

11 **障害者手帳の申請をしたい。**

11－1 身体障害者手帳 〔23 ページ〕
11－2 療育手帳 〔23 ページ〕
11－3 精神障害者保健福祉手帳 〔24 ページ〕

12 **お店などにある障害者等用駐車場を使いたい。**

こうちあったかパーキング制度 〔25 ページ〕

目 次 3

13 私の病気は外見では分かりません。
普段の生活に配慮が必要なことを周囲に知らせ、
援助を得やすくなるようにしたい。

ヘルプマーク 〔27 ページ〕

14 可燃・プラスチックのゴミ出しを手伝ってほしい。

高知市ふれあい収集 〔28 ページ〕

15 耳や話すことに障害がある人が、
救急車や消防車を呼ぶ方法を知りたい。

高知市 Net119 緊急通報システム 〔29 ページ〕

16 災害に備えて
知っておくことできること 〔30 ページ〕

16―1 まずはハザードマップを確認しよう！
16―2 在宅避難ができない時は、複数の避難先を決めておこう！
16―3 避難行動要支援者対策
16―4 家族や支援者と災害が起きた時の対応について確認しよう！
16―5 災害用伝言ダイヤル（171）
16―6 災害用伝言板（web171）
16―7 災害用伝言ダイヤル・伝言板の体験利用をしてみよう！
16―8 無料の公衆 Wi-Fi（ファイブゼロジャパン）
16―9 災害の「備え」 チェックリスト
16―10 資料
・在宅で人工呼吸器を装着している方とご家族のために
災害時の備え ～医療機器の電源確保の理解～
〔公益財団法人 東京都医学総合研究所 作成〕

1 難病と診断されました。まずはどこに相談したらいいですか？

高知市保健所（こうちしほけんしょ） 健康増進課（けんこうぞうしんか） 難病担当（なんびょうたんとう）

電話	088-803-8005	住所	丸ノ内1丁目7番 45 号 総合あんしんセンター1階
メール	kc-140400@city.kochi.lg.jp		
HP	https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/37/		
内容	特定医療費（指定難病）の新規申請の受付窓口です。 難病相談支援員、保健師、理学療法士、歯科衛生士、栄養士等がご相談をお受けします。また、職員が家庭訪問し、家庭での生活や介護の方法等のご相談に応じます。		

2-1 難病がある人や、家族の相談を聞いてくれるところは？

こうち難病相談支援センター（なんびょうそうだんしえん）

［高知県事業］ 委託運営：NPO 法人高知県難病団体連絡協議会

電話	088-855-6258	住所	新本町 1 丁目 14－6 1 階
メール	info@kochi-nanbyoshien.com		
HP	https://kochi-nanbyoshien.com		
内容	難病相談支援員（保健師・看護師等）やピアサポーター（患者・家族）が相談をお受けします。 療養や日常生活の悩みや不安など、どのようなことでもご相談ください。		

〔目次へ戻る〕

2-2 難病がある人や、家族の相談を聞いてくれるところは？

NPO法人　高知県難病団体連絡協議会

電話	088-821-6722	住所	新本町1丁目14－6　1階
メール	kounanren.info@gmail.com		
HP	https://kochi-nanbyoren.org		

内容

高知県難病団体連絡協議会（高難連）では、患者会の紹介や、患者会がない患者さんからの相談などを受けています。
疾患によっては患者会があり、交流会や会報紙の発行などをしています。

主な活動
- ○ 難病・医療相談会の開催
- ○ 保健所等公的機関と連携した難病相談の実施
- ○ 各患者団体と連携したピアサポートの実施
- ○ 難病に関する様々な啓発活動
- ○ 医療・福祉・就労など様々な分野における国や自治体、関係機関への要望

『高知県難病団体連絡協議会（高難連）』とは
高知県内には、難病と向き合う患者さんやご家族、支援者などで構成される患者団体があります。それらの団体が手を取り合って1982年に立ち上げ、2015年にNPO法人となりました。
高難連では、各団体の活動の支援や疾患の枠を超えた交流の促進、様々な啓発活動に取り組むことで、患者さんやご家族が安心して療養生活や社会生活が送れるよう、患者を取り巻く環境の改善やQOL（生活の質）の向上を目指しています。

〔目次へ戻る〕

3 職業相談や仕事探しなどの支援をしているところは？

高知公共職業安定所（こうちこうきょうしょくぎょうあんていしょ） 専門援助部門（せんもんえんじょぶもん）
障害者（しょうがいしゃ）コーナー（ハローワーク高知）

電話	088-878-5323	**住所**	大津乙 2536-6

HP

ハローワーク高知
https://jsite.mhlw.go.jp/kochi-hellowork/

高知労働局
https://jsite.mhlw.go.jp/kochi-roudoukyoku/

内容

障害のある方・難病のある方に対する職業相談等について、専門の職員がお仕事探しなどの支援を個別に対応しています。また、職業能力開発のための施設や学校の紹介、問い合わせも行っています。

職業相談・紹介		お仕事探しの相談・紹介を行います。
就職支援（カウンセリング）		専門の職員（難病患者就職サポーター）が不安や悩みをお聞きし、就職に向けたサポートを行います。
定着支援		就職後、必要に応じ職場を訪問し、職場定着の支援を行います。
助成制度	**障害者トライアル雇用**	ハローワーク等の紹介により、障害者を試行雇用した事業主に助成するものです。試行雇用後の常用雇用への移行を目的としています。（試行雇用の期間は、トライアルコースは原則3～6か月。短時間トライアルコースは3～12 か月）
	特定求職者雇用開発助成金	ハローワーク等の紹介により、難病患者を継続して雇用する労働者として雇い入れた事業主に助成するものです。難病患者の雇用を促進し職業生活上の課題を把握することを目的としています。（助成対象期間は、中小企業は2年間、中小企業以外は1年間）

〔目次へ戻る〕

4 就職や職場定着、職場復帰に向けた支援をしているところは？

高知障害者職業センター（こうちしょうがいしゃしょくぎょうセンター）

電話	088-866-2111	住所	大津甲 770-3
メール	kochi-ctr@jeed.go.jp		
HP	https://www.jeed.go.jp/location/chiiki/kochi/		

内容

障害のある方に対し、ハローワークやその他の支援機関と連携しながら「就職に向けた支援」「職場定着に向けた支援」「職場復帰に向けた支援」を行っています。

また、事業主に対しても、ハローワークやその他の支援機関と連携しながら、障害のある方の雇い入れや雇用継続、職場復帰に関する支援を行っています。

職業準備支援	主に発達障害や精神障害、高次脳機能障害のある方などで就職を目指す方に対して個別のニーズに応じたプログラムを作成し、センター内に設けた作業室での作業や企業での実習等を通じて、働くための基礎となる労働習慣、職場で必要となる基本的なコミュニケーションやストレス対処の方法等を身に付けるための支援を行います。（支援期間：1～3か月）
ジョブコーチ支援	障害のある方の就職や職場定着のためにジョブコーチが職場を訪問し、障害特性に応じた支援を行います。 支援のタイミングは、①雇用前の現場実習から開始、②雇用と同時から開始、③雇用後から開始の3つのパターンがあります。支援の期間は個別に必要な期間（標準2～3か月、最長7か月）を設定します。
リワーク支援	うつ病などで休職中の方を対象にセンターにおいて職場復帰のために必要なウォーミングアップなどの支援を行います。 また、必要に応じ復帰先企業でのリハビリ出勤等を活用しながら、円滑に復職できるよう支援を行います。

センターの利用にかかる費用は無料ですが、各種手当、交通費等は支給されません。

ご利用を希望される場合は、当センターへご連絡ください。

〔目次へ戻る〕

5 治療と仕事の両立支援

独立行政法人 労働者健康安全機構
高知産業保健総合支援センター
（高知さんぽセンター）

電話	088-826-6155 （月～金 8:30～17:15）	**住所**	丸ノ内1丁目7番 45 号 総合あんしんセンター3階
HP	https://www.kochis.johas.go.jp		

内容

現在お勤め中の方とその職場の方からの「復職」「就労継続」などのご相談に対応している窓口です。

相談者ご本人からの申し出（同意）をもとに、両立支援促進員（保健師・社会保険労務士等）が、来所面談・電話・職場の訪問により、関係機関と連携を図りながら、病気の治療と仕事の両立に向けてサポートを行います。

利用対象者	現在高知県内の事業所にお勤めの方で、病気（私傷病で長期に治療が必要）を抱えて働く労働者（患者）ご本人とご家族／職場のご担当者（人事労務・事業主・産業保健スタッフ）
治療と仕事の両立支援とは	病気を抱える労働者が、治療を受けながら安心して働き続けられる取り組み（働き方改革実行計画では「7.病気の治療と仕事の両立」に明記）

◆出張相談窓口（事前予約制）◆

高知大学医学部附属病院	〔地域医療連携室・がん相談支援センター〕	088-880-2701
高知医療センター	〔まごころ窓口・がん相談支援センター〕	088-837-3000（代）
県立あき総合病院	〔医療相談室・がん相談支援センター〕	0887-34-3111（代）
県立幡多けんみん病院	〔医療相談室・がん相談支援センター〕	0880-66-2222（代）
がん相談センターこうち	〔ソーレ２階〕	088-854-8762

次のページへ続く ➤➤

〔目次へ戻る〕

➤➤ 前のページからの続き

高知県地域両立支援推進チーム

名称		電話等	内容
高知県	健康政策部健康対策課	088-823-9674	がん、難病、肝炎等に対する対策
	健康政策部在宅療養推進課	088-823-9848	若年性認知症に関する対策
	子ども・福祉政策部 障害保健支援課	088-823-9560	高次脳機能障害に関する相談・障害のある人の就労支援
高知県医師会		088-824-8366	専門医療機関及び 主治医（かかりつけ医）に対する周知
高知県経営者協会		088-872-5181	県内企業に向け、 「治療と仕事の両立支援制度」の周知
高知県社会保険労務士会		088-833-1151	両立支援制度に関する制度策定支援 社会保険制度に関する相談
高知公共職業安定所 （ハローワーク高知）	長期療養者の相談窓口	088-878-5321	個々の長期療養者の希望や治療状況等を踏まえた職業相談、職業紹介。 長期療養者の就職後の職場定着の支援
	難病者、障害者の 相談窓口	088-878-5323	個々の難病患者の希望や症状の特性を踏まえた職業相談、職業紹介等の就職支援。 在職中の発病者に対する雇用継続支援や就職後の職場定着支援
高知大学医学部附属病院	がん相談支援センター	088-880-2179	県民からのがん相談
	肝疾患相談センター	088-880-2338 088-880-2339	県民からの肝炎に関する就労相談
	地域医療連携室	088-880-2701	当院患者からの就労や生活に関する相談対応
	若年性認知症相談窓口	080-2986-8505	若年性認知症に関する相談
高知医療センター	・がん相談支援センター ・まごころ窓口	（代表） 088-837-3000	患者さんからのがん相談窓口
高知県立あき総合病院	・医療相談室 ・がん相談支援センター	（代表） 0887-34-3111	がんに関する相談
高知県立幡多けんみん病院	・医療相談室 ・がん相談支援センター	（代表） 0880-66-2222	がんに関する相談

次のページへ続く ➤➤

〔目次へ戻る〕

➤➤ 前のページからの続き

高知県地域両立支援推進チーム

名称		電話等	内容
高知県医療ソーシャルワーカー協会			あなたのかかりつけ医療機関に医療ソーシャルワーカーがいれば、就労や生活に関する相談を行うことができます。当協会員の医療ソーシャルワーカーが所属している医療機関は、当協会のホームページで調べることができます。） ホームページ　http://www.kochi-msw.com/
日本キャリア開発協会			両立支援キャリアカウンセリングの実施（30分無料電話相談キャリアカウンセリングお申し込みフォームよりご連絡ください。） ホームページ　https://www.j-cda.jp/hatarakikata/
日本産業ｶｳﾝｾﾗｰ協会四国支部高知事務所		088-826-9880	勤労者・労働者のメンタルヘルスとキャリア支援
日本労働組合総連合会高知県連合会		088-824-5111	労働者に向けた「治療と仕事の両立支援制度」等の周知
高知労働局	雇用環境・均等室	088-885-6041	特に配慮を必要とする労働者に対する休暇制度の相談・周知啓発
	職業安定部	088-885-6052	長期療養者、難病者、障害者に対する就職促進事業の実施、各種助成金に関する全般的な相談
	労働基準部健康安全課	088-885-6023	高知県地域両立支援推進チーム事務局
高知産業保健総合支援センター		088-826-6155	治療と仕事の両立で悩みを抱えている労働者や事業場からの相談、事業場の体制づくり

〔目次へ戻る〕

6 難病で障害（身体・知的・精神）がある人を対象とした相談窓口

障害者相談支援事業（しょうがいしゃそうだんしえんじぎょう）
高知市障害者相談センター（こうちししょうがいしゃそうだん）

内容

障害のある方とその家族からの様々な相談をお受けする地域の窓口です。
東西南北の4地域に下記センターを配置し、相談員が訪問や電話で対応し、関係機関と連携を図りながら、支援を行います。

対象者

○ 原則 65 歳未満の障害のある高知市民とその家族
○ 地域住民の方
※ 指定相談支援事業所の相談支援専門員、居宅介護支援事業所の介護支援専門員（ケアマネジャー）と契約をされている方は、そちらにご相談ください。
※ 65 歳以上の方は、高知市地域包括支援センターへご相談ください。

市内の障害者相談センター

センター名	住所・連絡先	担当地区
障害者相談センター 東部	住所：葛島4丁目3－3 東部健康福祉センター1階 電話：088-882-9391 Fax：088-885-3556	下知、五台山、高須 大津、介良、三里 布師田、南街、北街
障害者相談センター 西部	住所：旭町2丁目 21－6 障害者福祉センター2階 電話：088-802-8166 Fax：088-802-8167	朝倉、鴨田、旭街 初月、鏡
障害者相談センター 南部	住所：百石町3丁目1－30 南部健康福祉センター1階 電話：088-856-9255 Fax：088-856-9257	潮江、長浜、御畳瀬 浦戸、春野
障害者相談センター 北部	住所：丸ノ内1丁目7番 45 号 総合あんしんセンター3階 電話：088-820-5211 Fax：088-856-5549	土佐山、一宮、秦 江ノ口、上街 高知街、小高坂

〔目次へ戻る〕

7 難病で65歳以上の人を対象とした相談窓口

高知市地域包括支援センター・出張所

内容

高齢者とその家族からの様々な相談をお受けする地域の窓口です。その他にも、認知症などによって物事を判断できなくなった高齢者の権利を守り、安心して生活が送れるための支援（権利擁護）や、高齢者虐待の防止に向けた支援、虐待への対応、介護予防活動としていきいき百歳体操の普及啓発や会場運営支援等を行っています。

対象者	○ 原則 65 歳以上の高知市民とその家族 ○ 地域住民の方 ※ 指定相談支援事業所の相談支援専門員、居宅介護支援事業所の介護支援専門員（ケアマネジャー）と契約をされている方は、そちらにご相談ください。 ※ 65 歳未満の方は、高知市障害者相談センターへご相談ください。

市内の地域包括支援センター・出張所

地区	センター名	住所・連絡先
東	下知・五台山・高須 地域包括支援センター	住所：葛島1丁目10－75 ファミリープラザ3号 電話：088-882-0015 Fax：088-880-3373
	大津・介良 地域包括支援センター	住所：大津乙 869－6 電話：088-802-5110 Fax：088-802-5118
	三里 地域包括支援センター	住所：仁井田 1618－18 電話：088-847-7200 Fax：088-847-7210
西	朝倉 地域包括支援センター	住所：若草南町 22－25 電話：088-844-1003 Fax：088-855-3116
	鴨田 地域包括支援センター	住所：鴨部2丁目 20－5 電話：088-802-8668 Fax：088-802-5227
	旭街 地域包括支援センター	住所：塚ノ原 37－19 電話：088-843-5171 Fax：088-856-5175

次のページへ続く ➤➤

〔目次へ戻る〕

➤➤ 前のページからの続き

市内の地域包括支援センター・出張所

地区	センター名	住所・連絡先
西	初月・鏡 地域包括支援センター	［初月地区］ 住所：円行寺 52－10 電話：088-823-3158 Fax：088-823-3470
		［鏡地区］ 住所：鏡今井 126 電話：088-896-2580 Fax：088-896-2266
南	潮江 地域包括支援センター	住所：竹島町 13－1 うしおえﾒﾃﾞｨｶﾙﾋﾞﾙ・ｲｰｱ3階 電話：088-802-8482 Fax：088-802-8483
	長浜・御畳瀬・浦戸 地域包括支援センター	住所：長浜 6598－4 電話：088-841-5755 Fax：088-854-6611
		［サテライト］ 住所：瀬戸東町2丁目9 電話：088-855-6388
	春野 地域包括支援センター	住所：春野町西分 2027-3 電話：088-894-3322 Fax：088-894-3323
北	とさやま 出張所	住所：土佐山桑尾 1842-2 電話：088-850-6900 Fax：088-895-2115
	布師田・一宮 地域包括支援センター	住所：一宮西町1丁目7-16 山本ハイツ 101 号室 電話：088-845-6382 Fax：088-845-6303
	秦 地域包括支援センター	住所：愛宕山 114-2 電話：088-824-5770 Fax：088-824-5771
	南街・北街・江ノ口 地域包括支援センター	住所：塩田町 18－10 保健福祉センター1階 電話：088-821-7551 Fax：088-821-6088
	上街・高知街・小高坂 地域包括支援センター	住所：大膳町1－25 電話：088-871-5963 Fax：088-871-5841
全域	基幹型 地域包括支援センター	住所：塩田町 18－10 保健福祉センター1階 電話：088-823-9121 Fax：088-821-6088

〔目次へ戻る〕

8-1 病院代を安くしたい！

高額療養費制度（限度額適用認定証）

申請必要　上限額あり

内容

医療費の自己負担額（医療機関や薬局の窓口で支払った額）が高額になったとき、自己負担限度額（1か月または1年）を超えた金額を加入している公的医療保険（市町村国保、後期高齢者医療制度、協会けんぽ等）に請求すると、あとで払い戻される制度。 ※　自己負担限度額は年齢や所得により異なります。

対象者	○ 国民健康保険加入者 ○ 後期高齢者医療制度加入者 ○ 上記以外の健康保険加入者
支給対象	○ 保険診療の対象となる医療費 ※ 入院時の食事負担や差額ベッド代等は含みません。
支給内容	○ 医療費の自己負担額のうち、自己負担限度額（1か月または1年）を超えた場合に、その超えた額を支給します。 ※ 限度額適用認定証・標準負担額減額認定証 医療費が高額になることが事前に分かっている場合には、保険者に申請して取得した「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関の窓口に提示すると、自己負担限度額を超える医療費負担はなくなります。ただし年齢と所得区分等によって手続きが不要な場合があります。

国民健康保険または後期高齢者医療に加入している方の申請窓口

窓口名称	高知市　保険医療課	**電話**	○ **国民健康保険** の方 給付係：088-823-9359 ○ **後期高齢者医療** の方 後期高齢者医療係：088-823-9380
住所	本町5丁目1番45号 高知市役所本庁舎1階		
メール	kc-110400@city.kochi.lg.jp		
HP	https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/25/		

国民健康保険・後期高齢者医療以外の健康保険に加入している方の申請窓口

⇒　加入している健康保険組合等、各保険者へお問い合わせください。

〔目次へ戻る〕

8－2 病院代を安くしたい！

特定医療費（指定難病）

申請必要 | 審査あり | 2割負担 | 上限額あり

内容

厚生労働大臣が指定した「指定難病」にかかり、認定基準を満たした方の医療費を助成する制度です。

対象者※	高知市に住民票がある方で、以下の1もしくは2に該当する方が対象です。 1　指定難病にかかり、認定基準（診断基準・重症度分類）を満たす方 2　軽症者特例に該当する方
助成対象	指定難病にかかる医療費（保険診療の対象となる医療費）・介護費（特定医療費の支給対象となるものに限る）の助成が受けられます。
助成内容	○　指定難病にかかる医療費の自己負担割合が2割に引き下げられます（自己負担割合が2割以下の方はそのまま）。 ○　世帯（同じ医療保険に加入する家族を同一世帯とする）の市民税課税状況により自己負担上限額が設定されます。 ○　自己負担上限額（1か月単位）を超えた場合に、その超えた額が助成されます。

※　詳しくは主治医にご確認ください。指定難病の概要や認定基準については、難病情報センターのホームページにて公開されています。（https://www.nanbyou.or.jp/）

はじめて申請する方の申請窓口

窓口名称	高知市保健所 健康増進課　難病担当	**住所**	丸ノ内1丁目7番45号 総合あんしんセンター1階
電話	088-803-8005	**メール**	kc-140400@city.kochi.lg.jp
HP	https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/37/		

更新・変更申請、転居等をする方の申請窓口

窓口名称	高知県　健康対策課	**住所**	丸ノ内１丁目２－20 高知県庁4階
電話	088-823-9678	**HP**	http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/130401/

※届出に必要な様式は高知県健康対策課のホームページからダウンロードできます。

〔目次へ戻る〕

8-3 病院代を安くしたい！

じりつしえんいりょう（せいしんつういんいりょう）
自立支援医療（精神通院医療）

申請必要	審査あり	1割負担	上限額あり

内容

精神通院にかかる医療費の自己負担額が原則1割負担になる制度。

対象者	精神疾患（てんかんを含む）があり、通院治療を継続的に要する程度の病状にある方
助成対象	申請後の審査の結果、認定をされた方が指定自立支援医療機関（病院・薬局、訪問看護）で受けた治療のうち、保険診療の対象となる医療費が対象
助成内容	○ 医療費の自己負担額は原則1割になります。 ○ 世帯（同じ医療保険に加入する家族を同一世帯とする）の市民税課税状況により自己負担上限額が設定されます。 ○ 自己負担上限額（1か月単位）を超えた場合に、その超えた額を支給します。

申請窓口 高知市保健所 健康増進課 精神担当

住所 丸ノ内1丁目7番45号 総合あんしんセンター1階

電話 088-803-8005

メール kc-140400@city.kochi.lg.jp

HP https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/37/

〔目次へ戻る〕

8-4 病院代を安くしたい！

重度心身障害児・者医療費（福祉医療）

申請必要 | 条件あり | 負担なし

内容

医療保険の保険給付に伴う自己負担分について高知市が助成する制度。

対象者	1 医療保険加入者で次の2にあるいずれかの要件を満たす者 （生活保護受給者および医療保険未加入者は除く） 2 手帳要件 ⑴ 身体障害者手帳1級、2級の方 ⑵ 療育手帳 A1、A2 の方 ⑶ 18 歳未満で身体障害者手帳3級、4級と療育手帳 B1 合併障害の方 ※ ただし、平成15年10月1日から65歳以上で新たに受給資格を取得した方については、県市民税非課税世帯の方のみ助成対象となります。
助成対象	保険診療の対象となる医療費が対象
助成内容	医療費の自己負担分を高知市が助成

申請窓口	高知市　障がい福祉課 医療福祉担当	**住所**	本町5丁目1番 45 号 市役所本庁舎1階
電話	088-823-9053	**メール**	kc-120300@city.kochi.lg.jp
HP	https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/29/		

〔目次へ戻る〕

9-1 生活費に困っています。お金の支援はないですか？

生活福祉資金貸付制度（せいかつふくしししきんかしつけせいど）

申請必要 | 条件あり | 審査あり

内容

低所得世帯、障害者世帯又は高齢者世帯を対象に、資金の貸し付けと必要な相談支援を行うことにより、その世帯の経済的自立および生活意欲の助長促進並びに在宅福祉および社会参加の促進を図り、安定した生活を送れるようにすることを目的とする国の制度です。

※ 審査がありますので、借入までには時間がかかります。また、審査結果によっては貸付できない場合があります。

貸付対象世帯	資金の種類によって、対象となる世帯が異なります。ご注意ください。 ○ 低所得世帯：世帯の所得が少なく、自立のための必要な資金の貸付を他から受けることが困難である世帯 ○ 高齢者世帯：65 歳以上の高齢者のいる世帯 ○ 障害者世帯：身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方のいる世帯
貸付対象とならない場合	○ 暴力団員の属する世帯 ○ 他法、他制度（日本学生支援機構、母子・父子・寡婦福祉資金、その他公的資金の借入等）の利用ができる世帯 ○ 既に生活福祉資金等を借り入れて、滞納している人の属する世帯およびその連帯保証人 ○ 破産手続き中または個人再生手続き中の方など
留意事項	○ 世帯員全員の就労、就学、疾病、収入、負債状況等を詳しくお伺いします。 ○ 貸付にあたっては世帯員全員の了承が必要です。 ○ 既に契約、発注、購入および支払済みの経費、借金返済の借り換えは貸付対象にはなりません。 ○ 申込から償還完了まで、市町村社会福祉協議会・民生委員が支援します。 ○ 申込の際には、借入申込書のほか、収入を証明する書類、必要経費が確認できる書類、その他資金種類ごとに必要となる書類を提出していただきます。
貸付要件	まずは電話にてお問合せください。

申請窓口	高知市社会福祉協議会 共に生きる課	**住所**	丸ノ内1丁目7番 45 号 総合あんしんセンター3階
電話	088-856-5539	**メール**	shakyo@kochi-csw.or.jp
HP	https://kochi-csw.or.jp/		

〔目次へ戻る〕

9-2 生活費に困っています。お金の支援はないですか？

障害年金（障害基礎年金・障害厚生年金）

申請必要	条件あり	審査あり

内容

病気やケガによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、現役世代の方も含めて受け取ることができる年金です。障害年金には「障害基礎年金」「障害厚生年金」があり、病気やケガで初めて医師の診療を受けたときに国民年金に加入していた場合は「障害基礎年金」、厚生年金に加入していた場合は「障害厚生年金」が請求できます。

※障害年金を受け取るには、年金の納付状況などの条件が設けられています。

1　障害基礎年金（国民年金加入者）の申請窓口

窓口名称	高知市　中央窓口センター 国民年金担当	住所	本町5丁目1番45号 市役所本庁舎1階
電話	088-823-9439	メール	kc-101300@city.kochi.lg.jp
HP	https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/18/		

2　障害厚生年金（厚生年金加入者）の申請窓口

窓口名称	高知西年金事務所	高知東年金事務所
住所	旭町3-70-1	桟橋通4-13-3
電話	088-875-1717	088-831-4430
担当地区	ホームページにてご確認いただくか、電話にてお問合せください。	
HP	https://www.nenkin.go.jp/section/soudan/kochi/index.html	

〔目次へ戻る〕

9-3 生活費に困っています。お金の支援はないですか？

生活保護制度（せいかつほごせいど）

申請必要 | 条件あり | 審査あり

内容	生活を維持するためにあらゆる努力をしていても、様々な事情で生活に困窮しているすべての人々に対し、憲法で定められた最低限度の生活を保障するとともに、自分の力で生活できるよう支援するものです。
申請窓口	高知市　福祉管理課
住所	本町5丁目1番 45 号 市役所本庁舎2階
電話	088-823-9444
メール	kc-120400@city.kochi.lg.jp
HP	https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/30/

〔目次へ戻る〕

10-1 介護のサービスを使いたい。

介護保険制度（かいごほけんせいど）

申請必要	条件あり	審査あり

内容

介護保険制度とは、介護を必要とする方に費用を給付し、適切なサービスを受けられるように支援する保険制度です。自立支援や、家族の介護負担軽減を目的としています。要介護認定、要支援認定を受けた方が介護サービスを利用することができます。

介護保険制度は、納められた保険料と税金で運営されています。40歳以上になると介護保険の加入が義務付けられ、保険料を納付します。サービスを受けるには申請をし、受給できるかどうか審査を受ける必要があります。

認定されると1割～3割（年金収入等の前年度所得によって負担割合が変わります）の自己負担で介護サービスを受けることができます。

利用対象者	65 歳以上の方、および 40 歳～64 歳の方で介護保険の特定疾病に該当する方は、認定されれば介護保険サービスを利用できます。 申請については介護保険課にご相談ください。
特定疾病	⑴ がん末期 ⑵ 後縦靭帯骨化症 ⑶ 初老期における認知症 ⑷ 早老症 ⑸ 脳血管疾患 ⑹ 慢性閉塞性肺疾患 ⑺ 関節リウマチ ⑻ 骨折を伴う骨粗鬆症 ⑼ 脊髄小脳変性症 ⑽ 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症および糖尿病性網膜症 ⑾ パーキンソン病関連疾患 ⑿ 両側の膝関節または股関節に著しい変型を伴う変形性関節症 ⒀ 筋萎縮性側索硬化症 ⒁ 多系統萎縮症 ⒂ 脊柱管狭窄症 ⒃ 閉塞性動脈硬化症

申請窓口	高知市　介護保険課 認定係	**住所**	本町5丁目1番 45 号 市役所本庁舎2階
電話	088-823-9931	**メール**	kc-110100@city.kochi.lg.jp
HP	https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/24/		

〔目次へ戻る〕

10-2 介護のサービスを使いたい。

障害福祉サービス（しょうがいふくし）

申請必要	条件あり	審査あり

内容

対象となる方は、障害者手帳をお持ちでなくても、必要と認められた場合、障害福祉サービスを利用することができます。

申請については障がい福祉課、各障害者相談センターにご相談ください。

利用対象者	
	○ 難病等※1 ○ 身体障害者手帳所持者 ○ 療育手帳所持者 ○ 精神保健福祉手帳所持者等※2 ※1　対象疾患による障害がある方々が対象です。 ※2　知的障害児・者または精神障害者の場合で手帳をお持ちでない方は、必要に応じて高知県中央児童相談所の判定や病院の診断等をお願いする場合があります。

サービス名	内容
介護給付	居宅介護(ホームヘルプ)、重度訪問介護、同行援護、行動援護 短期入所(ショートステイ)、療養介護、生活介護、施設入所支援
訓練等給付	自立訓練(機能訓練・生活訓練・宿泊型自立訓練)、就労移行支援 就労定着支援、就労継続支援（A型・B型）、自立生活援助 グループホーム（介護ｻｰﾋﾞｽ包括型・外部ｻｰﾋﾞｽ利用型・日中ｻｰﾋﾞｽ支援型）
地域生活支援事業	移動支援、日中一時支援、訪問入浴、福祉ホーム、地域活動支援センター
障害児通所支援	児童発達支援、医療型児童発達支援、放課後等デイサービス 居宅訪問型児童発達支援、保育所等訪問支援

申請窓口	高知市　障がい福祉課 地域生活支援室	住所	本町5丁目1番45号 市役所本庁舎1階
電話	088-823-9378	メール	kc-120300@city.kochi.lg.jp
HP	https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/29/		

〔目次へ戻る〕

11-1 障害者手帳の申請をしたい。

身体障害者手帳（しんたいしょうがいしゃてちょう）

内容	肢体不自由、視覚、聴覚または平衡機能、音声・言語またはそしゃく機能、心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこうまたは直腸、小腸、肝臓、免疫機能に障害のある方に、その障害の状態により1級から6級までの区分で手帳を交付しています。手帳を交付された方は障害者にかかる福祉制度が利用できます。

申請必要 | 条件あり | 審査あり

申請窓口	高知市　障がい福祉課 管理担当	住所	本町5丁目1番 45 号　市役所本庁舎1階
電話	088-823-9056	メール	kc-120300@city.kochi.lg.jp
HP	https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/29/		

11-2 障害者手帳の申請をしたい。

療育手帳（りょういくてちょう）

内容	知的障害のある方に、その障害の状態によりA1（最重度）・A2（重度）・B1（中度）・B2（軽度）の区分で手帳を交付しています。手帳を交付された方は障害者にかかる福祉制度が利用できます。

申請必要 | 条件あり | 審査あり

申請窓口	高知市　障がい福祉課 医療福祉担当	住所	本町5丁目1番 45 号　市役所本庁舎1階
電話	088-823-9053	メール	kc-120300@city.kochi.lg.jp
HP	https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/29/		

詳しくは障がい福祉課発行の「障害福祉のしおり」をご覧ください（障がい福祉課のホームページにて公開。ホームページまたはQR コードをご利用ください）。

〔目次へ戻る〕

11 -3 障害者手帳の申請をしたい。

精神障害者保健福祉手帳（せいしんしょうがいしゃほけんふくしてちょう）

内容	精神障害（発達障害・てんかんも含む）のため長期にわたり日常生活または社会生活を送るのに困難さがある方が対象です。障害の状態により1級から3級までの区分で手帳を交付しています。手帳を交付された方は障害者にかかる福祉制度が利用できます。 申請必要 / 条件あり / 審査あり
申請窓口	高知市保健所 健康増進課　精神担当
住所	高知市丸ノ内1丁目7番45号 総合あんしんセンター1階
電話	088-803-8005
メール	kc-140400@city.kochi.lg.jp
HP	https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/37/

〔目次へ戻る〕

12 お店などにある障害者等用駐車場を使いたい。

こうちあったかパーキング制度（せいど）

申請必要 | 条件あり

内容

障害のある方などで移動に配慮が必要な方を対象に、公共施設や店舗などでの障害者等用駐車場の利用証を交付する制度です。

利用対象者

1　身体障害のある方

対象となる障害			申請に必要な書類	有効期間
身体障害者	聴覚障害	3級以上	身体障害者手帳	交付対象でなくなるまで
	視覚・心臓機能・腎臓機能・呼吸器機能・ぼうこう又は直腸機能・小腸機能・ヒト免疫不全ウィルスによる免疫機能・肝臓機能の障害	4級以上		
	平衡機能障害	5級以上		
	肢体不自由 上肢	4級以上		
	肢体不自由 下肢	6級以上		
	肢体不自由 体幹	5級以上		
	乳幼児期以前の非進行性の脳病変による運動機能障害 上肢機能	4級以上		
	乳幼児期以前の非進行性の脳病変による運動機能障害 移動機能	6級以上		

※　ご家族等が代理で申請する場合は、代理人の方の身分証明書の提示をお願いします。

次のページへ続く ➤➤

〔目次へ戻る〕

➤➤ 前ページからの続き

内容

利用対象者

2　1以外の方

対象となる障害		申請に必要な書類	有効期間
難病患者	特定医療費（指定難病）医療受給者・特定疾患医療受給者・小児慢性特定疾病医療受給者	特定医療費（指定難病）医療受給者証・特定疾患医療受給者証・小児慢性特定疾病医療受給者証	交付対象でなくなるまで
知的障害者	障害程度が「A」の方	療育手帳	
精神障害者	障害程度が「1級」の方	精神障害者保健福祉手帳	
発達障害者	移動に介助者の特別な注意が必要と医療機関等が認めた方	医療・療育機関等の証明書等（証明書等がない場合は、県指定の様式への記載）	
高齢者	要介護1～5の方	介護保険被保険者証	
けが人等	けが等により一時的に移動の配慮が必要な方	医師の診断書・意見書	診断書等により必要と認められる期間
妊産婦	産前7か月～産後1年間の方	母子健康手帳	産前７か月～産後1年間（産後は1歳未満の子どもを同伴する場合に限る）

※　ご家族等が代理で申請する場合は、代理人の方の身分証明書の提示をお願いします。

申請窓口

窓口名称	高知県　障害福祉課	**住所**	丸ノ内1丁目2番 20 号　高知県庁1階東側
電話	088-823-9633	**メール**	060301@ken.pref.kochi.lg.jp
HP	https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/060301/2018032900357.html		

〔目次へ戻る〕

13 私の病気は外見では分かりません。普段の生活に配慮が必要なことを周囲に知らせ、援助を得やすくなるようにしたい。

ヘルプマーク（無料）

内容

ヘルプマークとは、東京都により作成されたピクトグラムです。義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、または妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としていることが外見からは分からない方々が、周囲に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるよう作成されました。

高知県では、この「ヘルプマーク」の普及を行っています。

©いらすとや

配布窓口	課名	連絡先	住所
高知市役所	障がい福祉課	088-823-9378	本町5丁目1番 45 号 高知市役所本庁舎1階
	健康増進課	088-803-8005	丸ノ内1丁目7番 45 号 総合あんしんセンター1階
高知県庁	障害福祉課	088-823-9634	丸ノ内1丁目2番 20 号 高知県庁1階
	健康対策課	088-823-9678	丸ノ内1丁目2番 20 号 高知県庁4階

ヘルプマークに関する問い合わせ先

窓口名称	高知県　障害福祉課	住所	丸ノ内1丁目2番 20 号 高知県庁1階東側
電話	088-823-9634	メール	060301@ken.pref.kochi.lg.jp
HP	https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/060301/2018063000019.html		

〔目次へ戻る〕

14 可燃・プラスチックのゴミ出しを手伝ってほしい。

高知市ふれあい収集

申請必要 | 条件あり

内容

高齢者や障がいのある方が、住み慣れた地域で安心して暮らすことができる環境づくりを目的に、要介護認定者等のみで構成された世帯のうち、世帯員自らごみをごみステーションまで持ち出すことが困難で、親族や近隣住民などの協力を得ることができない世帯を対象に、訪問による玄関先からのごみの収集を行います。また、希望する方にはお声がけをすることにより、安否確認を行います。

対象地区	市内全域
対象世帯	高知市内の居宅で生活している高齢者や要介護認定者のみの世帯で、可燃ごみやプラスチック製容器包装を、世帯員自ら持ち出すことが困難で、親族、近隣住民等の協力を得ることができない世帯 1　70 歳以上で要介護1以上の認定を受けている一人暮らしの世帯 2　身体障害者手帳の交付を受けている一人暮らしの世帯 3　精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている一人暮らしの世帯 4　療育手帳の交付を受けている一人暮らしの世帯 5　その他、自らごみを持ち出すことが困難と認められる世帯 ※　ただし、同居者がいる場合でも、上記のいずれかに該当する世帯員のみで構成されている世帯は対象とします。

申請窓口

窓口名称	**高知市　環境業務課**	**住所**	長浜宮田 2000－10　クリーンセンター
電話	088-856-5374	**メール**	kc-180800@city.kochi.lg.jp
HP	https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/64/		

〔目次へ戻る〕

15 耳や話すことに障害がある人が、救急車や消防車を呼ぶ方法を知りたい。

高知市 Net119 緊急通報システム

申請必要 | 条件あり

内容

高知市 Net119 緊急通報システムは、スマートフォン、タブレット及びフィーチャーフォンのインターネット機能を利用して、119 番通報ができるシステムです。

※ 高知市消防局総合指令課ホームページより

対象者	高知市に在住又は高知市内の事業所、各種学校に通勤・通学される**聴覚や言語等に障がいのある方**が対象です。
利用条件	1 高知市 Net119 緊急通報システムは**事前登録制**です。あらかじめ登録申請を行う必要があります。 2 インターネット接続機能が使えるスマートフォン、タブレット及びフィーチャーフォンが必要となります。 3 高知市 Net119 緊急通報システム利用規約をご確認いただき、同意された場合に限り、ご利用いただけます。
申請登録方法	高知市 Net119 利用申請書に必要事項を記入し、申請窓口に提出して登録を行ってください。

申請窓口

窓口名称	高知市消防局 総合指令課	**住所**	丸ノ内1丁目7番 45 号 総合あんしんセンター5階
電話	088-871-7503	**メール**	kc-190400@city.kochi.lg.jp
HP	https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/73/		

〔目次へ戻る〕

16-1 災害に備えて 知っておくことできること

まずは ハザードマップ を確認しよう！

内容

自分が住む場所や勤務先が安全な場所かどうか（在宅避難等できる場所かどうか）を確認しましょう。

高知市防災政策課のホームページにて、以下の内容を公開しています。

洪水 ハザードマップ	
土砂災害 ハザードマップ	
地震・津波 ハザードマップ	
大規模盛土造成地 マップ	
液状化危険度図・微地形区分図	
標高 マップ	
津波避難 マップ	
高知県防災 マップ（高知県）	
土砂災害警戒区域等 マップ（高知県）	

担当窓口	高知市 防災政策課	住所	丸ノ内1丁目7番45号 総合あんしんセンター5階
電話	088-823-9055	メール	kc-080200@city.kochi.lg.jp
HP	https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/135/		

〔目次へ戻る〕

16-2 災害に備えて 知っておくことできること

在宅避難ができない時は、
複数の避難先 を決めておこう！

災害が起きたら・・・

1 まずは危険を回避するために緊急避難場所へ移動

（以下は想定される緊急避難場所）

緊急避難場所	内容
指定緊急避難場所※1	災害（津波や火事など）から命を守るため緊急的に避難するための施設や場所（公園、高台等）を言います。このうち市があらかじめ指定した施設や場所を「指定緊急避難場所」といいます。「津波避難ビル※2」もこの指定緊急避難場所に該当します。危険度の高い場所にいる時は、指定緊急避難場所へ避難しましょう。
親戚や知人の家	安全な場所にあれば、緊急避難場所として使用できます。
近くの安全な場所	浸水等により移動が危険な時は、3階建て以上の強固な建物や小高い場所など、安全が確保されていれば緊急避難場所として使用できます。

担当窓口（指定緊急避難場所、指定避難所）

窓口名称	高知市　防災政策課	住所	丸ノ内1丁目7番 45 号 総合あんしんセンター5階
電話	088-823-9055	メール	kc-080200@city.kochi.lg.jp
HP	https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/135/		

〔目次へ戻る〕

2 状況が落ち着いてきたら避難所へ移動

（以下は想定される避難所）

避難所	内容
指定避難所※1	避難した住民等が災害の危険がなくなるまで一定期間滞在する又は災害により自宅へ戻れなくなった住民等が一時的に滞在する施設をいいます。このうち市があらかじめ指定した施設を「指定避難所」といいます。 なお、風水害時には緊急速報メール等で開設している指定避難所をお知らせしますので、避難の際にはご注意ください。
自動車	安全な場所に車を停めれば、避難所として使用できます（車内生活となるためエコノミークラス症候群に注意）。
テント	安全な場所にテントを張ることで、避難所として使用できます。
親戚や知人の家	安全な場所にあれば、避難所として使用できます。

担当窓口（津波避難ビル）

窓口名称	高知市 地域防災推進課	住所	丸ノ内１丁目７番 45 号 総合あんしんセンター３階
電話	088-823-9040	メール	kc-080300@city.kochi.lg.jp
HP	https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/12/		

※1 防災政策課、地域防災推進課のホームページにて指定緊急避難場所、指定避難所の情報を公開しています。
※2 津波避難ビルについては高知市地域防災推進課が担当しています。

〔目次へ戻る〕

16-3 災害に備えて 知っておくことできること

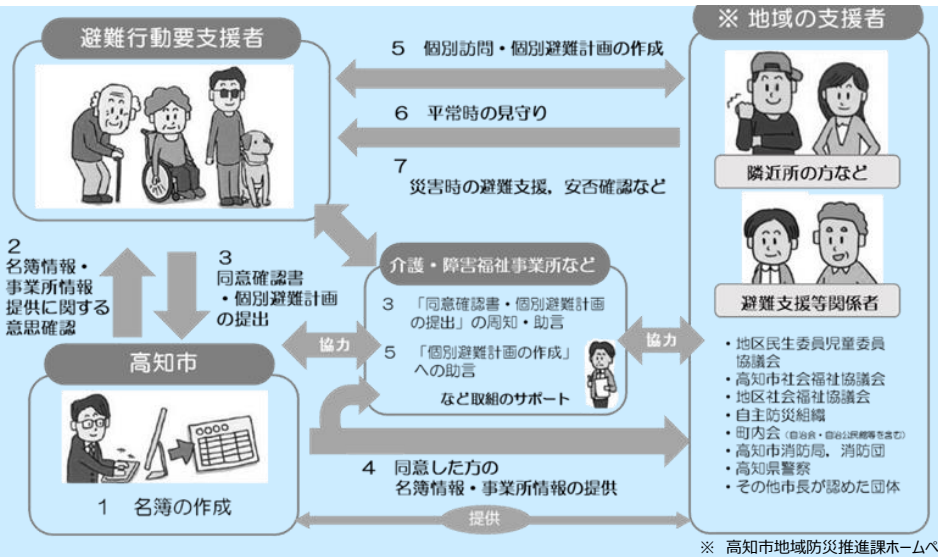
避難行動要支援者対策（ひなんこうどうようしえんしゃたいさく）

内容

災害発生時、自力で避難することが困難な「避難行動要支援者」に対して、避難等の手助けや安否確認が地域の中で行われるようにするための取組です。

名簿	避難の支援や安否の確認などを行うための基礎資料として、市町村が作成する要支援者の名簿です。氏名・住所・連絡先等が登載されています。
個別避難計画	本人の同意を得て名簿に登載された方お一人ごとに作成する、避難場所や避難支援者等を記載した計画です。
活用方法	〔発災時〕 避難支援等関係者に名簿や個別避難計画の情報を提供し、避難の手助けや安否確認に使用します。 〔平常時〕 本人の同意があれば避難支援等関係者へ情報を提供し、防災訓練や日頃の見守り等に使用します。
個人情報保護	名簿や個別避難計画に記載されている個人情報は、災害時支援以外の目的で使用されません。
利用方法	制度の利用を希望される場合は、以下の担当窓口までお問合せください。

内容



※ 高知市地域防災推進課ホームページより

担当窓口	高知市 地域防災推進課	**住所**	丸ノ内1丁目7番45号 総合あんしんセンター3階
電話	088-823-9040	**メール**	kc-080300@city.kochi.lg.jp
HP	https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/12/		

〔目次へ戻る〕

16-4 災害に備えて 知っておくことできること

家族や支援者と災害が起きた時の対応について確認しよう！

- ☐ **連絡先と連絡方法**

　東日本大震災では、電話よりもメールや SNS がつながりやすい状況でした。
　主なものにはメールやショートメッセージサービス、Google パーソンファインダー、Facebook 災害時情報センター、LINE、他にも171、Web171などがあります。
　前もって使い方を知っておきましょう。

- ☐ **ハザードマップと避難所**
- ☐ **集合場所〔家族が離れていた際に集合する場所〕**
- ☐ **病気の症状で注意するところ**
- ☐ **服用しないと生命にかかわる薬がないか**
- ☐
- ☐
- ☐

〔目次へ戻る〕

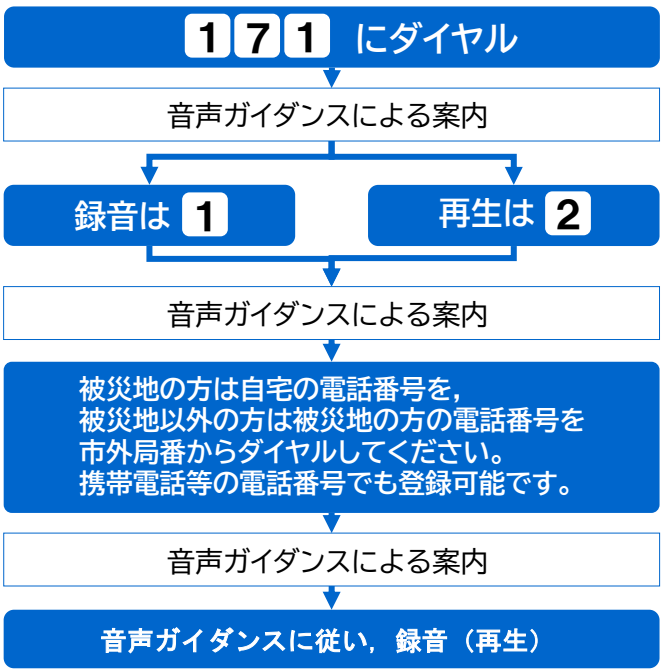
16-5 災害に備えて 知っておくこと できること

被災地域内と他の地域を結ぶ声の伝言板
災害用伝言ダイヤル（171）

内容

地震など大災害発生時は、安否確認、見舞、問合せなどの電話が急激に増加し、電話がつながり難い状況（電話ふくそう）が発災当日～数日間続きます。

NTT西日本、NTT東日本では、この様な状況の緩和を図るため、災害時に限定してご利用可能な「災害用伝言ダイヤル（171）（電話サービス）」を 1998 年3月31 日から提供しています。

利用できる電話	加入電話、ISDN、公衆電話、ひかり電話、災害時特設公衆電話から利用できます。携帯電話や PHS 等の他社電話サービスからもご利用いただけますが、詳しくは各通信事業者へお問い合わせください。 ※ダイヤル式電話機での利用はできません。
登録できる電話番号	災害により電話がかかりにくくなっている地域の加入電話・ISDN・ひかり電話番号及び携帯電話等の電話番号。登録可能な設定範囲は、市外局番を単位として行います。
申請登録方法	伝言蓄積等のセンター利用料は無料です。NTT西日本、NTT東日本の電話から伝言の録音・再生をする場合の通話料は無料です。他通信事業者の電話から発信する場合の通話料については各通信事業者にお問い合わせください。
利用方法	

〔目次へ戻る〕

16-6 災害に備えて 知っておくことできること

インターネットを利用して被災地の方の安否確認を行う伝言板

災害用伝言板（web171）

内容

「災害用伝言ダイヤル（171）（電話サービス）」に加え、伝言情報（テキスト）の登録・閲覧を可能とする「災害用伝言板（web171）」を 2012 年8月 30 日から提供しています。

災害等の発生時、被災地域（避難所等含む）の居住者がインターネットを経由して伝言板サイトにアクセスし、電話番号をキーとして伝言情報（テキスト）の登録が可能なサービスです。

登録された伝言情報は、電話番号をキーとして全国（海外も含む）から閲覧、追加伝言登録ができます。

利用できる環境	インターネット接続ができるパソコン、携帯電話、スマートフォン等で利用できます（※一部の機種では利用できません）。
利用できる電話番号	加入電話・ISDN・ひかり電話番号及び携帯電話等の電話番号。
利用料金	安否情報の登録、閲覧等に伴うサービス利用料は無料です。なお、インターネット接続費用やプロバイダー利用料および、ダイヤルアップ接続の場合は通信料等が別途必要となります。
利用方法	https://www.web171.jp ↑へアクセス または「web171」と検索 ↓ 伝言を登録する被災地の方などの被災地の電話番号市外局番から入力 携帯電話等の電話番号でも登録可能です。 **電話番号を入力** ↓ 説明に従い, **登録／確認** ※ 確認時に他社の伝言板に伝言がある場合はリンクが表示されます。

〔目次へ戻る〕

16-7 災害に備えて 知っておくことできること

災害用伝言ダイヤル・伝言板の **体験利用** をしてみよう！

災害用伝言ダイヤル 171（利用方法は 35 ページ）

災害用伝言板　web171（利用方法は 36 ページ）

内容

利用日と時間	○　毎月 1 日および 15 日　0:00 ～ 24:00 ○　正月三が日　1 月 1 日 の 0:00 ～ 1 月 3 日 の 24:00 ○　防災週間　8 月 30 日 の 9:00 ～ 9 月 5 日 の 17:00 ○　防災とボランティア週間 1 月 15 日 の 9:00 ～ 1 月 21 日 の 17:00
利用料金	○　災害時伝言ダイヤル 171 伝言蓄積等のセンター利用料は無料です。NTT 東日本または NTT 西日本の電話から伝言の録音・再生をする場合の通話料は無料です。他通信事業者の電話から発信する場合の通話料については各通信事業者にお問い合わせください。 ○　災害用伝言板 web171 体験利用であっても通信料は発生します。
伝言保存期間	体験利用期間のみ

〔目次へ戻る〕

16-8 災害に備えて知っておくことできること

無料の公衆 Wi-Fi（ファイブゼロジャパン）

00000JAPAN（ファイブゼロジャパン）

00000JAPAN（ファイブゼロジャパン）とは、大規模災害発生時に、安否確認や情報収集などを支援するため、携帯会社各社が垣根を越えて無料開放する公衆無線 LAN サービス（公衆 Wi-Fi）です。

無料開放中は、スマートフォンの Wi-Fi 画面のネットワーク一覧から、「00000JAPAN」を選んで接続するだけで使用できます（パスワードやメールアドレス登録などの認証なしでつなぐことができます）。

注意

認証手続きを不要としているため、通信の暗号化等のセキュリティ対策が講じられていません。通信内容の盗聴や偽のアクセスポイントを用いた情報の窃取が行われるおそれがあります。

個人情報等の入力は極力避けるよう、注意してください。

※ 災害発生時、スマートフォンやタブレットなどは連絡手段や情報収集に必要な通信機器です。充電切れにならないよう、モバイルバッテリーの準備も忘れずに行いましょう。

〔目次へ戻る〕

16-9 災害に備えて知っておくことできること

災害の「備え」チェックリスト※

非常用持ち出し袋 （避難の際に持ち出すもの）

- ☐ 水
- ☐ 食品
  〔ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ乾パンなど:最低3日分の用意を〕
- ☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん
- ☐ 衣類・下着
- ☐ レインウェア
- ☐ 紐なしのズック靴
- ☐ 懐中電灯・携帯ラジオ
- ☐ 眼鏡
- ☐ 予備電池・モバイルバッテリー・携帯充電器
- ☐ マッチ・ろうそく
- ☐ 救急用品
  〔ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など〕
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ブランケット
- ☐ 軍手
- ☐ 洗面用具
- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ タオル
- ☐ ペン・ノート

感染症対策にも有効です

- ☐ マスク
- ☐ 手指消毒用アルコール
- ☐ 石けん・ハンドソープ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 体温計

一緒に持ち出そう

- ☐ 貴重品
  〔通帳、現金、パスポート、運転免許証、健康保険証、特定医療費(指定難病)医療受給者証・自己負担上限額管理票、病院の診察券、マイナンバーカード〕

子供がいる家庭の備え

- ☐ ミルク
- ☐ 使い捨て哺乳瓶
- ☐ 離乳食
- ☐ 携帯カトラリー
- ☐ 子供用紙オムツ
- ☐ お尻ふき
- ☐ 携帯用お尻洗浄機
- ☐ ネックライト
- ☐ 抱っこひも
- ☐ 子供の靴
- ☐ 防犯ブザー／ホイッスル

女性の備え

- ☐ 生理用品
- ☐ おりものシート
- ☐ サニタリーショーツ
- ☐ 中身の見えないごみ袋
- ☐ 防犯ブザー／ホイッスル

次のページへ続く ➤➤

〔目次へ戻る〕

➤➤ 前のページからの続き

高齢者がいる家庭の備え

- ☐ 大人用紙パンツ
- ☐ 杖
- ☐ 補聴器
- ☐ 入れ歯
- ☐ 入れ歯用洗浄剤
- ☐ 男性用給水パッド
- ☐ デリケートゾーンの洗浄剤
- ☐ 常備薬・服用中の薬
- ☐ お薬手帳のコピー

障害者がいる家庭の備え

- ☐ 障害者手帳のコピー
- ☐ 白杖（視覚障害の方）
- ☐ 体温計
- ☐ 使い捨て スプーン・フォーク
- ☐ 常備薬・服用中の薬
- ☐ 装具
- ☐ 耳栓
- ☐ ヘルプマーク
- ☐ 支援者の連絡先一覧
- ☐ コミュニケーションに必要な器具
- ☐ アイマスク

備蓄品（お家に備えておくもの）

- ☐ 食料や水（1週間分）× 家族分
- ☐ 生活用品
  ティッシュ、トイレットペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ など

ほかにも，家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう

※首相官邸ホームページより

〔目次へ戻る〕

16-10 災害に備えて知っておくことできること

資料

在宅で人工呼吸器を装着している方とご家族のために
災害時の備え～医療機器の電源確保の理解～
〔公益財団法人 東京都医学総合研究所 作成〕

資料HP	https://nambyocare.jp/product/product2

〔目次へ戻る〕

在宅で人工呼吸器を装着されている方とご家族のために

災害時の備え

～医療機器の電源確保の理解～

いざという時に

落ち着いて判断し行動できるように、
平常時から準備をしましょう

人工呼吸器装着者に特徴的な災害の備え（例）

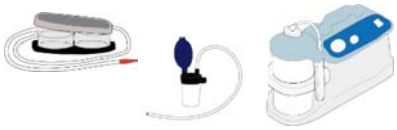
7 日間の在宅避難を想定

人工呼吸器関連

- 人工呼吸器
- 蘇生バッグ
- 外部バッテリー
- 予備呼吸器回路（人工鼻含む）
- 予備気管カニューレ
- 加温加湿器

吸引関連

- 吸引器　（バッテリー あり・なし）
- 非電源式吸引器（足踏み式など）
- 唾液などを持続的に吸引するポンプ



電源

- 乾電池
- 発電機と使用燃料
- 蓄電池
- 延長コード（三つ又プラグ）
- シガーソケット・ケーブル

衛生材料

- グローブ
- アルコール綿
- 吸引チューブ
- 蒸留水／精製水
- 注射器

意思伝達

- 文字盤など

排泄

- オムツ

書類

- 人工呼吸器の設定
- お薬手帳
- 保険証
- 災害時個別支援計画

栄養

- 嚥下補助食品

- 栄養剤
- 注入セット
  → ・イルリガートル
  　・接続チューブ
  　・注射器

薬

- 常備薬
- 頓服

その他

- 懐中電灯やランタンなど
- ラジオ
- スマートフォンや携帯電話
  （モバイルバッテリー）
- ビニール袋
- ティッシュペーパー
- 水

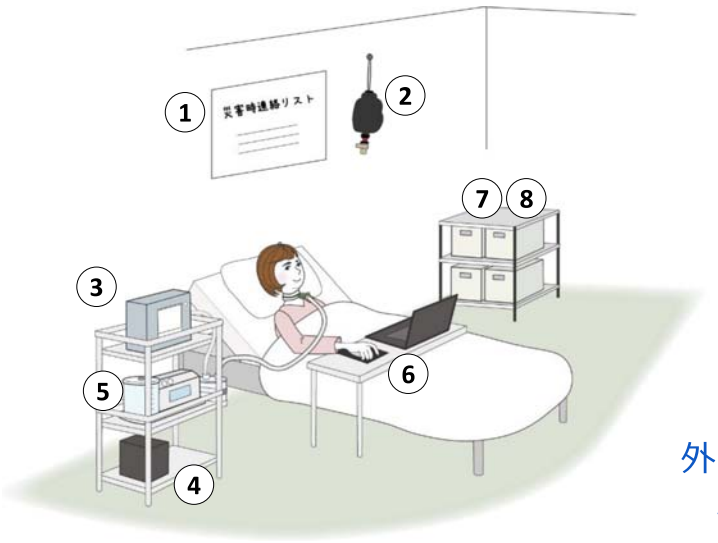
災害の備えや対応に関して、主治医や訪問看護師に確認しましょう。
あわせてご家庭の災害の準備もしましょう。

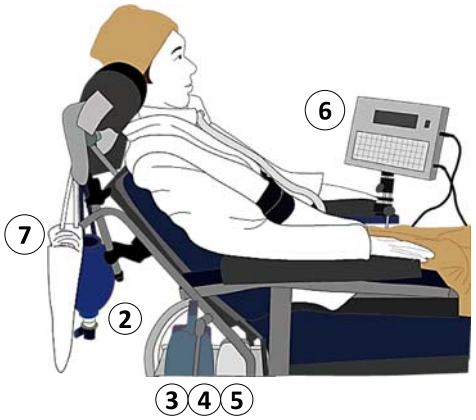
公益財団法人 東京都医学総合研究所 難病ケア看護プロジェクト

この冊子のダウンロードはこちらから
難病ケア看護データベース　https://nambyocare.jp/product/product2

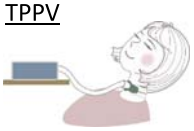
人工呼吸器装着者の災害の備え

停電になったらすぐに使えるように管理しましょう。
定期的に物品がそろっているか確認しましょう。





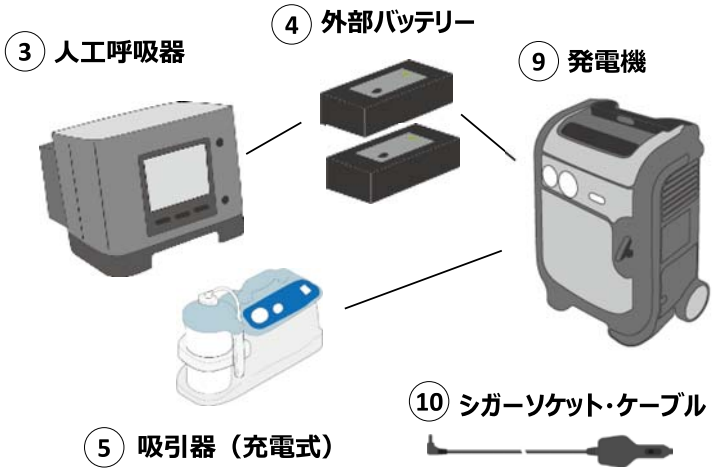
外出時間に足りる電源や物品を充足することは
災害時の備えを考える助けになるでしょう。

① **災害時連絡リスト**	ケガや体調不良、医療機器の異常、安否確認等の連絡ができるように一覧表を作成しましょう。
② **蘇生バッグ**	壊れていませんか。すぐ取り出せるところにありますか。 使い方について、主治医や訪問看護師から教えてもらいましょう。
③ **人工呼吸器**	NPPVとTPPVがあります。内部（本体）バッテリーの時間を確認しておきましょう。 NPPV専用器は、内部バッテリーがなく、無停電装置を使用するタイプがあります。加温加湿器を使用している人は、人工鼻にできるか主治医に確認したり、追加する水を準備しておきましょう。 NPPV のどに穴を開けない TPPV  のどに穴を開ける
④ **外部バッテリー**	人工呼吸器とのつなぎ方や何時間動くかなど確認しましょう。平常時から充電しておきましょう。 外出の時など外部バッテリーを優先して使用し、内部バッテリーを大事にする習慣をつけましょう。
⑤ **吸引器**	停電時は充電式もしくは非電源式(足踏み式など）吸引器を使用します。 充電式は何分動くか確認し、停電時は吸引する時だけ使用しましょう。
⑥ **意思伝達装置**	乾電池やバッテリーで動くものがありますが、停電時は文字盤や合図も活用しましょう。
⑦ **衛生材料**	吸引チューブやアルコール綿、グローブなどまとめておきましょう。
⑧ **その他の災害時用品**	照明やラジオなどに使用する乾電池や、生活用水など、必要なものをそろえましょう。

ベッド周辺に落下したり倒れてくる物がないか、停電したら動かなくなる機器が他にもないか確認しましょう。

非常用電源

平常時からバッテリーを充電しておきましょう。
長引く停電に備えて非常用電源を確保し、いざという時に使えるようにしましょう。



人工呼吸器に発電機や蓄電池を直接つなぐことは、原則認められていません。

人工呼吸器に対して安全な使用が認められている電源は医療機器メーカーが推奨する

1. 人工呼吸器専用のバッテリー
2. 人工呼吸器専用のシガーソケット・ケーブル
3. 医療機器専用の無停電電源装置（UPS） です。

主治医や医療機器業者に災害時の対応を相談しましょう。

④ **外部バッテリー**	充電した④を交互に③につなげられるように、複数のバッテリーがあると良いでしょう。
⑤ **吸引器**	⑨や⑩とつないで充電する方法を確認しましょう。
⑨ **発電機**	ガソリン・カセットボンベ・プロパンガスなどで動き、電気をつくります。正弦波インバーター搭載タイプをお勧めします。定期的に点検し、試運転を行いましょう。
⑩ **シガーソケット・ケーブル**	普通車で一般的に使用される電気は、直流(DC)の12Vですが、家庭用コンセントは交流(AC)の100Vであるため、インバーターが必要です。

⑨や⑩などの非常用電源の出力できる容量（ワットやアンペア）を確認しましょう。

日常的なバッテリーの管理

人工呼吸器

- □ バッテリーはありますか？
- □ バッテリーは何個ありますか？
- □ バッテリーで動く時間は、どのくらいですか？
- □ 購入してからどのくらい経ちますか？（基本的に2年）
- □ 使用方法は知っていますか？
- □ いつでも使えるように充電していますか？
- □ 充電が完了するまでに何時間かかりますか？
- □ 外出の時など外部バッテリーを優先して使用していますか。内部バッテリーに頼っていませんか？

吸引器

- □ バッテリーはありますか？
- □ バッテリーで動く時間は、どのくらいですか？
- □ 購入してからどのくらい経ちますか？（基本的に2年）
- □ 充電が完了するまでにどのくらいかかりますか？
- □ いつでも使えるように充電していますか？

万が一機器の充電がなくなったときの対策を主治医や訪問看護師と考えておきましょう

蘇生バッグの使い方

人工呼吸器の動作不良 ⇨ **蘇生バッグによる換気補助**

1. 蘇生バッグと、気管カニューレをつなげる。
   気管カニューレが引っ張られないように、フレックスチューブと接続すると実施しやすい。
2. 蘇生バッグを押す。
   ※ TPPVは蘇生バッグを押した分だけ、肺に空気が入る。
   成人用の蘇生バッグを両手いっぱい押すと、1000 ml 以上入るため注意が必要。
3. 押した蘇生バッグを離す。

- 蘇生バッグは 種類やサイズ（小児用：280mlや550mlなど、成人用：1000mlや1500mlなど）があり、最大送気量に違いがあります。
- マノメーターで気道内圧を決めて蘇生バッグから空気を送る方法があります。

【**NPPV**の方】 災害時の対応を医師と話し合っておきましょう。

【**TPPV**の方】 確実に肺に入るので、入れすぎに気をつけましょう。

蘇生バッグの使い方（何秒に1回、どのくらいの力で押すか）を、主治医や看護師から教えてもらいましょう。
患者さんの顔色やパルスオキシメーターの値を確認するなどしながら、落ち着いて実施しましょう。

発電機と電気機器との接続は 余裕 をもって

電気機器の合計消費電力より、余裕をもって発電機と接続しましょう。

熱を発生させるものや、モーターを動かす電気機器は、起動時にたくさんの電力が必要です。 これを「起動電力」と呼びます。
機器によっては、「消費電力」の数倍大きい「起動電力」を必要とする製品があるので、余裕をもって発電機と接続しましょう。
医療機器をつなぐことを考えている方は、主治医や医療機器業者に確認しましょう。

例えば

※ 以下の電気機器の電力は、目安です。製品によっても異なります。

電気ポット
消費電力 600 W
起動電力 600 W

＋

吸引器
消費電力 100 W
起動電力 300 W

＝

合計 消費電力 700 W
合計 **起動電力 900 W**

900 VA 以上の出力を持つ
発電機が必要

状況により、バッテリーで動かしたり、発電機につなぐ機器を減らし、安定して使用できるようにしましょう。

参考 | 電気に関する用語

【 **VA** 】（ボルトアンペア）発電機から出力される電力

【 **W** 】（ワット）使用機器で消費される電力　電力 (**W**) = 電圧 (**V**) × 電流 (**A**)　家庭用の電圧は一般的に100V

1 VA = 1 W として考えます。

お持ちの発電機の使用方法や使用上の注意について、確認しましょう。

難病患者と家族のためのガイドブック

2023年11月 発行（2025年4月 一部改訂）
高知市保健所　健康増進課

©いらすとや