

もしも若年性認知症になっても…

若年性認知症の人と 家族のくらしの手引き



札幌市

「手引き」は若年性認知症の人と家族のくらしの水先案内

- この「手引き」は2019年9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。
- 若年性認知症の診断を受けた後、「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。
そこで、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」を作りました。主に、医療、介護、サービス、経済、仕事、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相談してください。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。
- 2024年1月、国は認知症の人が尊厳と希望を持って暮らすことを目的として「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」を制定しました。若年性認知症の人と家族が長い間、願ってきたことです。若年性認知症の人がたどるあらゆる経過において必要とするサポートを選択し、利用できるようなこの手引きを役立ててください。

目次

■「手引き」は若年性認知症の人と家族のくらしの水先案内	P 1
■軽度認知障害と若年性認知症について	P 2
■若年性認知症と診断されたあなたへ	P 3
■家族も健康に過ごしていくために	P 4
■若年性認知症に伴う制度・サービス利用の目安	P 5
■医療機関の受診	P 6
■「若年性認知症」は介護サービスを受けられるの？	P 7
■介護保険のサービスってどんなものがあるの？	P 9
■「精神障害者保健福祉手帳」で利用できる制度・サービス	P11
■障害年金・特別障害者手当について教えて	P13
■税金の控除はあるの？	P16
■医療費の助成はあるの？	P17
■仕事について、どんな支援制度があるの？	P19
■家事や趣味のちょっとした援助があれば	P21
■どうする？ 車の運転	P23
■金銭管理と契約の管理が心配	P24
■生命保険・住宅ローンの免除はあるの？	P25
■NPO法人北海道若年認知症の人と家族の会について	P27
■相談窓口を教えて	P29
■札幌市の若年性認知症支援事業について	P30

軽度認知障害と若年性認知症について

軽度認知障害（MCI）とは

以前に比べ記憶力や判断力などの低下はあるが日常生活の支障は大きくなく、認知症の診断にいたらないグレーゾーンの状態をいいます。もの忘れの自覚はありますが、日常生活は普通に送れます。この状態から全ての人が認知症になるのではなく、この段階で認知症予防をすることや適切な治療を開始することで進行を遅らせることができると言われています。

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・前頭側頭型認知症・血管性認知症・レビー小体型認知症などがあります。
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。

若年性認知症にみられる主な原因疾患

●アルツハイマー型認知症

アミロイドβタンパク質など異常な蛋白が脳の中に蓄積し、脳の神経細胞が徐々に減ってきます。比較的早くから記憶障害、見当識障害のほか、不安・うつ・妄想が出やすく、認知症の約半分を占めています。

●前頭側頭型認知症

脳の中でも理性を司る「前頭葉」と聴覚と言語の理解を司る「側頭葉」が萎縮していきます。我慢や思いやりなどの社会性を失い「周りの人を無視する」行動がみられます。また、言葉がなかなか出てこない、相手の言葉をオウム返しする、言葉の意味がわからないなどの症状がみられるタイプもあります。

●血管性認知症

脳梗塞などのために脳の血管が詰まったり損傷することで神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、その部分の神経細胞が死滅したりネットワークが壊れることで生じます。意欲の低下や複雑な作業が困難になったりします。

●レビー小体型認知症

αシヌクレインという異常なタンパク質からできているレビー小体という塊が脳の中に現れることで起こると考えられています。パーキンソン症状（手足が震え、歩きにくいなど）や幻視を伴い、調子の良い時や悪い時があるなど症状の変動が大きいのが特徴です。初期には記憶障害は目立たないです。

若年性認知症と診断されたあなたへ

働き盛りの人が、医師から若年性認知症の診断を受けた時、「まさか、そんなはずは」と思う方や「これから仕事はどうなるのか」とショックを受け、落ち込む方もいるでしょう。家族や周囲の方も、「認知症になって、もう何もできなくなってしまう」と、古いイメージで思い悩む方もいます。

しかし、認知症になってもできることはたくさんあります。今日、自ら認知症の体験を報告し、認知症に対するイメージが変わるよう、本人の方々がメッセージを発信し訴えています。

一足先に認知症になった私達からあなたに

★これからのよりよい日々のために

- ・これまでの社会の認知症に対する考え方を越えて私たちは元気で自分らしい生活を送っていくことができます。もちろん医療や様々なサービスを利用することも必要です。
- ・何もできなくなるわけではありません。わかること、できることがたくさんあります。自分の力を活かすとできることがいろいろあります。家族や地域のために役にたてることだってあります。

★まちに出て味方や仲間と出会う

- ・町の中には私たちのことを理解し、元気に暮らしていくための味方は必ずいます。友人、隣近所の地域の人、商店や企業の人、医療・介護の専門職、の人など
- ・仲間と出会い、話し合い、元気になるための集いの場にあなたも参加してみましょう。

★何が起きて、何が必要か、自分から話してみよう

★自分にとって大切なこと(好みや習慣、頑張ったことなど)を伝えよう

- ・認知症は外からはみえにくい障害です。何が起き、何が必要かわかっているのは自分だけです。うまく言えなくても、だんだんと言えるようになります。メモにして持ち歩くのもいいです。

★できないことは割り切ろう、できることを大切に

- ・今、自分にできることに目を向けましょう。出来なくても恥ずかしいことはありません。これはできる、やってみたいことなどを伝えましょう。できないことでも周りにちょっと助けをもらうとできることはたくさんあります。

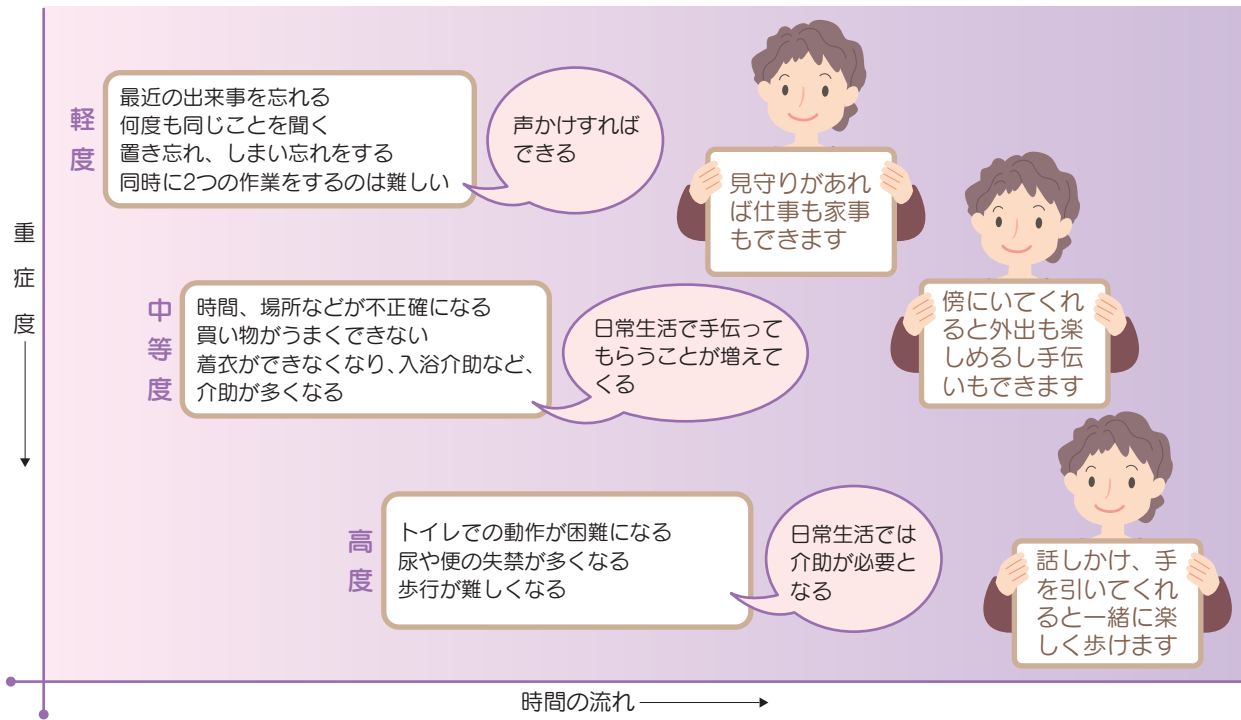
出典：東京都健康長寿医療センター「本人にとってのよりよい暮らしのガイド」を基に作成

「北海道ひまわりの会」の本人（仮名）も、いきいきと活躍しています

- 伸樹さん**（60代） B型事業所でほぼ皆勤賞、周りから期待をうけて仕事をまかされています
- 美希さん**（50代） 今まで農業をしたことがなく、自分にはできるのか不安だったがやってみると楽しい、いただいた余り野菜を夫に渡すと喜んでくれる
- 翔一さん**（40代） 休業中なのでほぼ毎日、一人でランニングを続けています。働く場が見つかることを願って移行支援事業所に通っています
- 浩也さん**（50代） 家でパズルをして過ごす毎日だったけれど、デイサービスから「お年寄りにパズルの遊び方を教えて」と頼まれ、通っています

家族も健康に過ごしていくために

本人はどんな段階でもできること、わかることがあります



家族も健康に過ごしていくために

●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、同じ病気をもつ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「サービス利用の目安の図」(5ページ)を参考に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たり、相談したり、聞いてもらえる仲間をつくりましょう。

●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、自分を大切にしましょう。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。

●仕事と介護を両立するための制度を活用しましょう

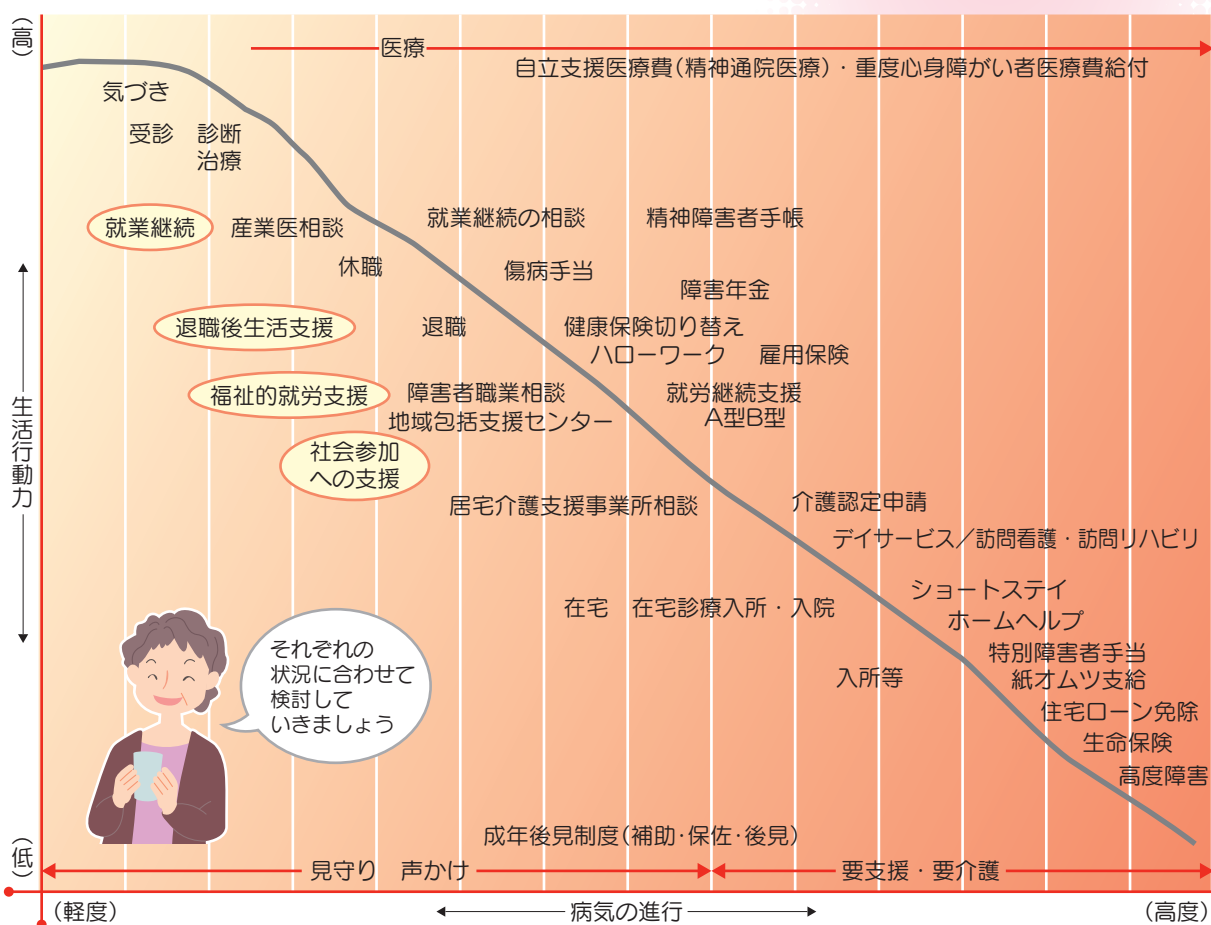
介護離職を避けるために「介護休業」、「介護休暇」、「残業免除制度等」があります。介護休業は家族一人につき通算93日まで最大3回にわけて取得できます。介護休暇は家族一人につき年5日、時間単位でも取得できます。申請は事業主に出します。介護休業の場合は雇用保険の介護休業給付制度から支給される場合があります。介護休業給付金については、ハローワークに問合わせください。

若年性認知症に伴う制度・サービス利用の目安

若年性認知症の進行に伴う各種サービスの利用の目安

若年性認知症の人専用で作られた制度・サービスはありません。また、一度に全てを利用できるものもありません。若年性認知症の進行の経過と本人・家族の思いや状況に合わせて利用できるサービスを考えていきましょう。制度・サービスは複雑でわかりにくいですが、一人で頑張らず、周りの支援関係者に相談しながら利用していきましょう。下図は若年性認知症の経過の中で利用可能な、主な制度・サービスの概略図です。今後を考えていく上で参考にしてください。

図 若年性認知症の人の利用可能な主な制度・サービス



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。
- 提出する書類は、可能な限りコピーしましょう。



医療機関の受診

●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、『もの忘れ外来』のある病院や、認知症を多く診ている精神・神経科、脳神経内科、脳神経外科、老年内科などが認知症の診療科になります。また、認知症疾患医療センターは地域の関係機関と連携しながら認知症の専門的診断や治療、相談を行っています。（詳細30ページ）

いずれも受診は事前予約が必要な場合も多いので、気になることが出てきたら早めに受診しましょう。

●告知について

告知の受け方について要望があれば、事前に医師に伝えておくといいでしょう。

病状や治療、生活上の注意や相談先などの情報は、受診時に聞いておきましょう。

●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、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。本人・家族の方からの情報が一番のヒントになります。家族は、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。

- 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
ありますか？
本人・家族も使えます

「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（家族の会にあります）



「若年性認知症」は介護サービスを受け

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、介護認定を受けて介護保険サービスを利用できます。

39歳以下の方は介護保険の対象になりません。その場合は障害福祉サービスを利用することができます。

介護保険サービスは、高齢者向けのサービスが中心ですが、若年性認知症の方への支援を工夫している事業所もあり、利用者も増えています。

本人の持てる社会性や活動能力を発揮し安心が得られるようサービスの利用を考えていきましょう。介護保険サービスをうまく利用することで、本人の不安を安心に変え、心身のリハビリの機会にしていけることができます。



札幌市発行

●まずは地域包括支援センターへ相談を

本人の生活の相談、介護保険制度やサービスの利用、認知症などに関する相談は、居住区の「地域包括支援センター」へ気軽に相談しましょう。

●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

●調査時には、日頃から接している家族が同席し具体的に伝えましょう。

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、その後利用するサービスの頻度や費用に影響します。

●本人の前では話しにくい内容は、事前にメモをするなど別途調査員に伝えるとよいでしょう

●主治医に本人の状態を伝えましょう

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況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メモして具体的に伝えましょう。

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。

られるの？

●申請から利用までの流れ

① 認定申請

お住まいの区の区役所保健福祉課へ要介護認定の申請をします。
申請は、本人や家族などのほか、地域包括支援センターなどが代行することもできます。

② 訪問調査・主治医意見書

調査員が家庭を訪問し、本人の心身の状態や日常生活の状況などを調査します。
市は医師に、心身の障がいの原因である病気などに関して意見書の記入を依頼します。

③ 審査・判定

調査結果と主治医の意見書をもとに、保健・医療・福祉の専門家からなる介護認定審査会の審査を経て、要介護（要支援）区分が認定されます。

④ 結果通知

申請から原則として30日以内に、認定結果が通知されます。

⑤ ケアプラン（サービス利用計画）の作成

担当のケアマネジャーを決め、希望のサービスの情報を聞きながら介護や支援の必要性に応じたサービスを組み合わせたケアプランを作成します。要支援の場合は地域包括支援センターに、要介護の場合は居宅介護支援事業所のケアマネジャーに相談しましょう。

⑥ サービスの利用開始

ケアプランに基づき、サービス提供者と契約を結び、自宅や施設でサービスを利用します。
その後、要介護の認定は一定期間ごとに見直されます。また期間の途中でも、心身の状況変化があった場合は、認定の変更申請ができます。



●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や主治医との連絡調整 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よいでしょう。

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」と紹介をお願いしました。
- 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。

介護保険のサービスってどんなものが

●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、担当ケアマネジャーからの情報や市の介護保険事業者一覧などを参考に、本人と家族で実際に施設を訪問し、施設の相談員からよく話を聞いて納得できる事業所を選びましょう。家族も一緒に体験利用してみる、慣れるまで送迎は家族がしてみるなどいいでしょう。

ちょっと アドバイス デイサービス利用のポイント

- 事業所で使っている連絡ノートが安心できる
- 若年性認知症の利用者がいなくても、活動的な高齢者が利用している
- 本人の好きなことや関心のある作業・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
- 写真や飾り物が展示されており、利用者が楽しく過ごしている様子がうかがえる



●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。

*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:「なるほど実になる介護保険」参照)

〈参 考〉在宅サービスの利用限度 2024年度

要介護度	支給限度額	自己負担額※
事業対象者		
要支援1	5,032単位	5,000円
要支援2	10,531単位	10,500円
要介護1	16,765単位	16,700円
要介護2	19,705単位	19,700円
要介護3	27,048単位	27,000円
要介護4	30,938単位	30,900円
要介護5	36,217単位	36,200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。

●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にご相談してみましょう。

あるの？

暮らしたい生活の場、要介護度、サポート内容、経費など相談しながら決めましょう

●自宅で暮らす

自宅で受ける	●ホームヘルプサービス（訪問介護） ホームヘルパーが居宅を訪問し、介護や生活の支援を行います。 ●訪問看護 看護師などが居宅を訪問し、主治医と連絡をとりながら、病状の観察や手当てを行います。 ●訪問リハビリテーション リハビリの専門職が居宅を訪問し、リハビリテーションを行います。 ●訪問入浴介護 浴槽を積んだ入浴車などで訪問し、入浴の介助を行います。 ●居宅療養管理指導 医師、歯科医師、薬剤師などが居宅を訪問し、医学的な管理や指導を行います。
施設に短期入所	●ショートステイ（短期入所生活介護・短期入所療養介護） 短期間、介護老人福祉施設や介護老人保健施設などに入所して、介護や機能訓練が受けられます。 ●小規模多機能型居宅介護 利用者の希望などにより、通いを中心に、訪問や泊まりのサービスを組み合わせ、多機能なサービスが受けられます。
施設に通う	●デイサービス（通所介護） 事業所に通い、入浴や日常動作訓練、レクリエーションなどが受けられます。 ●デイケア（通所リハビリテーション） 介護老人保健施設などで、日常生活上の支援やリハビリテーションが受けられます。 ●認知症対応型通所介護 認知症の状態の方が通所し、入浴・日常動作の訓練・レクリエーションなどが受けられます。
生活環境を整える	●福祉用具貸与 居宅での介護に必要な歩行器や住宅改修をとみなわない手すりなど福祉用具の貸与が受けられます。 ●福祉用具購入費支給 入浴補助用具やポータブルトイレなどの福祉用具を購入した場合、申請に基づき、その費用の一部を給付します。（払い戻し） ●住宅改修費支給 手すりの取り付けや段差解消などの小規模な住宅改修を行った場合、申請に基づき、その費用の一部を給付します。（払い戻し）

●施設で暮らす

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）	寝たきりや認知症などで日常生活において常時介護が必要で、自宅では介護困難な方が入所します。食事、入浴、排せつなど、日常生活の介護や健康管理が受けられます。
介護老人保健施設	症状が安定し、リハビリテーションに重点をおいたケアが必要な方が入所します。医学的な管理のもとで、日常生活の介護や機能訓練が受けられます。
介護医療院	長期療養や日常生活に介護が必要な高齢者などが入所します。医療と介護の一体的なサービスが受けられます。
グループホーム（認知症対応型共同生活介護）	認知症の状態にある高齢者などが5～9人で共同生活をし、家庭的な雰囲気の中で、介護スタッフによる入浴・排せつ・食事などの日常生活の支援や機能訓練などが受けられます。
特定施設入居者生活介護	入居している有料老人ホームなどからのサービスや、選択により外部のホームヘルプサービスやデイサービスなどを受けられます。

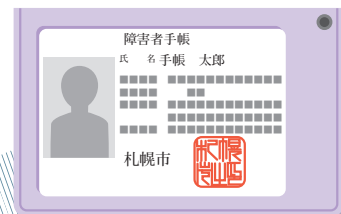
この他にケアハウス、軽費老人ホーム、民間の施設サービス（介護付き有料老人ホーム・住宅型有料老人ホーム・サービス付き高齢者住宅）などがあります。

（札幌市発行：「なるほど実になる介護保険」参照）

「精神障害者保健福祉手帳」で利用でき

障害者手帳には「身体障害者手帳」、「療育手帳」、「精神障害者保健福祉手帳」があります。

若年性認知症の診断を受けた人で日常生活または社会生活の支障をきたしている場合は「精神障害者保健福祉手帳」を申請できます。身体症状が合併し機能低下が出ている方は「身体障害者手帳」の申請をすることができます。初診から6か月経過していることが要件です。また、すでに障害年金を受けている場合は年金証書と写真で手続きできます。



精神障害者保健福祉手帳の等級 表のような等級が判定されます

等級	状態程度
1 級	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	必ずしも常時介助を必要としないが日常生活が困難な状態
3 級	一部介助を必要とし日常生活や社会生活が制約される状態

申請の手続き

申請窓口：居住区の区役所保健福祉課

- ①申請には精神障害者保健福祉手帳の申請書、手帳申請用の医師の診断書のほか、本人の写真、個人番号が分かる書類及び身元確認のできる書類が必要です。
- ②提出方法：基本的には区役所保健福祉課になりますが、代理申請や郵送での提出も可能です。
- ③「精神障害者保健福祉手帳」の申請と併せて「自立支援医療費（精神通院医療費）の支給認定を受けることができる場合があります。（17ページ参照）
- ④等級変更：障がいの程度が変わったと思われる場合は、有効期限内でも障害等級の変更申請ができます。新規申請と同様の手続きを行ってください。
- ⑤おおよそ1～2か月で交付されます。有効期限は2年間、期限の3か月前から更新申請手続きができます。

ひとくちアドバイス

- 医師に診断書を依頼する際、病院に医療相談室の相談員がいる場合は相談員の方に診断書の依頼について相談すると良いでしょう。
- 診断書には本人の日常生活の支障がどの程度かが問われます。自宅における生活の様々な支障について、メモに書いて医師に伝えましょう。

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、「精神障害者手帳」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。

る制度・サービス

精神障害者保健福祉手帳で利用できる主なサービス

障がい者対象の各種サービス		1 級	2 級	3 級	備 考
重度心身障害者医療費助成		○			所得制限あり
後期高齢者医療制度		○	○		65 歳以上で一定の障がいのある方
携帯電話の基本使用料等割引					各携帯電話会社にお問い合わせください
所得税	特別障害者控除	○			
	障害者控除		○	○	
	特定増改築等に係る特別控除	○	○	○	
住民税	非課税	○	○	○	所得制限あり
	特別障害者控除	○			
	障害者控除		○	○	
相続税	特別障害者控除	○			
	障害者控除		○	○	
贈与税	特別障害者に対する非課税	○			
	特定障害者に対する非課税		○	○	
軽自動車税（環境性能割・種別割）		○	○	○	障害者と生計を同じくする方が専らその方のために使用する場合も可
自動車税（環境性能割・種別割）		○	○	○	
公共交通機関の交通費助成		○	○		福祉乗車証、タクシー券年 39,000 円分、ガソリン券 30,000 円分のいずれか
				○	サピカへのチャージ年 52,000 円分、タクシー券年 13,000 円分、ガソリン券 10,000 円分のいずれか
タクシー料金福祉割引制度		○	○	○	一部
バス・市営交通の運賃割引		○	○	○	一部（ばんけいバス、市営交通）
航空料金割引		○	○	○	
JR 旅客運賃割引		○	○		2025 年 4 月より利用
駐車禁止除外指定車の標章		○			
紙おむつ支給		○			
市営住宅抽選優遇制度		○	○	○	
NHK 放送受信料の減免	全額（所得 制限有り）	○	○	○	
	半額（世帯主に限る）	○			

札幌市障がいのある方のための福祉ガイドより抜粋

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

傷病によって障がい状態になった場合、障がい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があり、窓口は、①は年金事務所、街角の年金相談センター、区役所 ②は年金事務所、街角の年金相談センターとなります。

初診日に加入していた年金	障害年金の区分	年金支給額(2024年度の場合)
国民年金	障害基礎年金1級	1,020,000円【1,017,125円】+子の加算
	障害基礎年金2級	816,000円【813,700円】+子の加算
厚生(共済)年金	障害厚生年金1級	報酬比例年金額×1.25倍 +配偶者加給年金額(234,800円)
	障害厚生年金2級	報酬比例年金額 +配偶者加給年金額(234,800円)
	障害厚生年金3級	最低保障年金額(612,000円【610,300円】)

※【 】内は昭和31年4月1日以降生まれの方の額です。
※障害厚生年金の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。
※初診日に共済組合に加入していた場合、窓口は加入していた共済組合となります。

●申請の要件は

1. 障がい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. 障がい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。窓口に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。
相談には年金手帳または基礎年金番号通知書、就業歴、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、日常生活で单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いよいでしょう。
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、年金証書を持参して年金事務所または区役所で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上げ支給を申請することができます。しかし、繰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。
2. 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。
3. 「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。
4. 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がいがある場合、居住区の区役所保険年金課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割または2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。しばらくの間は納付書（領収済通知書や払込取扱票）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引き続き、納付書等で支払うことになります。

特別障害者手当について

1. 精神又は身体に著しい障がいがあるために日常生活で特別な介護を必要とする、在宅で生活している20歳以上の方に支給される手当です。
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、小規模多機能施設等)で生活している方
 - ③20歳以上の方
3. 認知症の人の場合は、歩行が可能な状況であっても、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、申請の対象になります。
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。
4. 手当の支給額は月額28,840円(2024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が支給されます。(金額は改定されます)
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。
特別養護老人ホーム・介護老人保健施設などの施設入所や病院などへの入院期間が3か月を超えた場合は対象外となりますので申し出する必要があります。

申請手続き

1. 申請は、居住区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)をありのまま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提出を省略できる場合があるので、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4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。

税金の控除はあるの？

税金の控除について

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）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。居住区の区役所保健福祉課に介護保険被保険者証を持参し、「障害者控除対象者認定書」をもらい、確定申告は各税務署、住民税申告は各市税事務所で申告してください。
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、住民税が非課税です。

●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、保険金などで補填された分を除く自己負担額の合計額が、総所得金額等の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. 確定申告は各税務署、住民税申告は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。

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

※詳しくは各税務署にお問い合わせください。

医療費の助成はあるの？

自立支援医療費(精神通院医療)制度について

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疾病に対して、通院治療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同時申請も可能です。

申請から利用できるまでの手続き

1. 居住区の区役所保健福祉課で「申請書」、「診断書」を受け取り、必要事項を記入の上、必要書類を添えて提出します。
2. 世帯の健康保険証、課税証明書等、源泉徴収票等、個人番号が分かる書類、身元確認のできる書類等が必要です。
※保険証は「保険証または健康保険の内容が確認できるもの(資格確認書、資格情報のお知らせ等)」に読み替えることになります。
3. 「精神障害者保健福祉手帳」と同時に申請する場合はその旨を医師に伝えてください。同時申請の診断書1通を提出します。認定の可否は「審査会」が行います。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。
4. 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区役所の窓口で確認しましょう。指定自立支援医療機関を変更する場合は、医療機関の変更手続きが必要になります。
5. 有効期間は1年間で、継続の方は再認定の手続きが必要です。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。なお、令和6年8月以降は、新たに入院医療費も助成の対象となりました。
3. 申請手続きは、「保険証」と「精神障害者保健福祉手帳」を持って、居住区の区役所保健福祉課で「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」(9ページ)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。

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

- ・居住区の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。
- ・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ので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。

ちよつと知っ得

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療機関の検索ができる「在宅療養情報マップ」を公開しております。(https://www.spmed.jp/home-map/)

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。



仕事について、どんな支援制度があるの？

受診・診断

主治医
家族に相談

就労を継続するとき

産業医・人事担当者
等に相談

休職するとき

傷病手当金
障害者手帳
医療費助成

退職するとき

ハローワーク
健康保険の切替

はたらく場を探す

障がい福祉サービス
の利用相談

若年性認知症の診断を受けても、すぐに退職することはありません。ただ、本人はこれからどうしたいのか、はたらく方が変わっても続けたいのか、など考え主治医や家族と相談しましょう。また、職場の理解や協力について相談しましょう。就業規則の確認もおきましょう。

● 就労を継続するとき

- 職場の人事・健康管理担当者・産業医等に今の思いや希望などを相談し、働く手立てなどについて話し合しましょう。病気のためにできないこともあります。降格や仕事内容の変更などがあっても、日々の生きがいや張り合いを持って働くことはリハビリにもなります。職場の理解と協力を得る方法など具体的に相談しましょう。
- 障害者雇用促進法により、精神障害者保健福祉手帳（11 ページ）を持っていて働く意欲のある人は障害者法定雇用枠で働くことができる場合があります。

● 休職するとき

- 傷病手当金の申請
職場の医療保険（健康保険組合・全国健康保険協会・各種共済保険などの健康保険）に加入している本人（被保険者）が若年性認知症で働けなくなり、連続する3日を含み、4日以上会社を休んだ場合で給料の支払いがない時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。休職4日目から通算して最長1年6カ月支給されます。1年以上職場の医療保険に加入していた人で、傷病手当金受給期間中に定年など退職になる場合は退職前に手続きしましょう。

● 退職するとき

- 退職後の「健康保険の加入」選択について
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 のパターンがあります。
各制度の保険料等を確認し、選択しましょう。

● 退職し、新たな「はたらく場」を探す

● ハローワークで職業相談、求職活動をする

- 職業相談では求人情報を得る、就活セミナーを受ける、再就職の心構えや企業の面接などの相談をすることが出来ます。
- 基本手当を受給する
雇用保険の被保険者が離職後に、失業中の生活を心配しないで新しい仕事探しをする為に支給されるものとして、基本手当（以前は失業保険）があります。
基本手当を受給するには、働く意思・能力はあるが失業状態にあること、離職前の被保険者の期間の条件を満たすことが要件です。①ハローワークで求職の申込をし、受給資格者の認定を受ける ②雇用保険受給者初回説明会に参加 ③原則として4週に1回ハローワークへ行き、求職活動をする、④その実績を申告 ⑤失業認定を受け、基本手当金を受けることが出来ます。

●北海道障害者職業センター（地域障害者職業センター）で相談

札幌市と旭川市の2カ所に配置されています。ハローワークや地域の就労相談機関と連携して、障がい者に対する専門的な就労相談や能力評価などを行っています。また必要な人には本人の職場で個別の就労支援を一定期間行うジョブコーチの派遣をします。

●障がい者就業・生活支援センター

就業及び日常生活の支援を必要とする障がい者に対し、一般企業への就職、または雇用の継続に関する電話・来所相談、就職に向けた準備支援など実施しています。

障がい者就業・生活支援センター相談先

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 藤井ビル北17条I 301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3 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10西1 LEE北10条ビル303号室	☎011-728-2000

※地域活動支援センター設置施設

●障がい者相談支援事業所

各区に委託相談支援事業所が配置されています

障がいのある方の最初の相談窓口として必要な情報提供や障がい福祉サービスの利用援助をしています。最寄りの事業所に相談しましょう。

ガイドブックは札幌市ホームページから見ることができます



障がい福祉サービスの活用

* 就労継続支援事業所とは

就労継続支援事業所にはA型（雇用型）とB型（非雇用型）があります。どちらも、就労の機会の提供、就労に必要な知識・能力の向上を目指すことが目的となります。

就労継続支援事業A型

- 雇用契約を結ぶ就労形態
- 最低賃金以上の給与が支払われる
- 65歳未満の方が対象となる
- 利用期間の定めはない

就労継続支援事業所B型

- 雇用契約を結ばない就労形態
- 最低賃金保証はないが、仕事をした分の工賃が支払われる
- 年齢制限・利用期間の定めはない

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. 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：居住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。

2. 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。居住区の保健福祉課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なることがあります。

3. 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、夕食を届けます。また、届ける時に声かけして、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

申し込み先は居住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。

4. 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。移動には移動支援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。

5. 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、若年性認知症の人も利用できます。本人が、徘徊で行方がわからなくなった時は、すぐに近くの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、捜索を協力する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たり裏地にはりつけても、第一発見者が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いでしょう。

6. おむつサービス

●札幌市の事業として在宅で利用できるおむつサービス

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 在宅で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(在宅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
申し込み先は居住区の区役所保健福祉課へ。

7. 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 ※60歳以上65歳未満で、介護保険法に規定する「要介護者」と認定された方及びそれと同程度の身体状況と認められる方を含む。
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。
申し込み先は居住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店に行けない方を対象に性別、年齢、回数を問わず利用ができる訪問理美容サービスがあります。



ちょっとアドハイス 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・マスク・使い捨てカイロ
- 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
- 携帯トイレ
- 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



どうする？ 車の運転

2017年に施行された改正道路交通法は、免許更新時70歳以上は高齢者講習受講、75歳以上には認知症機能検査が義務付けられ、認知症の恐れがある場合は医師の診断を受けなければなりません。若年認知症は64歳以下の人ですが、高齢者同様に運転リスクは高く、運転の継続や中止、免許の自主返納などについて十分に話し合ひましょう。

1. 本人と家族で話し合ひましょう

日頃運転をしていた人の中には「車」は生きがいであり、運転ができなくなると失職することもありますので、本人の心情と今後の生活を考え納得できるよう話し合ひましょう。そして、病気を原因として交通事故を起こす危険性が高いことや、加害者となった場合には多額の出費が発生することになりますので、話し合ひてみましょう。

2. 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。

3. 運転免許証の自主返納について

車の運転に不安を感じた場合は、運転免許試験場または最寄りの警察署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」の発行の申請ができ、身分証明書として使うことができます。

4. 認知症と診断された場合は

認知症の疑いがあるとされた方の運転免許については、本人・家族と十分に話し合ひ、所定の診断書を運転免許試験場に提出することにより、取消しとなる事があります。



5. 運転チェック

◎運転に不安を感じたら まずは相談！

安全運転相談ダイヤル #8080(シャープ ハレバレ)

最近、こんな経験ありませんか？

- センターラインを超える
- 路側帯に乗り上げる
- 車庫入れに失敗する
- 運転中ヒヤッとしたことがある
- 普段通らない道に出ると急に迷う
- 車間距離が短くなる
- 普段通らない道に出るとパニック状態になる

わたしの体験

本人の運転中止について 家族の話から



- 横で見ていて運転がハラハラしたので運転の危ない状況を伝えると本人も不安があるようで諦めてくれた
- 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ひて納得してもらった。
- 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納した。

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手続き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

認知症、精神障がいなどの理由で、財産管理（不動産や預貯金などの管理、遺産分割協議などの相続手続きなど）や身上保護（介護・福祉サービスの利用契約や施設入所・入院の契約締結、履行状況の確認など）の法律行為を一人で行うのが難しい場合があります。
このようなひとりで決めることに不安のある方々を法的に支援し成年後見人等が本人の意思を尊重し、心身の状態や生活状況に配慮しながら本人に代わって財産管理や契約などの法律行為・介護サービスの必要な契約の手配など行います。

●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	* 民法に基づく制度で、家庭裁判所が後見人等を選任する
	保 佐	
	補 助	
任意後見制度	今は元気だが、将来が不安	* 本人が指定する任意後見人と契約し、家庭裁判所が選任する任意後見監督人が監督する

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）。

●任意後見制度

本人の判断能力が十分なうちに、あらかじめ「任意後見人」を選び、判断能力が低下した時に財産管理や身上保護などをあらかじめ委託する契約を結んでおく制度です。

- 事前に本人の財産や介護等に関する希望を尊重した内容を契約に盛り込むことができます。この契約は本人と後見人候補が公証人役場で契約（公正証書）を結びます。
- 任意後見契約は、本人の判断能力が低下したら、家庭裁判所で任意後見監督人の選定がされてから効力が生じます。
- 手続き費用は、公正証書作成手数料（15,000円程度）。任意後見人と任意後見人監督人へは契約により月々報酬が必要です。

●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専門職団体の他、「札幌市成年後見推進センター」（電話 011-624-6901）でも相談に応じています。

- ◆身寄りがいない人、本人及び親族が申し立てをすることができない場合は市長村長が申し立てをすることができます。
- ◆介護を要する方が皆この制度利用が必要ということではありません。成年後見制度について十分に相談してから考えましょう。

生命保険・住宅ローンの免助はあるの？

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」受け取り

1. 生命保険の特約には多くの場合高度障害特約がついています。保険証券、定款をよく確認しましょう。高度障害状態に該当したとしても、加入者側から請求しなければ保険金を受け取ることはできません。
2. 生命保険の被保険者の方が認知症により高度障害の状態になった場合は、中枢神経系・精神に著しい障害を残し、終身、常に介護を要する状態に該当すると思われます。手続きをすると、死亡保険金と同額の高度障害保険金が支払われます。高度障害の保険金は所得税が非課税になります。
3. 生命保険会社は高度障害の診断書をもとに判断します。生命保険会社によって高度障害の認定要件が異なります。これまでに手続きしたことのある方の経験を聞くとよいでしょう。また、医師や利用している施設の相談員などにも相談してみましょう。
4. 高度障害保険金の受取人は一般的に被保険者本人となっています。しかし、受取人である被保険者本人が高度障害保険金を請求できない事情があるときは、契約者があらかじめ指定した「指定代理請求人」による保険金請求が可能な場合があります。手続きは契約中の保険会社に確認しましょう。

●住宅ローンの返済免除

1. 住宅ローンを契約する場合、金融機関の多くは団体信用生命保険への加入が借入れの条件となっています。団体信用生命保険は住宅ローンの返済途中で死亡・高度障害になった場合に本人に代わって生命保険会社が住宅ローン残高を支払うといものです。
2. 住宅ローンの場合も高度障害の状態は中枢神経系または精神に著しい障害を残し、終身、常に介護を要する状態となった場合に、残りのローンは返済免除となります。
3. 手続きは融資を受けた金融機関によって、内容や判断が異なることがありますので窓口に行き、契約内容について詳細を確認しましょう。

わたしの体験

▶ 生命保険の「高度障害」が適用になりました



家族の会から生命保険の話聞き、生命保険証書を調べてみると、高度障害に関する特約の要項がついていました。そこで、生命保険会社に聞いてみると、本人でなければ説明はできないと言われました。本人はもう重度になりわかる状態ではありません。その場合に「指定代理請求」の手続きをすることで対応は可能とわかりました。生命保険の契約時から夫といろいろ話し、死亡保険金は私が受取人と話し合っていました。そこで指定代理請求の手続きをしました。

ただ、高度障害はほぼ寝たきりの状態でないと対象にならないと言われ、びっくり。認知症の場合の重度の状態の理解が異なることがわかりました。夫は要介護5で、歩行はできても声かけは常時必要、食事や排泄、入浴、着替えなど日常生活はすべて妻の介護を必要としています。

実際に調査員の訪問の時には本人と会い、理解してもらい、高度障害が適用になりました。保険会社の外交員の方も情報や認識が様々で、諦めかけたことがありました。責任ある担当部署の担当者を教えてもらい、手続きをするとよいことがわかりました。

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ようと言っていたので、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。自宅で直接本人との面会をする審査のほかに、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か月もかかり、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。

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(通称 北海道ひまわりの会)は、北海道内の若年性認知症の人と家族の交流・支援、若年性認知症の理解促進、医療・介護制度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2006年9月24日任意団体で設立し、2014年8月NPO法人となりました。

会員総数 304名(本人・家族137名、支援者167名) 2024年4月現在

設 立	2006年9月24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

地域に若年性認知症の方がいましたら、家族会のことを紹介してください。

■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(年末年始・祝日除く)
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(砂川)・東胆振ひまわりの会(苫小牧)・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」 奇数月の日曜日に開催。
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際など、情報交換、学習・交流の他、年に1回バス旅行等を実施。

○女性介護者のつどい 偶数月に開催

○本人のつどいを同時開催。

○男性介護者のつどい 随時開催。

○家族教室の開催 入会して新しい会員と若年性認知症の疾患、ケア、制度・サービス等学習

■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。

年3回程度 18時半より開催

■介護体験報告など講師活動

若年性認知症の人や家族の理解が得られるよう、体験や要望を様々な場で伝えています。

■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。

若年性認知症のひとと家族のくらしの手引き

2025.3 発行 札幌市

編集 家族の会

家族会のホームページダウンロード可



若年性認知症の人の「はたらく」と「社会参加」を支えるために

2022.3 発行 家族の会

公益財団法人キリン福祉財団助成

家族会のホームページダウンロード可



受診手帳

2015.9 発行 家族の会

定価300円



15周年記念

私たちの日々をつづる

2021.9 発行 家族の会

さばーとぽっと基金助成



家族とリハビリのプロが共に考えた

若年性認知症の人の日常生活を支えるガイド

2022.3 第3版 発行 家族の会

定価800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、家族の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、口に広がりのあるコップが飲みやすいことや、茶碗の内側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

家族だけで思い悩まず、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や自立支援医療の申請、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. 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。

4. 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）

5. 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・訪問による相談を受けています。

〒060-0061 札幌市中央区北3条西7丁目-1 緑苑ビル608
電話番号／011-205-0804、090-8270-2010 FAX／011-205-0804
火・水・木曜日 10:00～15:00（年末年始・祝日除く）

6. 札幌市成年後見推進センター

- 認知症や知的障がい、精神障がいなどで判断能力が不十分な方など、成年後見制度の利用を必要とする方やそのご家族、支援者や関係機関からの相談を受けています。

電話番号 011-624-6901
月曜日～金曜日 8:45～17:15（年末年始・祝日除く）

7. 認知症疾患医療センター

- 認知症疾患に関する鑑別診断とその初期対応、認知症の行動・心理症状と身体合併症の急性期治療に関する対応、最新医療の適切な提供、専門医療相談、診断後の相談支援等を行う医療機関です。なお、センターの受診にあたっては、原則、かかりつけ医や専門医からの紹介状が必要となります。センターの受診を希望される方は、受診の前に、かかりつけ医にご相談ください。

・北海道公立大学法人 札幌医科大学附属病院

電話番号 011-611-3004

月曜日～金曜日 9:00～12:00(年末年始・祝日除く)

・独立行政法人国立病院機構 北海道医療センター

電話番号 011-611-8172

月曜日～金曜日 13:00～15:00

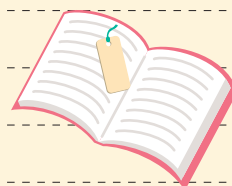
札幌市の若年性認知症支援事業について

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 https://www.city.sapporo.jp/kaigo/k100citizen/k165ninchisyo_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」の推薦

価格は別途消費税がかかります

1. 私は誰になっていくの?——アルツハイマー病者からみた世界 クリスティーン・ボーデン著 2003年 2,000円
2. 若年認知症——本人・家族が紡ぐ7つの物語 宮永保夫編 若年認知症家族会彩星の会編 2006年 1,500円
3. 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 1,500円
4. 誤作動する脳 樋口直美 医学書院 2020年 2,000円
5. 認知症の私から見える社会—— 丹野智文著 講談社+α新書 2021年 850円
6. ルポ 希望の人々——ここまで来た認知症の当事者発信 生井久美子 朝日新聞出版 2017年 1,500円
7. 認知症とともにあたりまえに生きていく——支援する、されるという立場を超えた9人の実践
矢吹知之(著・編集), 丹野智文(著・編集), 石原哲郎(著・編集), 藤田和子(著), 大塚智丈(著), 鬼頭史樹(著), 中央法規 2021年 2,200円
8. 脳科学者の母が、認知症になる——記憶を失うと、その人は“その人”でなくなるのか?
恩蔵絢子著 河出文庫 2021年 690円
9. 百の家族の物語 若年性認知症本人と共に歩んだ家族の手記
若年性認知症家族会彩星の会編 2021年 1,800円
10. 認知症の人の心を知り語り出しを支える 本人の思いを聴いてかわりを変えていくために
大塚智丈著 中央法規 2021年 2,200円
11. 東大教授、若年性アルツハイマーになる—— 若井克子 講談社 2022年 1,400円
12. 記憶とつなぐー若年性認知症と向き合う私たちのこと 下坂厚・下坂佳子著 双葉社 2022年 1,500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
		電話番号
		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：令和 7 年 3 月



SAPPORO