



MS 多発性硬化症
サポートナビ

ms-supportnavi.com

製造販売元

バイオジェン・ジャパン株式会社

東京都中央区日本橋一丁目4番1号
www.biogen.co.jp

バイオジェン・パートナーコール

くすり相談室 **0120-560-086**
(フリーダイヤル) 午前9:00~午後5:00
(祝祭日、会社休日を除く月曜から金曜日まで)

多発性硬化症と診断された方へ
役立つ制度・サービス
について



監修 | さっぽろ神経内科病院 看護部副部長看護師、社会福祉士 池田 枝里

はじめに

さっぽろ神経内科病院

看護部副部長看護師、社会福祉士 池田 枝里

多発性硬化症 (MS)の方が利用できる社会保障制度はさまざまなものがあります。

社会保障制度以外にもくらしをサポートするさまざまなしくみがあります。

本冊子でご紹介する社会保障制度や生活を支援するしくみは、全ての多発性硬化症 (MS)患者さんにとって必要となるものではありませんが、自立してくらすための手助けとなるものです。

困ったことがあったり不安が生じたら、一人で抱え込まずに医療や福祉の専門家に相談してみましよう。

困りごとがあり、どこに相談すればよいのかを知りたいときに

本冊子をお役立ていただくと幸いです。

※医療費助成制度については、『多発性硬化症と診断された方へ医療費助成制度について (バイオジェン・ジャパン株式会社作成)』をご覧ください

医療ソーシャルワーカーをご存じですか

病院など医療機関には、医療以外のサポートが必要な患者さんのために、社会福祉の専門知識を持つ医療ソーシャルワーカー (MSW) がいます。皆さんからのさまざまな相談に乗り、抱える問題を解決するための情報提供を行ったり、ときには外部機関と連携してサポートを行います。誰かに相談したいときは、主治医のいる医療機関のMSWや相談員に相談してみましよう。外部の機関に相談するときも、まずは主治医やMSWに適切な相談機関について相談することをおすすめします。かかりつけの医療機関にMSWがない場合は、地域の保健師に相談してもよいでしょう。

もくじ

第1章 仕事を両立させたい方、生活を安定させたい方

健康管理と現在の仕事を両立させたい	6
会社を休んだ分の保障が欲しい	8
体調や体力、障害に合わせた就職を希望している	9
仕事が続けられるよう支援を受けたい	12
離職したので保険の給付を受けたい	15
経済的に安定したい	16
低所得でも入居できる賃貸住宅を知りたい	19
障害の状態になったので年金や手当を受けたい	20

第2章 妊娠・出産・子育て、家事を両立させたい方

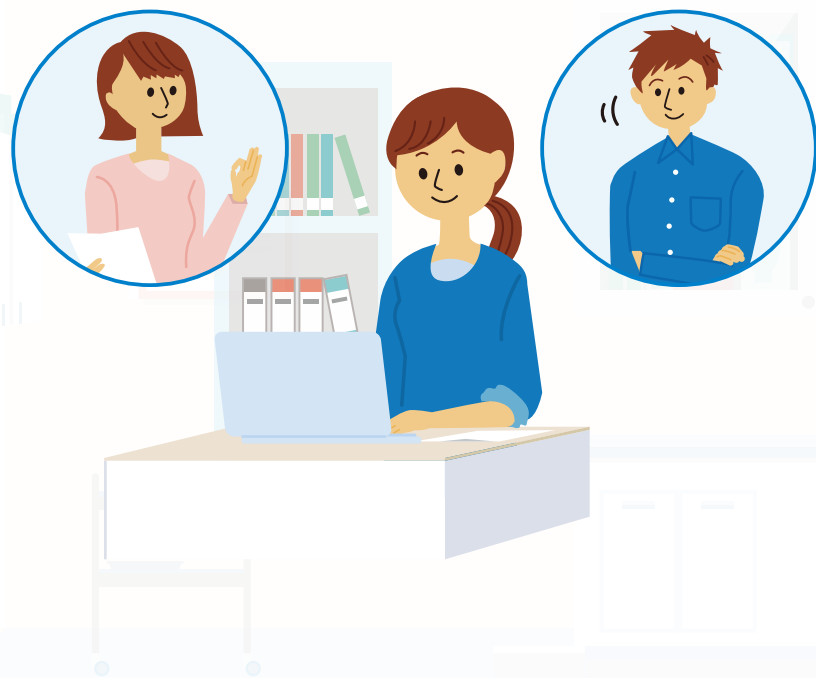
妊娠・出産を希望している	24
子育てや家事を両立させたい	25

第3章 日常生活動作のサポートを希望する方

自宅で注射などのケアを受けたい	30
自宅で療養するときに必要な医療機器や物品がある	31
介護や家事などのサポートを希望している	32
車いすや歩行補助杖などを使いたい	36
日常生活をより円滑に行うために用具を使いたい	37
家族がレスパイトを希望している	38
移動に関する支援を希望している	40
減免や割引制度を利用したい	46
施設に入所したい	47
災害の避難時にサポートを受けたい	48

第1章

仕事を両立させたい方、生活を安定させたい方



多発性硬化症 (MS) と診断されたときに、まず不安になるのは治療費がどれくらいかかるのか、仕事が続けられるのかということではないでしょうか。仕事に支障があると、生活費の不安も生じてきます。しかし、就労をサポートしたり、生活に必要な費用を支給する制度などさまざまな制度が用意されています。この章では、就労を支援する制度やサービス、多発性硬化症 (MS) が進行し障害が残った場合に利用できる制度についてご紹介いたします。

仕事と両立

健康管理と現在の仕事を両立させたい→P6

- ・治療と仕事の両立支援が行われています

会社を休んだ分の保障が欲しい→P8

- ・医療保険から傷病手当金が支給されます

転職・就職

体調や体力、障害に合わせた就職を希望している→P9

- ・ハローワークへ相談
～ハローワークがさまざまな支援を行っています
- ・障害者の在宅就業を支援する団体の情報が公開されています

仕事が続けられるよう支援を受けたい→P12

- ・職場で「職場適応援助者 (ジョブコーチ)」によるサポートが受けられます

離職

離職したので保険の給付を受けたい→P15

- ・雇用保険から基本手当が支給されます

経済的に安定したい→P16

- ・支援プランを立てたり、家賃の助成をする「生活困窮者自立支援制度」があります
- ・生活費を貸し出す「生活福祉資金貸付制度」があります
- ・生活に必要な費用を支給する「生活保護制度」があります

低所得でも入居できる賃貸住宅を知りたい→P19

- ・民間賃貸住宅の入居支援をする「住宅セーフティネット情報提供制度」があります

障害

障害の状態になったので年金や手当を受けたい→P20

- ・国民年金に加入していたら「障害基礎年金」が支給されます
- ・厚生年金に加入していたら「障害厚生年金」が支給されます
- ・常に介護が必要な方には「特別障害者手当」が支給されます

健康管理と現在の仕事を両立させたい

治療と仕事の両立支援が行われています

独立行政法人労働者健康安全機構は、病気の治療を続けながら働いている方に対して治療と仕事の両立支援を行っています。両立支援促進員が、仕事との両立に関する不安や今後の働き方などの相談に乗り、医療機関と連携して患者本人と職場間を調整して支援していきます。

問い合わせ先:

お住まいの都道府県の産業保健総合支援センター
全国统一ダイヤル 0570-038046 に電話すると、最寄りの産業保健総合支援センターにつながります。

独立行政法人労働者健康安全機構のウェブサイトから各都道府県の産業保健総合支援センターのウェブサイトにリンクしています。お住まいの地域の産業保健総合支援センターがどのような取り組みを行っているかウェブサイトで確認してみるとよいでしょう。

<https://www.ryoritsushien.johas.go.jp/map.html>
(最終アクセス確認日2022年2月17日)

お住まいの都道府県名をクリックし、オレンジの文字をクリックすることで、地域の産業保健総合支援センターのサイトに飛びます



国も治療と仕事の両立支援に取り組んでいます

厚生労働省では、治療が必要な労働者が業務によって病気が悪化することがないよう職場に配慮を求める『事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン』を作成して、治療と仕事の両立支援を行っています。

また、ポータルサイト「治療と仕事の両立支援ナビ」を開設し、医療機関や会社向けの資料を提供したり、シンポジウムなどのイベントを開催しています。

「治療と仕事の両立支援ナビ」には、病気を持つ労働者本人から支援を申し出ることから支援が始まると記されています。治療と仕事を両立するために何らかの配慮が必要であれば、自分から声を上げ、会社の上司や同僚のほか、産業保健スタッフの適切なサポートを受けることが大切です。

リンク先:

事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000115267.html>
(最終アクセス確認日2022年2月17日)



リンク先:

治療と仕事の両立支援ナビ
<https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/index.html>
(最終アクセス確認日2022年2月17日)



イメージキャラクター
ちりょうさ

会社を休んだ分の保障が欲しい

医療保険から傷病手当金が支給されます

医療保険（健康保険組合や協会けんぽなど）に加入している方が、病気やけがで会社を休んだ場合、加入する医療保険から傷病手当金が支給されます。

傷病手当金は、病気やけがで連続して3日以上会社を休み、給与が支払われない場合、4日目以降の会社を休んだ日に対して支給されるものです。連続して休んだ3日間には有給休暇や土・日等公休日も含まれます。給与が支払われても、傷病手当金より少ない場合は、その差額が支払われます。

傷病手当金が支給される期間は、支給開始日が令和2年7月2日以降の場合、支給開始日から通算して1年6か月まで支給されます。ただし、支給を開始した日が令和2年7月1日以前の場合には、支給開始日から最長1年6か月で、その途中で出勤し給与が支払われ傷病手当金が支給されなかった期間も1年6か月に含まれます。

(2022年2月17日確認)

問い合わせ先:

加入している医療保険



体調や体力、障害に合わせた就職を希望している

ハローワークへ相談

～ハローワークがさまざまな支援を行っています

ハローワーク（公共職業安定所）には、障害について専門的な知識のある担当者があり、障害があるなど就職困難な方をきめ細やかに支援しています。

仕事の探し方などの相談に乗り、障害の状態やこれまでの経験に応じたアドバイスをするほか、求人情報を提供しています。必要な配慮について求人企業に説明したり、採用面接への同行を行う場合もあります。



■ 難病患者就職サポーターによる支援

ハローワークの障害者専門援助窓口に配置され、就労を希望する難病の方や在職中に難病を発症した方の相談に乗り、難病相談支援センターなどと連携した就労支援、就職後のフォローなどを行っています。難病患者就職サポーターが配置されているハローワークは各都道府県に1カ所程度ですが、出張相談を行っている場合もあります。

問い合わせ先:

お住まいの都道府県のハローワーク

■ 障害者トライアル雇用

約3～6か月という一定の期間、試行雇用を行うことで、就職する側と受け入れる企業側両方の不安を解消し、雇用の継続を目指す制度です。トライアル雇用期間中に、就職する側は仕事の適性や職場環境に対する不安を、企業側はどのような配慮が必要かなどの不安の解消を図ります。

障害があつて、これまで働いたことがない職業に挑戦したい方や、離転職を繰り返しており長く働き続けられる職場を探している方などが対象となります。障害者トライアル雇用を利用したい場合は、ハローワークで「障害者トライアル雇用求人」に応募します。障害者手帳を持っていなくても、障害があれば対象となる場合があります。

問い合わせ先:

お住まいの都道府県のハローワーク



体調や体力、障害に合わせた就職を希望している

障害者の在宅就業を支援する団体の情報が公開されています ～障害者の在宅就業支援ホームページ チャレンジホームオフィス

障害があることで通勤が難しくても、コンピューターやインターネットなどを活用すれば、在宅で仕事をするのが可能な方もいるのではないのでしょうか。

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構は、障害者の就業の機会を増やすために、在宅就業を希望する障害者の方と企業に支援情報を提供しています。ホームページには、厚生労働大臣の登録を受けて、発注元と在宅就業障害者の間に立って在宅就業を支援する在宅就業支援団体、厚生労働省の登録団体ではありませんが支援活動を行っている団体などの一覧が掲載されています。

リンク先:

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構
チャレンジホームオフィス

<https://www.challenge.jeed.go.jp/>
(最終アクセス確認日2022年2月17日)



制度やサービスを活用した事例

事例1 Aさん(20代女性)

Aさんは大学在学中に多発性硬化症(MS)を発症しました。体調に不安があったことから就職活動は行わず、卒業後は短期のアルバイトを繰り返しています。しかし、症状との付き合いに慣れたことから、一般企業への就職を考えるようになりました。



そこで、難病患者就職サポーターが配置されているハローワーク(P9)に行き相談をしたところ、障害者トライアル雇用(P9)という制度があることを知りました。



仕事が続けられるか、職場の理解が得られるかなどの不安があったことから、Aさんは障害者トライアル雇用を利用する求人に応募しました。トライアル雇用期間中に症状や体調などを職場に理解してもらい、真面目に仕事をする姿勢が認められて、トライアル雇用期間後は体力面に配慮し、時間短縮勤務で働くことになりました。



仕事が続けられるよう支援を受けたい

職場で「職場適応援助者(ジョブコーチ)」によるサポートが受けられます

職場適応援助者(ジョブコーチ)は、障害のある方が職場に適応できるように、実際に働いている職場に出向き、支援計画を作成して本人や職場を一定期間支援し、職場適応と定着を図るものです。

地域障害者職業センターに所属しているジョブコーチが職場に出向く「配置型」、社会福祉法人などに所属しているジョブコーチが職場を訪問する「訪問型」、社内の従業員がジョブコーチ養成研修を受けてジョブコーチとなる「企業在籍型」があります。ジョブコーチは障害のある方本人、障害者を雇用する事業主のいずれも利用を申し込むことができます。

問い合わせ先:

全国の地域障害者職業センター

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構のウェブサイトに全国の地域障害者職業センターの連絡先が掲載されています。

<https://www.jeed.go.jp/location/shibu/index.html>

(最終アクセス確認日2022年2月17日)



障害者総合支援法の就労支援

障害者総合支援法では、第3章でご紹介する障害福祉サービスのほかに、就労支援のサービスも提供しています。一般企業での就労を希望する方、一般企業で就労が難しい方など、さまざまな方を対象にしたサービスを用意しています。

ハローワークでも就労継続支援事業所の求人をご紹介しますから直接アプローチする機会はないかもしれませんが、どのようなサービスが用意されているのか、知っておくとよいでしょう。

主なサービス:

・就労移行支援:

一般の企業などで働くことを希望する方に就労に必要な訓練を行ったり、求職活動の支援などを行う

・就労継続支援A型(雇用型):

一般企業で働くのが難しい方に、雇用契約を結んで就労や生産活動の機会を提供し、就労に必要な知識・能力向上のための支援を行う

・就労継続支援B型:

通常の事業所での就労が難しい方に、雇用契約を結ばず、就労の機会や生産活動の機会を提供し、就労に必要な知識・能力向上のための支援を行う

・就労定着支援:

就労移行支援や就労継続支援などを利用した方が就労後に課題が生じた場合に、企業や関係機関と連絡調整し、課題の解決を目指して支援する

自己負担金:

原則1割負担で、所得等に応じたひと月の上限額が定められている。

生活保護	生活保護世帯に属する者	0円
低所得	市町村民税非課税世帯	0円
一般1	市町村民税課税世帯 (所得割16万円未満)	9,300円
一般2	上記以外	37,200円

所得を判断する際の世帯の範囲は、18歳以上の障害者(施設に入所する18、19歳を除く)は障害のある方とその配偶者、障害児(施設に入所する18、19歳を含む)は保護者の属する住民基本台帳での世帯(2022年2月17日確認)

問い合わせ先:

お住まいの市町村の相談窓口

制度やサービスを活用した事例

事例2 Bさん(50代)

若い頃に多発性硬化症(MS)を発症したBさんは、現在は障害者手帳が交付されています。就職と退職を繰り返しており、退職してから時間があいて再就職できるか不安を感じていますが、自立して生活することと社会参加を望んでいます。

Bさんは通院している医療機関のソーシャルワーカーに相談しました。ソーシャルワーカーからさまざまな働き方があることを説明され、ハローワーク(P9)の利用をすすめられました。

すすめられたとおり、Bさんはハローワークに行き相談したところ、障害者を対象とした求人を紹介されました。就労継続支援事業所(P13)を選択して、無理のない条件で働くこととなりました。



離職したので保険の給付を受けたい

雇用保険から基本手当が支給されます

離職後、求職活動を行っていても就職できない場合は、雇用保険の基本手当(いわゆる失業給付)が支給されます。離職日以前の2年間に雇用保険に加入していた期間が12か月以上あることが必要です。

基本手当を受けられる期間(支給期間)は、離職日の年齢や雇用保険に加入していた期間、離職の理由などによって90日から360日の間から決まります。基本手当の給付には、求職申し込みの手続きを行い、離職票などを提出して、支給資格を得る必要があります。その後、支給説明会を経て、4週に1度の失業認定日にハローワークに行き、行っている求職活動について申告書を提出します。

病気やけが、妊娠や出産・育児などのためすぐに就職できない場合は基本手当を受けるとはできません。支給期間は離職の翌日から1年間です。離職の翌日から病気やけがで30日以上就職できない状態の場合は、申請すれば支給期間の延長ができ、就職できる状態になってから基本給付を受けることができます。

ハローワークに行き、求職申し込みの手続きをした後、病気やけがで15日以上就職できない状態になった場合は、基本手当は支給できませんが、傷病手当が支給されます。

支給額:

離職日の直前の6か月に支払われた賃金(賞与を除く)の合計を180で割った「賃金日額」の約50~80% (60~64歳は45~80%)

(2022年2月17日確認)

申請に必要な書類(基本手当の手続きの場合):

雇用保険被保険者離職票、個人番号確認書類、身元確認書類、写真、印鑑、銀行口座を確認できる書類など

問い合わせ先:

お住まいの住所を管轄するハローワーク



経済的に安定したい

支援プランを立てたり、家賃の助成をする「生活困窮者自立支援制度」があります

何らかの理由で経済的に困難な状況にあり、最低限度の生活を送ることができなくなるおそれのある方に対し、生活保護に至る手前で自立を支援する制度です。

■自立相談支援事業

生活に困っていたり、不安があるときなどに、相談窓口の支援員が、一人ひとりに合った支援プランを立てて支援を行うものです。

■住宅確保給付金

離職、勤め先の休業などで経済的に厳しくなり、住むところを失ったり、賃貸住宅の家賃が払えなくなった方が対象で、原則3か月、家賃相当額を自治体が大家に支払います。収入と資産に関する支給要件が定められており、申し込み後に審査があります。

申請に必要な書類:

本人確認書類、離職や休業を証明する書類、収入要件を満たすことが確認できる書類など

問い合わせ先:

自立相談支援機関の相談窓口(お住まいの窓口の連絡先がない場合は、都道府県、市町村へお問い合わせください。)

※例えば、東京都千代田区であれば区の保健福祉部生活支援課が、中央区であれば福祉保健部生活支援課相談調整係が相談・申請の窓口となっています。市町村によって自立相談支援機関の担当部署・名称は異なりますので、お住まいの市町村にご確認ください。

生活費を貸し出す「生活福祉資金貸付制度」があります

都道府県社会福祉協議会が実施し、市町村社会福祉協議会が窓口となっている貸付制度です。低所得者世帯(市町村民税非課税程度)、障害者世帯、高齢者世帯を対象とし、貸付額は貸付資金の種類によって異なります。

貸付金の種類:

・総合支援資金:

「生活支度費」「住宅入居費」「一時生活再建費」がある。

原則として生活困窮者自立支援制度の自立支援事業の利用が貸付の要件となる。

・福祉資金:

「緊急小口資金」「福祉費」がある。緊急小口資金は原則として生活困窮者自立支援制度の自立支援事業の利用が貸付の要件となる。

・教育支援資金:

「教育支援費」「就学支度費」がある。

・不動産担保型生活資金:

高齢者世帯に対し不動産を担保として生活資金を貸し付ける「不動産担保型生活資金」「要保護世帯向け不動産担保型生活資金」がある。

申請に必要な書類(総合支援資金の場合):

借入申込書、世帯全員分の住民票の写し、本人確認書類、世帯収入が確認できる書類など

問い合わせ先:

お住まいの市町村の社会福祉協議会

経済的に安定したい

生活に必要な費用を支給する「生活保護制度」があります

収入が国の定める最低生活費に満たない場合に、最低生活費と収入の差額が保護費として支給されます。生活保護は、国の責任で行われている健康で文化的な最低限の生活の保障であり、国民は要件を満たせば保護を求めることができます。

支給額:

お住まいの地域や世帯の状況によって異なる

申請に必要な書類:

申請書のほか、収入の証明などが必要になる場合がある

問い合わせ先:

お住まいの地域を所管する福祉事務所の窓口

納める国民年金保険料の負担を減らす 免除・納付猶予制度があります

本人・世帯主・配偶者の前年所得が一定額以下の場合や失業したときなど、申請後承認されると保険料の納付が免除されます。

50歳未満で、本人・配偶者の前年所得が一定額以下の場合、申請後承認されると保険料の納付が猶予されます。

保険料の納付が免除された期間も老齢基礎年金や障害基礎年金などの受給資格期間に算入され、全額免除の場合、免除された期間分の年金額は1/2となります。免除や納付猶予期間中に病気やけがで障害の状態となったときや亡くなられたときは、障害基礎年金や遺族基礎年金を受給できます。

申請に必要な書類:

申請書、年金手帳または基礎年金番号通知書、前年所得を証明する書類など

問い合わせ先:

お近くの年金事務所



低所得でも入居できる賃貸住宅を知りたい

民間賃貸住宅の入居支援をする 「住宅セーフティネット情報提供制度」があります

低額所得者や子育て世帯など、住宅の確保に配慮が必要な方(住宅確保要配慮者)が民間賃貸住宅に入居できるよう支援します。

住宅確保要配慮者の入居を拒まない賃貸住宅が登録され、全国の登録住宅の検索・閲覧・申請サイトが用意されているほか、大家などに対して家賃低廉化のための補助を行っています。

リンク先:

セーフティネット住宅情報提供システム

<https://www.safetynet-jutaku.jp/guest/index.php>
(最終アクセス確認日2022年2月17日)



携帯電話利用料金が割引になります

ドコモ(NTTドコモ)、au(KDDI)、ソフトバンクでは、障害者手帳や特定医療費(指定難病)受給者証等の交付を受けている方を対象に携帯電話の基本使用料などの割引を行っています。割引の内容は各会社ごとに異なります。

問い合わせ先:

ドコモインフォメーションセンター

ドコモの携帯電話からの場合 151

一般電話からの場合 0120-800-000

お近くのauショップ

お近くのソフトバンクショップ



障害の状態になったので年金や手当を受けたい

国民年金に加入していたら「障害基礎年金」が支給されます

国民年金に加入している間、または20歳前に初診日のある病気などによって障害の状態になったときは、障害の程度によって障害基礎年金が支給されることがあります。

支給額(年額):

1級: 976,125円×1.25、2級: 780,900円
(子の加算を含まない。物価変動率によって改定される) (2022年2月17日確認)

申請に必要な書類:

年金請求書、年金手帳、住民票、診断書、受診状況等証明書、病歴・就労状況等申立書、銀行口座を確認できる書類など

問い合わせ先:

お住まいの市町村の相談窓口(主として保険年金部門)、
日本年金機構の各年金事務所

<http://www.nenkin.go.jp/section/soudan/index.html>

(最終アクセス確認日2022年2月17日)



厚生年金に加入していたら「障害厚生年金」が支給されます

会社などに勤めていて厚生年金に加入している間に障害の原因となる病気やけがの初診日があり、障害の状態になったときは、障害基礎年金に加えて(※1)、障害厚生年金が支給されることがあります。

※1 3級の場合は障害基礎年金は支給されません

支給額(年額):

1級: 報酬比例の年金額(※2)×1.25
2級: 報酬比例の年金額(※2)
(生計を維持されている65歳未満の配偶者がいる場合の加給年金額を含まない)
3級: 報酬比例の年金額(※2) 最低保障額 585,700円

※2 報酬比例の年金額の計算式:

平均標準報酬月額×7.125/1000×平成15年3月までの被保険者期間の月数+
平均標準報酬月額×5.481/1000×平成15年4月以後の被保険者期間の月数

(2022年2月17日確認)

申請に必要な書類:

年金請求書、年金手帳、住民票、診断書、受診状況等証明書、病歴・就労状況等申立書、銀行口座を確認できる書類など

問い合わせ先:

日本年金機構の各年金事務所、街角の年金相談センター

常に介護が必要な方には「特別障害者手当」が支給されます

著しく重度な障害のために日常生活において常時特別な介護を必要とする、20歳以上の方に支給されます。所得による制限があります。

支給額:

ひと月あたり 27,350円(物価変動率によって改定される)
(2022年2月17日確認)

申請に必要な書類:

申請書、診断書、銀行口座を確認できる書類など

問い合わせ先:

お住まいの市町村の相談窓口(主として障害福祉部門)

※年金が支給される「障害の状態」「障害の程度」については、法令により定められた基準があります。その方の障害の状態や程度によっては該当しない場合もありますので、請求をお考えの際はよく確認するようにしましょう。

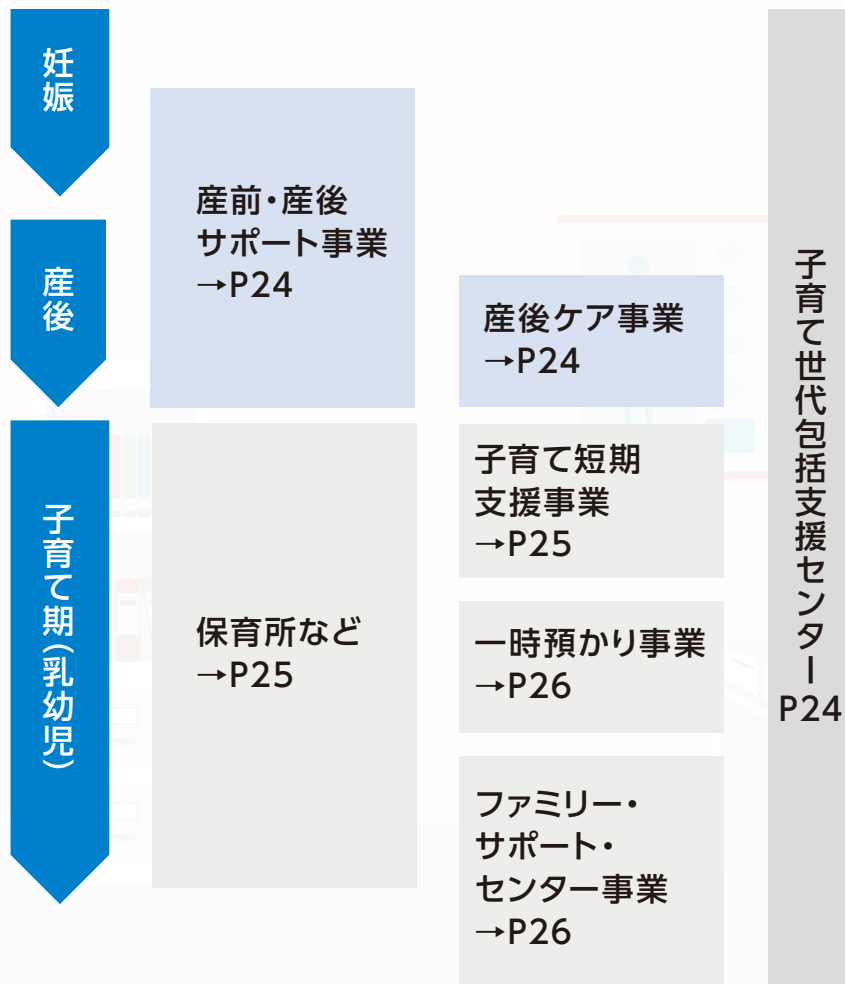


第2章 妊娠・出産・子育て、 家事を両立させたい方



多発性硬化症 (MS)は若年女性の発症が多く、治療を続けながら妊娠・出産というライフイベントを迎える場合もあります。多発性硬化症 (MS)を抱えながら安心して育児を行うために、配偶者や両親などに協力を求め、一緒に育児を行う体制を整えておくことが大切です。

そのほかに、こちらでご紹介する自治体の事業・サービスの活用も考えてみましょう。実施している事業は市町村によって異なりますので、お住まいの市町村でどのような事業を行っているか確認することをおすすめします。



妊娠・出産を希望している

「産前・産後サポート事業」、「産後ケア事業」があります

産前・産後サポート事業は、子育てに不安を感じていたり、身近に相談できる人がいないなど、支援する必要があると判断された妊産婦を対象とした事業です。母子保健推進員や研修を受けた子育て経験者などが不安や悩みを聞き、困りごとの軽減を図ります。

利用者の自宅を訪問したり、電話やメールで相談に乗るアウトリーチ型、保健センターなどの施設に集まるデイサービス型などがあり、対象時期の目安は妊娠初期から産後4か月頃までです。

産後ケア事業は、家族などから十分な支援が得られない方や心身に不調がある方を対象にしています。助産師や看護師を中心に身体的ケアや授乳の指導、栄養指導、心理的ケアなどを行います。

医療機関などに宿泊する宿泊型、自宅を訪問するアウトリーチ型、医療機関や保健センターに利用者が集まるデイサービス型があります。対象時期の目安は出産直後から産後4か月頃までです。

問い合わせ先:

お住まいの市町村の相談窓口

安心して子育てするために 「子育て世代包括支援センター」が整備されています

妊娠初期から子育て期まで、継続的で包括的なサポートができるよう、「子育て世代包括支援センター」(市町村によって名称が異なる場合があります)の設置が全国の市町村で進められています。

具体的には、母子健康手帳交付時の面談などをきっかけに、妊産婦や乳幼児の情報を継続的に把握し、市町村保健センターや民間団体などと連携して、子育て世代の相談に乗ったり、必要な情報提供や助言、支援につなげます。また、安心して子育てできる地域づくりも行います。



子育てや家事を両立させたい

保護者の病気を事由に保育所(認可保育園など)に預けることもできます

保育所は、保育を必要とする事由があり、家庭で乳幼児の保育ができない場合に預かる施設です。保護者が仕事をしている場合に利用できる施設というイメージがあるかもしれませんが、保育を必要とする事由には、就労だけでなく、保護者の病気や障害、親族の看護や介護などが含まれます。

認可保育園などを利用するには、お住まいの市町村に保育の必要性の認定を受ける必要があります。

問い合わせ先:

お住まいの市町村の相談窓口



子どもを児童養護施設などで一時的に預かる 「子育て短期支援事業(ショートステイ事業、トワイライトステイ事業)」 があります

ショートステイ事業(短期入所生活援助事業)は、保護者の病気などで家庭で一時的に養育が難しい場合、または育児不安や育児疲れなどで身体的・精神的負担の軽減が必要な場合、児童養護施設などに子どもを入所させ、一時的に預かる事業です。

トワイライトステイ事業(夜間養護等事業)は、保護者が病気などで夜間や休日に不在になり、児童の養育が難しい場合、そのほかの緊急の場合に子どもを児童養護施設などで預かる事業です。

利用の要件や利用料などは市町村によって異なります。

問い合わせ先:

お住まいの市町村の相談窓口(児童福祉部門)



子育てや家事を両立させたい

子どもを保育所などで一時的に預かる「一時預かり事業」があります

家庭で保育することが一時的に難しくなった乳幼児を、保育所などで主に昼間、一時的に預かる事業です。

問い合わせ先:
お住まいの市町村の相談窓口

子育ての援助を行いたい方(センターの提供会員)が子どもを預かったり送迎を行う「ファミリー・サポート・センター事業」があります

ファミリー・サポート・センター(子育て援助活動支援)事業は、子育て中で援助を希望する保護者が依頼会員、援助を行いたい人が提供会員となり、相互援助活動を行う組織です。

援助を行う側の提供会員は、依頼会員が病気や急用のときに子どもを預かったり、保育施設への送迎、保育施設開始前や終了後の預かりなどを行い、援助活動の調整はセンターが行います。

会員の要件や利用料金は市町村によって異なります。

問い合わせ先:
お住まいの市町村の相談窓口



制度やサービスを活用した事例

事例3 Cさん(30代女性)

Cさんは夫と子ども(幼児)の3人ぐらして、専業主婦をしています。妊娠・出産前は初めての子育てと多発性硬化症(MS)再発時の育児・家事に不安を感じていました。



妊娠中に子育て世代包括支援センター(P24)の存在を知り、センターの保健師に相談しました。保健師からは市町村が行っている事業を紹介され、保育所は保護者の病気を理由に入所できることも教えてもらいました。



産後は保健師のアドバイス通り産後ケア事業(P24)を利用し、専門職から身体的・心理的ケアを受けました。また、保育所(P25)の利用を申請し、入所できたため日中は子どもを保育所に預けています。ファミリー・サポート・センター(P26)にも登録し、体調が悪い日の送迎はファミリー・サポート・センターの援助会員に依頼しています。



第3章 日常生活動作の サポートを希望する方

多発性硬化症 (MS) の治療を続けるうえで、また、症状によって体が思うように動かなくなったとき、何らかのサポートを受けることで、自立して生活を送ることができます。さまざまな制度・サービスがありますので、その時々に応じて利用していきましょう。



自宅で注射などの
ケアを受けたい

ご自宅に看護師が訪問して療養生活のお世話や診療の補助をする訪問看護があります→P30

自宅で療養するときに
必要な医療機器や
物品がある

在宅療養指導管理料により、在宅療養に必要な医療機器や物品が提供されます→P31

介護や家事などの
サポートを
希望している

居宅介護などのサポートが受けられる障害者総合支援法の介護給付があります→P32
65歳以上の方は介護保険制度が利用できます→P34

車いすや歩行補助杖
などを使いたい

補装具の購入・修繕費を支給する制度があります→P36

日常生活をより円滑に行う
ために用具を使いたい

介護・訓練支援用具や自立生活支援用具を支給・貸与する日常生活用具給付等事業があります→P37

家族がレスパイトを
希望している

短期入院・入所ができます→P38

移動に関する支援を
希望している

バリアフリー情報を活用しましょう→P40
移動のサポートとなるヘルプマークがあります→P41
移動が困難な方に対する移動支援事業があります→P42
一般の公共交通機関の利用が難しい場合はタクシー利用券交付による助成があります→P42
車いすで新幹線を利用するとき→P43
車いすやストレッチャーで航空機を利用するとき→P44

減免や割引制度を
利用したい

身体障害者手帳の交付を受けるとさまざまなサービスが利用できます→P46

施設に入所したい

年齢や状況に合わせて制度・サービスを利用できます→P47

災害の避難時に
サポートを受けたい

お住まいの市町村の災害対策を確認してみましょう→P48



自宅で注射などのケアを受けたい

ご自宅に看護師が訪問して療養生活のお世話や診療の補助をする訪問看護があります(医療保険)

主治医が訪問看護の必要性を認めた場合、主治医から訪問看護ステーションや医療機関などの訪問看護事業所へ訪問看護指示書を発行してもらうことで訪問看護を利用できます。自宅で点滴や再発予防薬の注射をしてもらったり、健康状態の観察、服薬管理などの医療が受けられます。そのほか、ご家族への指導や療養生活について相談しアドバイスを受けたり、リハビリテーションを受けることもできます。普段自己注射をしている場合でも、訪問看護を利用して注射をしてもらうことも可能です。

医療保険の決まりで訪問看護の利用回数には制限がありますが、多発性硬化症(MS)は厚生労働大臣が定める疾病に指定されているため、特例として週4日以上利用でき、1日に複数回の利用ができます。利用できる時間は1回に最大90分です。

(2022年2月17日確認)

自己負担金:

公的医療保険の自己負担(原則3割)となるが、指定難病の医療費助成や高額療養費の対象となる。

問い合わせ先:

主治医



自宅で療養するときに必要な医療機器や物品がある

在宅療養指導管理料により、在宅療養に必要な医療機器や物品が提供されます

医師が、在宅療養において必要と認める医療機器や物品はこの指導管理料で支給されます。支給される医療機器・物品は、医療機関によって異なる場合がありますので、医療機関の担当窓口でご確認ください。

問い合わせ先:

医療機関



介護や家事などのサポートを希望している

居宅介護などのサポートが受けられる障害者総合支援法の介護給付があります

多発性硬化症(MS)などの難病も障害者総合支援法の対象となっています。障害者総合支援法のサービスは、大きく分けて障害福祉サービス、地域生活支援事業の2つがあります。障害福祉サービスには、介護の支援が受けられる介護給付があります。

介護給付を利用するには、市町村に申請し、障害支援区分の認定を受ける必要があります。障害支援区分は1から6まであり、6が最も支援を必要とされる状態です。必要とされる支援の度合いに応じて適切なサービスが利用できるようになっています。

■ 介護給付

ホームヘルパーによる身体介護や短期入所(ショートステイ)などのサービスがあります。

主なサービス:

・居宅介護

ホームヘルパーが居宅を訪問し、入浴や排せつなどの介護をしたり、掃除や洗濯などの家事を行う。
障害支援区分1以上であれば対象となる。

・短期入所(ショートステイ)

介護をする方の病気などで障害者支援施設に入所が必要な場合、短期間入所して、入浴や排せつなどの支援を行う。
障害支援区分1以上であれば対象となる(障害者支援施設で実施する福祉型の場合)。

自己負担金:

原則1割の定率負担で、所得等に応じたひと月あたり負担の上限額が定められている。他のサービスとの合算による軽減などもある

生活保護	生活保護世帯に属する者	0円
低所得	市町村民税非課税世帯	0円
一般1	市町村民税課税世帯 (所得割16万円未満)	9,300円
一般2	上記以外	37,200円

所得を判断する際の世帯の範囲は、18歳以上の障害者(施設に入所する18、19歳を除く)は障害のある方とその配偶者、障害児(施設に入所する18、19歳を含む)は保護者の属する住民基本台帳での世帯
(2022年2月17日確認)

問い合わせ先:

お住まいの市町村の相談窓口(主として障害福祉部門)、
障害者相談支援センター、各事業所



介護や家事などのサポートを希望している

65歳以上の方は介護保険制度が利用できます

介護保険制度は、介護を必要とする高齢者を支える制度です。末期がんや関節リウマチ、初老期の認知症など厚生労働省が定める特定疾病(※)で要介護状態となった方は40歳から利用できますが、多発性硬化症(MS)の方は65歳から利用できます。

要介護認定の申請を行い、市町村が行う一次判定、介護認定審査会が行う二次判定を経て要支援1、2に認定されると介護予防・日常生活支援総合事業や予防給付、要介護1～5に認定されると介護給付のサービスが利用できます。障害の程度によって利用できるサービスは異なります。

■介護予防・日常生活支援総合事業

ホームヘルパーやボランティアによる訪問型サービス、通所型サービスがあります。

主なサービス:

・訪問型サービス

ヘルパーやボランティアなどが居宅を訪問し、身体介護や生活援助を行う

・通所型サービス

介護予防通所介護(デイサービス)やミニデイサービスなどで機能訓練や運動などを行う

■予防給付

看護師の訪問など自宅で受けられるサービスや通所サービスなどがあります。

主なサービス:

・介護予防訪問看護

看護師が居宅を訪問し、健康チェックや療養上の世話を行う

・介護予防訪問リハビリテーション

理学療法士などが居宅を訪問し自立した生活を支援するリハビリテーションを行う

■介護給付

居宅に住みながら受ける居宅介護サービス、施設に入って受ける施設サービスに分かれます。居宅介護サービスには居宅を訪問する訪問サービスと施設に通う通所サービスがあります。

主なサービス:

・居宅介護訪問サービス

訪問介護 ホームヘルパーが訪問して身体介護や家事などを行う

訪問入浴介護 浴槽を積んだ車で居宅を訪問し、入浴の介護を行う

訪問看護 看護師などが居宅を訪問し、健康チェックや療養上の世話を行う

訪問リハビリテーション 理学療法士などが居宅を訪問し、リハビリテーションを行う

・通所サービス

通所介護(デイサービス)

デイサービス施設に通ってもらい、食事や入浴などの支援を受ける

通所リハビリテーション(デイケア)

介護老人保健施設や医療機関に通ってもらい、生活訓練などを受ける

このほか、市町村が指定・監督を行う地域密着型介護サービスがあります。

自己負担金:

所得によって1～3割負担(2022年2月17日確認)

問い合わせ先:

お住まいの市町村の窓口

※特定疾病

末期がん/関節リウマチ/筋萎縮性側索硬化症/後縦靭帯骨化症/骨折を伴う骨粗鬆症/初老期における認知症/進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病/脊髄小脳変性症/脊柱管狭窄症/早老症/多系統萎縮症/糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症/脳血管疾患/閉塞性動脈硬化症/慢性閉塞性肺疾患/両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症
(2022年2月17日確認)

車いすや歩行補助杖などを使いたい

補装具の購入・修繕費を支給する制度があります (障害者総合支援法)

車いすや歩行補助杖などの購入・修繕費を支給する制度です。

主な品目:

車いす、電動車いす、歩行器、歩行補助杖など。
購入や修理に要した費用について、基準価格に基づいて支給されます。

自己負担金:

原則1割の定率負担で、所得等に応じたひと月あたり負担の上限額が定められている。他のサービスとの合算による軽減などもある



生活保護	生活保護世帯に属する者	0円
低所得	市町村民税非課税世帯	0円
一般	上記以外	37,200円

世帯に高額所得者(市町村民税の納税額が46万円以上)がいると、補装具費の支給対象外となる。
(2022年2月17日確認)

事業所の情報を入手したいとき

「WAM NET」を利用してみましょう

独立行政法人福祉医療機構によるウェブサイトで、障害者総合支援法に基づくサービスを実施している全国の事業所を紹介しています。障害者の通所系、入所系、相談系サービスなどを実施しているお近くの事業所を調べることができます。

リンク先:

独立行政法人 福祉医療機構WAM NET
障害福祉サービス等情報検索

<https://www.wam.go.jp/sfkohyoout/COP000100E0000.do>
(最終アクセス確認日2022年2月17日)



日常生活をより円滑に行うために 用具を使いたい

介護・訓練支援用具や自立生活支援用具を支給・貸与する 日常生活用具給付等事業があります (障害者総合支援法の地域生活支援事業)

障害者総合支援法のうち、地域生活支援事業は市町村が利用者の状況に合わせて柔軟に実施するものです。地域生活支援事業のひとつに日常生活用具給付等事業があります。

■地域生活支援事業

主なサービス:

・日常生活用具給付等事業

障害者の日常生活がより円滑に行われるための用具を支給・貸与するもの

主な品目:

介護・訓練支援用具 特殊寝台、特殊マット、その他の身体介護を支援する用具

自立生活支援用具 入浴補助用具、入浴や食事、移動等の自立生活を支援する用具

在宅療養等支援用具 電気式たん吸引器などの在宅療養を支援する用具

居宅生活動作補助用具 居宅生活動作等を円滑にする用具で、設置に小規模な住宅改修を伴うもの

自己負担金:

市町村によって異なる

問い合わせ先:

お住まいの市町村の相談窓口



家族がレスパイトを希望している

短期入院・入所などができます

介護をされているご家族がレスパイト(休息)などを必要としたとき、さまざまな制度による短期入院や短期入所が利用できます。

■在宅難病患者一時入院事業(難病対策)

指定難病の患者さんを対象とした事業です。介護するご家族などがレスパイトを必要としていたり、病気や事故などで一時的に介護ができなくなった場合、都道府県と契約している病院に短期入院することができます。

対象となる方の要件、入院期間や回数などは都道府県によって異なります。

問い合わせ先:

お住まいの市町村の保健所

■短期入所(障害者総合支援法)

障害者総合支援法の障害福祉サービスのひとつです。介護するご家族などが病気などの理由で入所が必要な場合、障害者支援施設などに短期入所し、入浴や排せつなどの介護を受けることができます。

障害者支援施設で実施する「福祉型」の短期入所の場合、障害支援区分が区分1以上の方が対象となります。

問い合わせ先:

お住まいの市町村の相談窓口(主として障害福祉部門)

■短期入所療養介護、短期入所生活介護(介護保険)

介護保険を利用できる方が利用できるサービスで、どちらも介護する方などがレスパイトを必要としていたり、外出などで介護ができない場合に施設などに短期入所して受けるサービスです。

短期入所療養介護は、医療型のショートステイで、介護老人保健施設や病院などに入所し、医療や機能訓練、日常生活上のサポートなどが提供されます。

短期入所生活介護は、特別養護老人ホームなどの施設に入所し、食事や入浴など日常生活上のサポートを受けることができます。

どちらも要介護1以上の認定を受けた方が対象となります。要支援1、要支援2の方は、介護予防短期入所療養介護、介護予防短期入所生活介護が利用できます。

問い合わせ先:

お住まいの市町村の相談窓口

移動に関する支援を希望している

バリアフリー情報を活用しましょう

■みんなでつくるバリアフリーマップWheeLog!アプリ

一般社団法人WheeLogが運営するバリアフリーマップアプリで、車いすを利用される方からの投稿や自治体からのバリアフリー情報を反映しています。車いすで走行したルートや利用したトイレ・レストランなどのバリアフリー情報がマップ上で共有されています。

リンク先:
WheeLog!

<https://www.wheelog.com/>
(最終アクセス確認日2022年3月3日)



アプリは無料でダウンロードできます。

■らくらくおでかけネット

公益財団法人交通エコロジー・モビリティ財団が運営するウェブサイト「らくらくおでかけネット」では、鉄道駅や空港ターミナルなどの車いすでの移動情報や車いす対応トイレの有無などの情報が掲載されています。駅名などで情報を検索することができ、駅構内図やターミナル構成図を確認することもできます。

リンク先:
らくらくおでかけネット

<https://www.ecomo-rakuraku.jp/ja>
(最終アクセス確認日2022年3月3日)



移動のサポートとなるヘルプマーク・ヘルプカードがあります



ヘルプマークは東京都が作成し、全国で導入が進んでいるピクトグラム(絵文字)で、街中や交通機関で配慮が必要な方のためのマークです。ストラップ式のヘルプマークが配布されています。

ヘルプカードは、連絡先などが記載でき、災害や日常生活で困ったときなどに周囲の人に手助けをお願いできるカードです。

問い合わせ先:

お住まいの市町村の窓口など(都道府県・市町村によって異なります)



移動に関する支援を希望している

移動が困難な方に対する移動支援事業があります (障害者総合支援法)

屋外での移動が困難な場合、外出のための支援をするものです。

自己負担金:

市町村によって異なる

問い合わせ先:

お住まいの市町村の相談窓口(主として障害福祉部門)や
障害者相談支援センター、各事業所や事業者

一般の公共交通機関の利用が難しい場合は タクシー利用券交付による助成があります

46ページで紹介しているように、身体障害者手帳が交付され、一般の公共交通機関の利用が難しい方に対し、自治体によってはタクシー券などを交付し助成を行っている場合があります。タクシー券の利用は自治体が指定したり契約している福祉輸送タクシー事業者に限られる場合もあり、自治体のウェブサイト上でお住まいの地域の福祉タクシー事業者の連絡先を公開している場合もありますので、お住まいの自治体の制度を確認してみましょう。

問い合わせ先:

お住まいの市町村の相談窓口

車いすで新幹線を利用するとき

新幹線の車いす対応座席や多目的室を利用する場合は、事前の申し込みが必要です。

申し込み方法	
JR 北海道	<ul style="list-style-type: none">●JR北海道みどりの窓口(直接または電話) ※上記窓口の連絡先はJR北海道ウェブサイト「JR北海道のおもな駅」でご確認ください。●JR北海道ウェブサイト 車いす対応座席WEB申込みページ ※ただし、多目的室利用は駅に問い合わせ(使用条件があるため)
JR 東日本	<ul style="list-style-type: none">●JR東日本みどりの窓口(直接または電話) ※上記窓口の連絡先はJR東日本ウェブサイト「お身体の不自由なお客さまへ」でご確認ください。●JR東日本ウェブサイト 車いす対応座席WEB申込みページ ※ただし、多目的室利用は駅またはJR東日本お問い合わせセンターに問い合わせ(使用条件があるため)
JR 西日本	<ul style="list-style-type: none">●「おからだの不自由なお客様のサポートダイヤル」に電話 0570-00-8989 受付時間:8:00~20:00 ※ハンドル形電動車いすでの利用には、大きさなど各種使用条件があるため、「おからだの不自由なお客様のサポートダイヤル」へ連絡が必要●JR西日本ウェブサイト 新幹線 車いす対応座席WEB申込みページ
JR 九州	<ul style="list-style-type: none">●JR九州みどりの窓口(直接または電話)●JR九州ウェブサイト 車いす対応座席WEB申込みページ ※九州新幹線各駅、博多駅、小倉駅から出発する場合(乗車・降車駅、購入駅は一部に限られる)

各社への問い合わせにより作表(2022年3月3日確認)



移動に関する支援を希望している

車いすやストレッチャーで航空機を利用するとき

■日本航空

車いすを利用している方

予約時	<ul style="list-style-type: none">・車いすの情報を提供する(手動か電動か、電動の場合はバッテリーの種類、折り畳みの可否、サイズ、重さなど)・座席を指定する・空港や機内で手伝いが必要であれば相談しておく
搭乗手続き時	<ul style="list-style-type: none">・時間に余裕を持って空港へ到着する(手続きや事前確認などの時間を考慮して)・電動車いすの場合はバッテリー確認がある(バッテリーが航空輸送制限品のため)
搭乗時	事前改札サービス利用可能(機内準備が整い次第ははじめに搭乗できるサービス)
料金	<ul style="list-style-type: none">・介護者1名まで障がい者割引利用可能*(12歳以上で身体障害者手帳などを持っている方と同じ便に搭乗する場合)・その他各種割引運賃も利用可能・車いすの預かり無料

機内のストレッチャー(簡易ベッド)を利用する方

予約時	<ul style="list-style-type: none">・航空会社所定の診断書を提出する⇒ストレッチャーの在庫や関連する便の座席の確保、医療機器の確認などにより利用可否が決まる
搭乗時	便出発48時間前まで
搭乗時・到着時	<ul style="list-style-type: none">・一般の乗客より先に機内に搭乗できる・到着時は一般の乗客の後に降りる
料金	<ul style="list-style-type: none">・介護者1名まで障がい者割引利用可能*(12歳以上で身体障害者手帳などを持っている方と同じ便に搭乗する場合)・その他各種割引運賃も利用可能・ストレッチャー料金がかかる(ご本人、付添人などの航空券とは別)金額は路線により異なる

※国際線は障害者割引運賃の設定はありません。
日本航空への問い合わせにより作表(2022年3月3日確認)

問い合わせ先:

お手伝いを希望されるお客さま専用デスク(プライオリティ・ゲストセンター)
0120-747-707(無料)
03-5460-3783(有料)
受付時間:9:00~17:00 年中無休

■ANA

車いすを利用している方

予約時	<ul style="list-style-type: none">・「歩行状況チェックシート」で情報提供する(歩行の状況、車いすの利用状況、車いすの情報(折り畳みの可否、サイズ、重さなど))・座席を指定する
搭乗手続き時	<ul style="list-style-type: none">・原則、搭乗手続き時に車いすを預け、空港用の貸し出し車いすを利用する・電動車いすの場合はバッテリー確認がある(目視確認ができない場合のために説明書など種類がわかるものを持参すること)
料金	<ul style="list-style-type: none">・介護者1名まで障がい者割引利用可能(12歳以上で身体障害者手帳などを持っている方と同じ便に搭乗する場合)※詳細はANAのウェブサイトでご確認ください

機内のストレッチャー(簡易ベッド)を利用する方

予約時	<ul style="list-style-type: none">・希望便について申し込む→座席の確保などの確認後に利用可否の連絡がある・航空会社所定の診断書を搭乗日の数日前までに送付する
締切	便出発48時間前まで
搭乗時・到着時	<ul style="list-style-type: none">・一般の乗客より先に機内に搭乗できる・到着時は一般の乗客の後に降りる
料金	<ul style="list-style-type: none">・ストレッチャー料金がかかる(ご本人、付添人などの航空券とは別)※金額は申込時に確認できる

詳しくはANAウェブサイトをご確認ください(2022年2月17日確認)

問い合わせ先:

ANAおからだの不自由な方の相談デスク
0120-029-377(無料)
0570-029-377(有料)
受付時間:9:00~17:00 年中無休

減免や割引制度を利用したい

身体障害者手帳の交付を受けるとさまざまなサービスが利用できます

身体障害者手帳は、身体障害者福祉法で定められた障害の種類と程度に該当する方に交付される手帳で、多発性硬化症(MS)の症状は、交付の対象となる障害の中の「音声機能、言語機能又はそしゃく機能の障害」「肢体不自由」などに該当します。

主なサービス：

障害の程度により1級から6級（1級が最重度）までの等級に分かれており、等級によって受けられるサービスが限定されるものもある

- ・所得税・住民税・相続税などの障害者控除、贈与税の非課税、自動車税・自動車取得税・軽自動車税の減免
 - ・マル優制度（少額貯蓄非課税制度）の利用
 - ・高速・有料道路の通行料金の割引
 - ・駐車禁止除外指定票の交付
 - ・鉄道・バス・船舶・国内線航空運賃の割引、マイカーの燃料費助成、コミュニティバスの無料乗車券の交付
 - ・タクシー料金の割引、タクシー券の支給
 - ・NHK受信料の減免
 - ・水道料金・下水道料金の免除（地域によって異なる）
 - ・携帯電話料金の割引
 - ・公営住宅への優先入居
 - ・無利子ないし低利子の生活資金貸付
 - ・入園料や駐車料金の減免
- など

有効期間：

障害の程度が変わった場合には、等級変更の手続きが必要
再認定の対象者の場合は、期日までに再申請の手続きが必要

申請に必要な書類：

申請書、診断書・意見書、写真など

問い合わせ先：

お住まいの市町村の相談窓口（主として障害福祉部門）

施設に入所したい

年齢や状況に合わせて制度・サービスを利用できます

常に介護が必要で、自宅での生活が難しくなった場合に利用できる公的なサービスがあります。

■施設入所支援（障害者総合支援法）

障害者総合支援法による障害福祉サービスのひとつです。施設に入所した方に対して、夜間や休日に食事や入浴、排せつなどの介護を受けることができます。日中のサービスである生活介護などと組み合わせて利用することができます。

問い合わせ先：

市町村の障害福祉窓口

■施設サービス（介護保険）

介護保険を利用できる方が利用できるサービスで、施設にはいくつかの種類があります。

・介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）：

介護老人福祉施設では、常に介護が必要な方に食事や入浴などの支援や療養上の介護を受けることができます。要介護3以上の方が利用できます。

・介護老人保健施設（老健）：

介護老人保健施設では、在宅復帰を目指し、入所した方が自立した生活ができるようリハビリテーションや介護などを受けることができます。要介護1以上の方が利用できます。

・介護医療院：

介護医療院は、長期療養と生活のための施設で、長期の療養が必要な方が入所し、看護や介護、機能訓練などが提供され、医療と日常生活の介護を受けることができます。要介護1以上の方が利用できます。

問い合わせ先：

市町村の介護保険担当窓口

災害の避難時にサポートを受けたい

お住まいの市町村の災害対策を確認してみましょう

地震や台風などの災害は避けることができませんが、事前に対策をとっておくことで、被害を軽くすることができます。日頃からお住まいの市区町村・地域の災害対策を確認してみましょう。

防災マニュアル・ガイドブック

自治体では、一般の方を対象とした防災マニュアルやガイドブック以外に、難病の方や避難時にサポートが必要な方のためのマニュアルやガイドブックを作成している場合があります。

また、災害時に避難行動要支援者をサポートするために避難行動要支援者名簿を作成していたり*1、一般の避難所では生活に支障をきたす方を受け入れる福祉避難所*2の確保を進めていたりします。万が一のときに必要な支援が受けられるよう、お住まいの市町村の災害対策を確認しておくことをおすすめします。

※1 避難行動要支援者の避難行動支援

自治体では、災害発生時に一人で避難することが難しく、支援が必要な方を把握し、避難行動要支援者名簿を作成しています。避難行動要支援者の情報は、本人の同意を得て消防機関などに情報提供を行い、災害時には本人の同意の有無にかかわらず、名簿情報を避難支援等関係者(消防など)に提供されることになっています。

※2 福祉避難所

災害発生時に、障害のある方や難病患者の方、高齢者など、一般の避難所では生活に支障をきたす方を受け入れる避難所です。市町村は福祉避難所と指定する施設を選定し、指定しています。

一般的な対策に加えて行っておきたいこと

○ 日頃からの備え

- ・災害時でも治療を続けることができるよう、災害時の対応について主治医に相談しておきましょう
- ・災害時は主治医の医療機関を受診できないこともあるため、病状を伝えられるよう準備しておきましょう
- ・薬は最低3日分、可能であれば1週間備蓄できるように計画的に受診し、薬の保管方法について確認しておきましょう
- ・通常の非常用持ち出し品に加え、薬、お薬手帳、健康保険被保険者証、医療費受給者証、障害者手帳などをすぐに持ち出せるようにしておきましょう
- ・車いすや歩行補助具は常に決まった場所に置いておきましょう
- ・避難場所、複数の避難ルートを確認しておきましょう
- ・避難に関する不安がある場合は、保健所や市町村、主治医などに相談して支援を求めましょう
- ・必要に応じて避難行動要支援者名簿に登録しましょう

○ 災害後の対応

- ・多発性硬化症(MS)は見た目からはわかりにくい症状もあり、避難所では、健常な人と同じ行動を取ることが難しい場合もあるかもしれません。避難所の職員や周囲の避難者に病気について説明し、理解を求めましょう





難病に関する情報が得られたり、相談ができる機関があります

○ 難病相談支援センター

各都道府県・指定都市に設置され、保健師などが専門相談員として配置されています。

- ◇ 電話、面談などで療養生活上、日常生活上の相談や各種公的手続きなどの相談支援
- ◇ 難病の患者などの自主的な活動などに対する支援
- ◇ 適切な就労支援サービスが受けられるようハローワークなどの就労支援機関と連携して就労・相談支援などを行っています。

問い合わせ先:

難病情報センターのウェブサイトには都道府県・指定都市の難病相談支援センターの連絡先が掲載されています。

<https://www.nanbyou.or.jp/entry/1361>
(最終アクセス確認日2022年2月17日)



○ 障害者就業・生活支援センター

身近な地域で障害者を支えるために、厚生労働省や都道府県から社会福祉法人、NPOなどが委託を受け、全国に336センター(2022年2月17日確認)設置されています。

- ◇ 就労準備が必要な方には就労移行支援事業所などへ紹介するなど就労に向けた準備支援
- ◇ 就職活動前の企業への面接同行支援、雇用後の現場訪問
- ◇ 就労するため、就労継続するために関わる生活面の支援を、福祉サービスの活用や保健所などとの連絡調整などで支援などを行い、就業と生活の支援を一体的に行います。

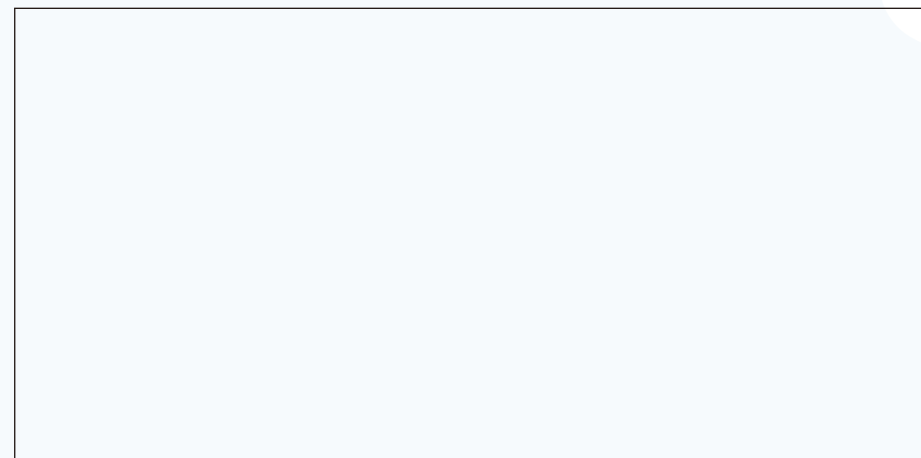
問い合わせ先:

お近くの障害者就業・生活支援センター
厚生労働省のウェブサイトには障害者就業・生活支援センターの連絡先が掲載されています。

<https://www.mhlw.go.jp/content/11704000/000769001.pdf>
(最終アクセス確認日2022年2月17日)



あなたの担当は



本冊子でご紹介した制度やサービスは、お一人お一人の状況やお住まいの自治体などによって利用条件が異なる場合があります。実際に利用される際には、お近くの専門家や各ページでご紹介した問い合わせ先などによく確認するようにしましょう。

