

Ⅲ 生活について

1 医療費や生活費が心配

医療費の負担を軽くする制度や生活費を支援する制度などがあります。それぞれの制度には要件がありますので、利用できる制度について相談してみましょう。



(1) 相談する

がん相談支援センター（P2）

(2) 支援を受ける 支援制度一覧はP39-44をご覧ください。

① 医療費等の負担を軽くしたい

◆高額療養費制度・限度額適用認定証

医療機関や薬局の窓口で支払った額が、1か月（暦の月単位）で右表の上限額を超えた場合に、その超えた金額が支給されます（入院時の食事負担や差額ベッド代などは対象外）。

過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から上限額が下がります。

事前に「**限度額適用認定証**」を提示すると、各医療機関・薬局ごとに自己負担限度額までになります*1（マイナンバーカードの健康保険証利用ができる医療機関・薬局での事前提示及び70～74歳の現役並み所得Ⅲと一般の方は事前提示不要です）。

通常の場合

自己負担の上限額 後日還付

一旦全額を病院窓口で支払い
後日還付される
(全額を用意する必要がある)

限度額適用認定証を提示した場合

自己負担の上限額

自己負担の上限額まで
病院窓口で支払う

加入している公的医療保険

問い合わせ先

国民健康保険の場合は、市各区保険年金課
葵区 221-1070 駿河区 287-8621 清水区 354-2141

*1 外来・入院分の合算、世帯合算、多数回該当の適用については、加入している公的医療保険への事後申請が必要です。

詳しくは加入している公的医療保険にお問い合わせください。
掲載内容は一例です。

69歳以下の方 区分	ひと月の上限額（世帯ごと）	
	～3回※2	4回目※2～
年収約1,160万円～ 健保：標準報酬月額83万円以上 国保：旧ただし書所得901万円超	252,600円 + (総医療費－ 842,000円) × 1%	140,100円
年収約770～約1,160万円 健保：標準報酬月額53万円～79万円 国保：旧ただし書所得600万円超～901万円以下	167,400円 + (総医療費－ 558,000円) × 1%	93,000円
年収約370～約770万円 健保：標準報酬月額28万円～50万円 国保：旧ただし書所得210万円超～600万円以下	80,100円 + (総医療費－ 267,000円) × 1%	44,400円
～年収約370万円 健保：標準報酬月額26万円以下 国保：旧ただし書所得210万円以下	57,600円	44,400円
市民税非課税世帯	35,400円	24,600円

70歳以上の方 区分		ひと月の上限額		
		～3回※2		4回目※2～
現役並み所得	区分	外来 (個人ごと)	外来・入院 (世帯)	
		Ⅲ	年収約1,160万円～ 標準報酬月額83万円以上 課税所得690万円以上	252,600円 + (総医療費－ 842,000円) × 1%
年収約770万円～約1,160万円 標準報酬月額53万円～79万円 課税所得380万円以上690万円未満	167,400円 + (総医療費－ 558,000円) × 1%		93,000円	
年収約370万円～約770万円 標準報酬月額28万円～50万円 課税所得145万円以上380万円未満	80,100円 + (総医療費－ 267,000円) × 1%		44,400円	
一般	年収156万円～約370万円 標準報酬月額26万円以下 課税所得145万円未満など	18,000円 (年144,000円)	57,600円	44,400円
住民税 非課税 世帯等	Ⅱ 住民税非課税世帯			24,600円
	Ⅰ 住民税非課税世帯 (年金収入80万円以下など)	8,000円		15,000円

*2 過去12カ月以内に上限額に達した回数

出典 「高額療養費制度を利用される皆さまへ（平成30年8月診療分）」（厚生労働省）(https://www.mhlw.go.jp/content/000333279.pdf) を加工して作成

◆子ども医療費助成

子どもが入院・通院したときの保険診療による医療費の一部が助成されます。



対象者	0歳～18歳までの静岡市に住所がある方 (18歳に達する日以後の最初の3月31日まで) (健康保険に加入していない方、重度心身障害者医療費助成金受給者証をお持ちの方、生活保護受給世帯の方を除く)
内容	助成対象 次の自己負担額を除く 保険診療の自己負担分(院外処方箋による薬代を含む)
	自己負担額 入院：負担金なし。ただし、食事療養費は対象外。 通院：0～1歳の誕生月の末日までは負担金なし。 1～18歳までは1回500円 (500円未満の場合はその額)
手続き	<p>①「子ども医療費受給者証」の交付申請をする。 交付申請に必要なもの</p> <ul style="list-style-type: none"> 受給者証交付申請書(市各区福祉事務所 子育て支援課にて配布) 健康保険証(子どもの氏名が記載されているもの) <p>②医療機関を受診するときに、「子ども医療費受給者証」「健康保険証」を窓口へ提示する。 「子ども医療費受給者証」を提示しなかったときなどは、受診された月の翌月から12カ月以内に払い戻しの申請が必要です。</p>
詳細URL	https://www.city.shizuoka.lg.jp/744_000040.html
問い合わせ先	市各区福祉事務所 子育て支援課(給付係) 葵区 221-1093 駿河区 287-8674 清水区 354-2120



◆母子家庭等医療費助成

ひとり親家庭などで20歳までの子を養育している家庭の保険診療による医療費の自己負担が助成されます。




対象者	0歳～20歳までの子を養育している方で、次のいずれかの条件にあてはまり所得税が課税されていない家庭* ・ひとり親家庭 ・両親もしくは片親が重度の障がいのある方の家庭 ・両親のいない子のいる家庭 ※扶養している子の人数や年齢などによって、課税世帯であっても助成対象となる場合があります。
内容	助成対象 保険診療の自己負担分 (入院時食事療養費の標準負担額は対象外)
	手続き
詳細URL	https://shizuoka-city.mamafre.jp/archives/service/hitorioya-katei-iryohi/
問い合わせ先	市各区福祉事務所 子育て支援課(給付係) 葵区 221-1093 駿河区 202-5815 清水区 354-2120 蒲原出張所 385-7790



◆重度心身障害者医療費助成


一定の要件を満たす障がいのある方を対象に、医療保険の医療費及びその薬代などの助成をする制度です。

対象者	<ul style="list-style-type: none"> 身体障害者手帳 1 級、2 級の方及び内部障害 3 級の方 療育手帳 A の方 特別児童扶養手当 1 級受給資格者 重度心身障害児扶養手当受給資格者のうち、所得制限により特別児童扶養手当支給停止の方 療育手帳 B、身体障害者手帳 3 級いずれか一方のうち、6 歳以下の小学校就学前の方 精神障害者保健福祉手帳 1 級の方 精神障害者保健福祉手帳 2 級のうち 6 歳以下の小学校就学前の方 	
内容	助成対象	<ul style="list-style-type: none"> 健康保険診療自己負担分の医療費 健康保険適用の薬代 医療保険による訪問看護基本利用料（交通費は助成対象外）
	自己負担額	1 か月 1 医療機関につき 500 円。(500 円未満の場合にはその額) (各医療機関窓口で、保険診療による自己負担分を支払う⇒概ね 3 ヶ月後に登録された口座に、支払った保険診療分から健康保険より助成される高額医療費等の支給額と月 500 円を差し引いた分が入金される)
手続き	<p>①「重度医療受給者証」の交付申請をする。 交付申請に必要なもの</p> <ul style="list-style-type: none"> 身体障害者手帳、療育手帳又は精神障害者保健福祉手帳 健康保険証 申請者名義の金融機関通帳の写し マイナンバー（個人番号）の分かる書類（世帯全員分） <p>②医療機関を受診するときに、「重度医療受給者証」「健康保険証」を窓口へ提示する。 「重度医療受給者証」を提示しなかったときなどは、払い戻しの申請が必要です。</p>	
詳細URL	https://www.city.shizuoka.lg.jp/000_003154.html	
問い合わせ先	市各区福祉事務所 障害者支援課（支援係） 葵 区 221-1099 駿河区 202-5818 清水区 354-2106 蒲原出張所 385-7790	

◆小児慢性特定疾病医療費助成

国の指定する慢性疾病にかかっている児童など（18歳未満）で、疾病の状態が対象基準を満たす場合、医療費の一部が助成されます。



対象者	悪性新生物などの慢性疾病にかかっている18歳未満の児童で、疾病の状態が対象基準を満たす方	
内容	助成対象	<ul style="list-style-type: none"> 健康保険診療の自己負担分 入院時食事療養費（標準負担額の 1 / 2） 訪問看護ステーションを利用した場合の基本利用料相当分 院外処方による薬局での保険調剤の自己負担分 ※医療受給者証に記載された指定医療機関に限り、助成を受けることが可能。
	自己負担額	所得及び疾病の状態により 0 円～15,000 円/月
手続き	<p>①「医療受給者証」の交付申請をする。 交付申請に必要なもの</p> <ul style="list-style-type: none"> 小児慢性特定疾病医療費支給認定申請書 小児慢性特定疾病医療費意見書 同意書 保険証の写し（国民健康保険及び国民健康保険組合の場合は、住民票上の世帯全員分） 市民税・県民税課税証明書（市民税県民税非課税（国民健康保険の方除く）又は国民健康保険組合の場合） 小児慢性特定疾病に係る医療費助成申請における医療意見書についての同意書 個人番号（マイナンバー）を確認する書類 申請書を提出する人の身分を確認する書類 <p>②医療機関を受診するときに、「医療受給者証」「健康保険証」「上限額管理票」を窓口へ提示する。 「医療受給者証」を提示しなかったときなどは、払い戻しの申請が必要です。</p>	
詳細URL	https://www.city.shizuoka.lg.jp/000_003580.html	
問い合わせ先	市保健所 保健予防課（医療援護係） 249-3170	

② 生活費を支援してほしい

◆傷病手当金

全国健康保険協会、健康保険組合などの被保険者が会社を休んだ日が連続して3日間あり、4日目以降も休んだとき、給与の支払いがない又は支払額が傷病手当よりも少ないときに手当金が受け取れる場合があります。



対象者	次の4つすべてを満たす方 <ul style="list-style-type: none"> ・業務外の事由による疾病の療養のための休業である ・就業が不可能である ・連続する3日間を含み4日以上就業できなかった ・休業期間について給与の支払いがない（支払額が傷病手当金の額より少ない場合は差額の支給を受けられる）
問い合わせ先	加入している公的医療保険

◆生活福祉資金貸付制度

低所得世帯、障がいのある方がいる世帯、高齢者世帯などの方が、日常生活を送る上で一時的に必要であると見込まれる費用の貸付を受けられます。

対象者	<ul style="list-style-type: none"> ・低所得世帯や介護を要する高齢者世帯 ・障がいのある方がいる世帯 ・離職し、収入が減ってしまった世帯 ・教育費、医療費が必要な世帯 ※他制度による貸付などを利用できる場合等は他制度優先
問い合わせ先	市社会福祉協議会 各区地域福祉推進センター「暮らし・しごと相談支援センター」 葵区 249-3210 駿河区 286-9550 清水区 371-0305

◆生活保護制度

生活に困っている方が、精一杯の努力をしても生活できない時、最低限度の生活を保障し、自分自身の力で生活できるよう援助します。生活保護費は、担当者が、保護を受けようとする人の生活状況や資産状況などを調査した上で、国が決められている基準に基づいて計算されます。

対象者	次のような努力をしても、なお生活できない方 <ul style="list-style-type: none"> ・働ける能力がある方は能力に応じて働くこと ・財産で利用できるものを生活のために利用すること ・ほかの法律や制度で受けられる給付を受けること
詳細URL	https://www.city.shizuoka.lg.jp/000_003047.html
問い合わせ先	市各区福祉事務所 生活支援課 葵区 221-1084 駿河区 287-8617 清水区 354-2103



◆障害年金

保険料納付要件を満たす方が一定の障害状態になったときに受け取れます（非課税）。

（永久人工肛門、尿路変更術、新膀胱造設、喉頭全摘出、在宅酸素療法、治療の副作用による倦怠感・体重減少などの全身衰弱など）

対象者	次の3つすべてを満たす方 <ul style="list-style-type: none"> ・国民年金・厚生年金保険の被保険者期間中などに、障がいの原因となる疾病の初診日がある方 ・障害認定日に一定の障害状態の方又は障害認定日後に重症化し一定の障害状態になった方 ・初診日の前日において、初診日のある月の前々月までの一定期間の保険料を納付された方など
問い合わせ先	（基礎年金）市各区保険年金課 葵区 221-1065 駿河区 287-8624 清水区 354-2134 ※初診日が国民年金第3号被保険者期間の場合は、年金事務所となります。 （厚生年金）年金事務所 静岡 203-3707 清水 353-2233 街角の年金相談センター 駿河区南町18-1 2階

◆身体障害者手帳

身体に障がいのある方がこの手帳の交付を受けることで、日常生活用具の給付の助成や交通機関の運賃割引など各種サービスを受けやすくなります。

対象者	身体に一定の障がいがあると認められた方
詳細URL	https://www.city.shizuoka.lg.jp/000_003102.html
問い合わせ先	市各区福祉事務所 障害者支援課 葵区 221-1099 駿河区 202-5818 清水区 354-2106



2 仕事と治療を両立したい

20歳から64歳でがんと診断される方が増えています。また、がん医療の進歩などにより、働きながらかん治療が受けられる可能性が高まっています。ここでは、両立するための相談先や受けられる支援を紹介します。

「周りに迷惑をかけるから」とすぐに仕事を諦めることなく、相談先や支援を活用し、正しい知識を職場やご家族と共有して、仕事と治療を両立する方法を検討しましょう。



(1) 相談する

① 両立支援について相談したいとき

◆がん相談支援センター (P2)

(県立総合、市立静岡、県立こども、静岡赤十字、静岡済生会総合病院)

② 静岡産業保健総合支援センターや③ ハローワーク静岡と連携し、治療と仕事の両立支援・就労支援などに関する相談を受け付けています。

② 仕事と治療の両立について勤務先と考えていきたいとき

◆静岡産業保健総合支援センター TEL 205-0111 (代表)

葵区常磐町2-13-1 住友生命静岡常磐町ビル9階

<https://www.shizuokas.johas.go.jp/>

仕事と治療の両立支援のための専門の相談員が、患者さんと事業者の間の調整支援や関係者からの相談に対応します。

雇用主からの相談にも対応し、両立支援の環境整備などを支援します。

③ 就職・雇用保険給付について相談したいとき

◆ハローワーク静岡 TEL 238-8609 駿河区西島235-1

https://jsite.mhlw.go.jp/shizuoka-roudoukyoku/hw/hw-annai/map_shizuoka.html

相談者ご本人と病院側、事業者側からの意見を基に就労支援や雇用保険給付の相談などに対応します。

④ その他労働相談をしたいとき

◆静岡労働局 総合労働相談コーナー TEL 252-1212

葵区追手町9-50 静岡地方合同庁舎5階

労働問題に関する情報提供や個別相談、労働紛争の未然防止のための助言や指導、専門家のあっせんなどを実施します。

◆労働相談

https://www.city.shizuoka.lg.jp/381_000092.html

昼間は忙しくて相談窓口に行けない方、お勤め帰りに相談したい方のため、社会保険労務士が相談に応じます。

原則毎月第2、3、4水曜日 18時～、19時～、20時～ (予約制)



(2) 支援を受ける

① 患者さん向け 支援制度一覧はP39-44をご覧ください。

◆傷病手当金 (詳細はP13)

全国健康保険協会、健康保険組合などの被保険者が会社を休んだ日が連続して3日間あり、4日目以降も休んだとき、給与の支払いがない又は支払額が傷病手当よりも少ないときに手当金が受け取れます。

問い合わせ先 加入している公的医療保険

(3) 情報を調べる

◆仕事とがん治療の両立 お役立ちノート

冊子版 : https://www.ncc.go.jp/jp/ncce/division/supportive_care_center/consultation/020/index.html

サイト版 : <https://tomonihataraku.jp/fukki/prologue/>
(出典 国立がん研究センター東病院)

現状の整理から会社への伝え方、支援制度などが1冊にまとまっています。

◆治療と仕事の両立支援ナビ

<https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/>

(出典 厚生労働省ホームページ)

治療しながら働く人を応援する情報がまとまっています。

◆がんと仕事のQ&A第3版

https://ganjoho.jp/data/public/qa_links/brochure/cancer-work/cancer-work.pdf

(出典 国立がん研究センターがん情報サービス)

体験者の声、コラムなどが掲載されています。

他の患者さんの工夫を知ることができます。



ヘルプマーク 外見からは分からなくても周囲から援助や配慮が必要であることを知らせるマークです。区役所などで受け取れます。



配布場所は市ホームページをご覧ください。

https://www.city.shizuoka.lg.jp/472_000083.html



3 子育てと治療を両立したい

子育てと治療の両立を応援するための相談先や支援があります。ひとりで抱えず、まずは相談してみましょう。



(1) 相談する

◆がん相談支援センター (P2)

(県立総合、市立静岡、県立こども、静岡赤十字、静岡済生会総合病院) お子さんへの病気の伝え方や子育てと治療の両立など、子育て中の特有の悩みについても相談できます。

(2) 支援を受ける

① 子どもを預けたい

◆ファミリー・サポート・センター

子どものこども園・幼稚園などへの送迎や預かりなどをお願いできます。子育ての「援助を受けたい人(おねがい会員)」と「援助を行いたい人(まかせて会員)」が会員となり、有償で助け合う会員組織です。

内容	利用料金	600円～800円/時間	
手続き	会員登録(無料)が必要		
詳細URL	https://www.shizuoka-shakyo.or.jp/kosodate/fami-suppo/		
問い合わせ先	静岡市ファミリー・サポート・センター 静岡事務局 254-2283 清水事務局 355-3333		

◆中央子育て支援センターの一時預かり

	静岡(札の辻ビル3階)	清水(清水テルサ1階)
対象者	2カ月～就学前までのお子さん	
内容	利用料金	3歳未満 600円/時間 3歳以上 500円/時間 ※利用時間により割引あり
	保育時間	800円/時間、 4,000円/日 ※月単位での保育あり
	月～金 7:00～23:00、 土日祝日 8:00～20:00 (1月1日～1月3日を除く)	7:00～21:30 (12月29日～1月3日を除く)
問い合わせ先	254-2287	355-3311

◆こども園、保育園等での一時預かり 各こども園

◆子育て短期支援事業(ショートステイ)

保護者が病気などで子どもを養育することが困難な場合などに、7日間を限度として子ども又は母子が一時的に施設に入所できます。

問い合わせ先 市各区福祉事務所 子育て支援課(家庭児童相談係)
葵区221-1096 駿河区287-8675 清水区354-2429

② 家事や育児をサポートしてほしい

◆子育て支援ヘルパー派遣事業

妊娠中の方や1歳未満の子、2人以上の3歳未満の子を養育する家庭が、家事や育児をすることが困難で、ほかに家事や育児を行う人がいない場合に、家事や育児の援助を受けられます。

対象者	1人を養育する場合 1歳の誕生日の前日まで 2人以上を養育する場合 3歳の誕生日の前日まで		
内容	家事		・食事の準備及び後片付け・衣類の洗濯、補修 ・居室などの掃除、整理整頓・生活必需品の買い物など
	育児		・授乳・おむつ交換・もく浴介助 ・適切な育児環境の整備・その他
利用料金	900円/時間		
手続き	事前登録が必要		
詳細URL	https://www.city.shizuoka.lg.jp/744_000041.html		
問い合わせ先	市各区福祉事務所 子育て支援課(家庭児童相談係) 葵区 221-1096 駿河区 287-8675 清水区 354-2429		

③ 子どもにかかる諸費用を支援してほしい 支援制度一覧はP39-44

◆就学援助制度

経済的な理由でお困りの方へ、お子さんが小・中学校に通学するにあたり、学用品費、給食費などの一部が援助されます。

対象者	市内に居住し、公立小・中学校に通うお子さんがいる保護者のうち次のどちらかに該当する方 ・生活保護を受けている方 ・経済的にお困りの方で同居の家族全員の年間収入の合計金額から社会保険料などを引いた額が、市が定める認定基準以下の方		
詳細URL	https://www.city.shizuoka.lg.jp/000_006121.html		
問い合わせ先	各小学校・中学校		

◆子ども医療費助成 (P9)

◆母子家庭等医療費助成 (P10)

(3) 情報を調べる

◆子育て応援総合サイト「ちゃむしずおか」

<https://shizuoka-city.mamafre.jp/>

子育て支援制度やイベント情報など、子育て関連情報が満載のホームページです。



4 在宅で療養したい

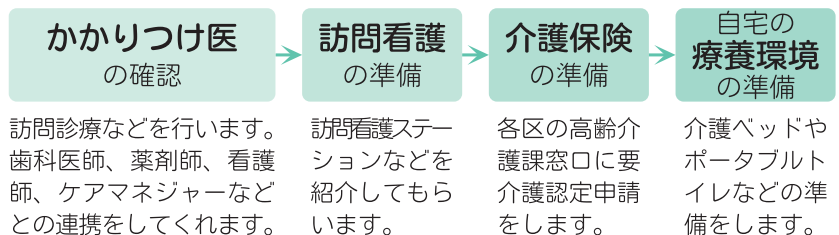
入院治療が長引く場合、多くの方が「住み慣れた自宅や地域に帰りたい」と思うのではないのでしょうか。最近では在宅医療や介護サービスによって住み慣れた場所で安心して療養生活を送ることができるようになってきています。在宅療養は住み慣れた環境で自分らしく療養できるメリットがある一方で、在宅医療や介護サービス提供者を含む周りの方の協力が必要であったり、容体が急変したときに医療者が近くにいなかったりするデメリットもあります。



どこで療養するのがよいか、ご家族や相談先とよく相談し、必要に応じて支援を活用しながら、自分らしく療養できる環境を整えましょう。

※ 在宅療養とは、病院以外の自宅や施設等で療養することです。

(1) 自宅で療養するための準備



(2) 相談する


がん相談支援センター（P2）、病院の医師・看護師・医療相談室、かかりつけ医、ケアマネジャー、ホームヘルパー、地域包括支援センター（高齢者の相談窓口 P35、36）など

(3) 支援を受ける 支援制度一覧はP39-44をご覧ください。

① 40歳以上の方

◆介護保険


介護が必要な程度に応じて、1～3割の自己負担で介護サービス（訪問介護、福祉用具のレンタル・購入など）を受けられます。

対象者	・65歳以上・40～64歳でがんなどが原因で介護などが必要な方
内容	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、福祉用具のレンタル・購入、住宅改修など
手続き	ご本人又はご家族が申請→訪問調査員による調査→審査→認定→要介護度に応じケアプランを作成→サービス利用
詳細URL	https://www.city.shizuoka.lg.jp/000_000029.html 
問い合わせ先	市各区福祉事務所 高齢介護課 葵区 221-1180 井川支所 260-2211 駿河区 287-8679 清水区 354-2110 蒲原出張所 385-7790


② 40歳未満の方

◆若年がん患者等在宅療養支援事業補助

訪問介護や福祉用具のレンタル・購入などの費用の一部が助成されます。

対象者	①利用者（次のすべてを満たす方） <ul style="list-style-type: none"> ・サービス利用時に市内に住所を有する方 ・医師が回復の見込みがない状態に至ったと判断したことによりがんの治癒を目的とした治療を行わない方 ・サービス利用時に40歳未満の方 ②①のサービス利用料を支払った方
内容	補助対象と限度額 ① 訪問介護・訪問入浴介護4.5万円/月 ② 福祉用具レンタル2.7万円/月 ③ 福祉用具購入 4.5万円/人 ②、③ は小児慢性特定疾病児童日常生活用具給付事業の給付を受けている場合は対象外 補助率 補助対象経費の9/10（限度額を超えた分は全額自己負担）
手続き	サービス利用→申請→利用料の9割が還付される
詳細URL	https://www.city.shizuoka.lg.jp/592_000045.html 
問い合わせ先	市保健衛生医療課 221-1549

(4) 情報を調べる

◆まるけあネット <https://marucare.net/service-2103> 
市の健康長寿・誰もが活躍に関するホームページです。自宅で受けるサービスや制度、介護保険サービスの使い方などをはじめ、市の健康長寿に関する様々な情報が掲載されています。

◆よくわかる在宅医療・介護

住み慣れた『自宅ですっと』暮らしていくために必要な情報が1冊の冊子にまとまっています。人生会議[※]についても掲載されています。配布場所 市地域包括ケア・誰もが活躍推進本部 TEL 221-1576
※もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組のこと、ACP（出典 厚生労働省ホームページ https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html）

(5) 自宅での緩和ケア

自宅でも痛みなどのケアなど緩和ケアが受けられます。つらさを我慢せず、かかりつけ医や薬剤師、訪問看護師などに相談しましょう。

看取り

住み慣れた自宅等で最期を迎える方が増えています。人生の最終段階の医療やケアについて、ご本人とご家族がともに納得できるように、かかりつけ医や訪問看護師などと相談しておきましょう。

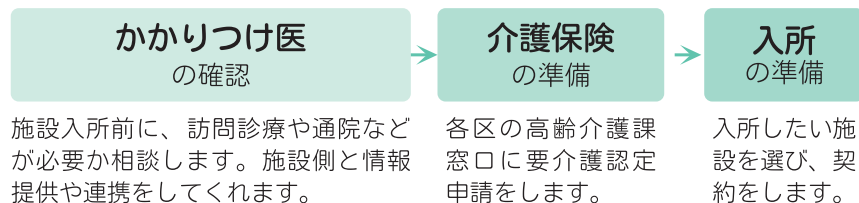
(6) 自宅での療養が難しくなったとき

自宅での療養が難しくなったときには、療養病床がある病院・介護医療院や介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）など自宅以外の選択肢があります。自宅での療養が難しくなる場合に備えて、早めにご家族、かかりつけ医、がん相談支援センター、地域包括支援センターなどと相談しておきましょう。

(7) 施設で療養するための準備

自宅で療養することが難しい場合もある高齢の方の中には、自宅よりも施設への入所を希望される方もいらっしゃいます。

必要に応じ、本人やご家族に寄り添った看取り介護の提供もありますので、自分らしく過ごせる場所を考えて準備しましょう。



(8) 相談する

がん相談支援センター（P2）、病院の医師・看護師・医療相談室、かかりつけ医、ケアマネジャー、ヘルパー、地域包括支援センター（高齢者の相談窓口P35、36）など

(9) 支援を受ける

支援制度一覧はP39-44をご覧ください。

① 概要

◆介護保険





介護が必要な程度に応じて、1～3割の自己負担で介護サービス（施設サービス）を受けられます。

対象者	・65歳以上・40～64歳でがんなどが原因で介護などが必要な方
内容	施設サービス（介護老人福祉施設等）
手続き	ご本人又はご家族が申請→訪問調査員による調査→審査→認定→要介護度に応じケアプランを作成→サービス利用
詳細URL	https://www.city.shizuoka.lg.jp/000_000029.html
問い合わせ先	市各区福祉事務所 高齢介護課 葵区 221-1180 井川支所 260-2211 駿河区 287-8679 清水区 354-2110 蒲原出張所 385-7790



② 施設について

希望するサービス内容が受けられるよう、入所前によく相談しましょう。実際に施設を見学できる場合もあります。

養護老人ホーム 市内施設一覧→ 	環境上の理由及び経済的理由により、居宅において養護を受けることが困難な方が、市の措置により入所する施設です。 https://www.city.shizuoka.lg.jp/000_003255.html
介護老人福祉施設 （特別養護老人ホーム） 市内施設一覧→ 	入浴、排せつ、食事等の介助など日常生活上の世話、機能訓練、健康管理及び療養上の世話を行うことを目的とする施設です。 ※ 原則、要介護3以上の方が入所 https://www.city.shizuoka.lg.jp/000_003266.html
軽費老人ホーム （ケアハウス） 市内施設一覧→ 	個人の自立性を尊重した施設で、入居者の生活相談等に応じるほか、入浴・食事の提供を行うと共に、緊急時の対応機能を持ちます。 https://www.city.shizuoka.lg.jp/000_003253.html
有料老人ホーム 市内施設一覧→ 	一般的には60歳以上の方が入居対象です。入浴、排せつ、食事の提供、洗濯・掃除等の家事、健康管理を目的とする施設です。入居時の状態等の入居条件は、各施設によって異なります。 https://www.city.shizuoka.lg.jp/000_003265.html

③ 利用者負担の軽減について

介護保険の施設サービスを利用する場合の食費・居住費（滞在費）は、原則として全額が自己負担となりますが、本人や世帯の所得状況などにより、1日あたりに支払う上限額（負担限度額）が決められ、費用の負担が軽減されます。

軽減を受けるためには、申請し認定を受ける必要があります。

対象者の要件	<ul style="list-style-type: none"> ・本人の属する世帯全員が市民税非課税であること。 ・預貯金等が一定額以下であること。 ※ 市民税課税世帯の方でも、要件を満たすことで特例減額措置を受けられる場合があります。詳細は下記の2次元コードか問い合わせ先にご確認ください。
詳細URL	https://www.city.shizuoka.lg.jp/000_003304.html
問い合わせ先	市各区福祉事務所高齢介護課 葵区221-1180 井川支所260-2211 駿河区287-8679 清水区354-2110 蒲原出張所385-7790



5 外見の変化を補いたい

病気や治療により脱毛、皮膚や爪の変色など外見が変化することがあります。がん医療の進歩により治療を継続しながら社会生活を送るがん患者さんが増えていることから、外見の変化を補い、外見の変化に起因するがん患者さんの苦痛を軽減するケア「アピアランスケア」の必要性が増えています。必要に応じて相談先や支援を利用しましょう。



(1) 相談する

◆がん相談支援センター (P 2)

(2) 支援を受ける 支援制度一覧はP39-44をご覧ください。

市では、がん患者さんの身体的・精神的な負担や社会生活上の不安を和らげるため、治療による脱毛や乳房切除に伴い必要となったウィッグや乳房補整具の購入費の一部を助成しています。

◆がん患者補整具購入費助成

がんの治療による脱毛や乳房切除に伴い必要となったウィッグや乳房補整具の購入費用の一部が助成されます。

対象者	次のすべてを満たす方 <ul style="list-style-type: none"> ・市内に住所を有する方 ・がんと診断され、かつ、その治療を受ける方 ・がん治療に起因する脱毛や乳房切除に伴いウィッグや乳房補整具が必要となった方又は必要になると想定される方 ・過去に同じ対象品で助成を受けていない方
内容	助成額 購入費の1/2 (千円未満切捨て、限度額を超えた分は全額自己負担) ① ウィッグ▶ 3万円 ② 乳房補整具 (補整下着▶ 3万円又は人工乳房▶10万円) 助成回数 ①、② それぞれ1回限り
手続き	補整具の購入→市へ申請→助成金が還付される
詳細URL	https://www.city.shizuoka.lg.jp/592_000039.html
問い合わせ先	市保健衛生医療課 221-1549



6 快適な生活を送りたい

治療中でも、食事、排泄、睡眠を含む今までの生活すべてを諦める必要はありません。今までと全く同じというわけにはいかないこともありますが、困ったことについて、ひとりで抱えず相談しましょう。



(1) 相談する

担当医、がん相談支援センター (P 2)、ご家族など

① 食事

病気や治療により、食欲が低下したり、味覚に変化が起きたり (味がわかりにくくなる、苦みを感じやすいなど)、吐き気や嘔吐が出る場合があります。対応方法について相談してみましょう。また、症状に合わせた対応やレシピなどがインターネット上に数多く掲載されています。

◆がん情報サービス **がんと食事**

<https://ganjoho.jp/public/support/dietarylfe/index.html>

(出典 国立がん研究センターがん情報サービス)



患者さんの手記

ホルモン療法開始からちょうど1カ月、水を始め、何もかもが苦く感じられ、味覚障害だとわかりました。同じ時、良性発作性頭位めまいも起き、私の闘病の中で一番辛い時期でした。

もうろうとする中、あっさりした食べ物を試行錯誤の結果、食事は果汁100%のオレンジジュースとおかゆに落ちつき、しのぎました。

医師に話し、ホルモン療法の薬を替えて1カ月、味覚が戻っていきました。

② 排泄

病気や治療により下痢や便秘、頻尿などになることがあります。無理のない範囲での運動や規則正しい生活、マッサージ、お薬を使うなどの対応方法がありますので、ひとりで抱え込まずに相談してみましょう。また、人工肛門・膀胱保有的の方のお悩みには、皮膚・排泄ケア認定看護師などが相談に応じます。

③ 睡眠

眠りが浅くなったり、寝付けなくなったりすることがあります。原因は身体的、精神的、生活環境など様々なことがありますので、ひとりで抱え込まずに相談しましょう。無理のない範囲での運動や規則正しい生活、睡眠環境を整える、お薬の使用など原因に応じた対応方法があります。