

旭 川 市
難 病 ハ ン ド ブ ッ ク



旭川市難病対策地域協議会

旭川市保健所

令和6年4月改訂

も く じ

1. はじめに	1
2. 難病とは	1
3. 難病についての相談窓口	2
4. 特定医療費（指定難病）受給者証が届いたら	3
(1) 特定医療費（指定難病）受給者証について.....	3
(2) 受給者証の使い方.....	4
(3) 自己負担上限額管理票について.....	4
(4) 医療費助成の対象.....	5
(5) 受給者証の有効期間と更新手続き.....	5
(6) 手続きが必要なとき.....	5
※医療費助成制度の対象とならなかったときは.....	6
5. 知っておきたい難病に関するサポート	7
(1) お金に関すること.....	7
① 医療費など.....	7
② 年金，手当など.....	8
③ 税の軽減など.....	9
(2) 利用できるサービスのこと.....	11
① 介護保険サービス.....	13
② 障害福祉サービス等.....	16
③ その他の主な福祉サービス.....	19
(3) 雇用・就労のこと.....	21
① ハローワーク（公共職業安定所）.....	21
② 障害者就業・生活支援センター.....	21
③ 障害者職業センター.....	21
④ 障害者総合支援法のサービス.....	21

(4) 患者・家族会のこと.....	23
① 北海道難病連	23
② 一般財団法人北海道難病連旭川支部.....	24
(5) 療養生活・その他	26
① かかりつけ薬剤師	26
② 旭川市自立サポートセンター	26
6. 緊急・災害時の備え.....	27
(1) 災害に備える	27
(2) 災害が起こったときは	31
7. 資料編	34
ヘルプマーク・ヘルプカードについて	34
あさひかわ安心つながり手帳について	35
道内の保健所一覧.....	36
災害対策チェックリスト.....	38
緊急連絡票	41

※このハンドブックは市のホームページからもご覧になれます。



<https://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/>

[kurashi/135/136/141/d067988.html](https://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/kurashi/135/136/141/d067988.html)

ヘルプマークは、次の場所で配付しています。

(詳細は34ページ)

- ・ 障害福祉課(総合庁舎1階・2階)
- ・ 保健予防課保健予防係(総合庁舎4階)
- ・ 健康推進課こころの健康担当(総合庁舎4階)
- ・ おやこ応援課(ツルハ旭川中央ビル2階)



1. はじめに

この難病ハンドブックは、患者さまやご家族の相談窓口のほか、医療費助成制度、福祉サービスなど利用できるサービス等の概要についてまとめたものです。ぜひお役立てください。

2. 難病とは

「難病の患者に対する医療等に関する法律」（以下「難病法」）において、難病は以下のように定められています。

「発病の機構が明らかでなく、かつ治療方法が確立していない希少な疾病であって、当該疾病にかかることにより長期にわたり療養を必要とすることとなるもの」

■ 指定難病とは・・・

難病のうち、定められた要件を満たし、患者の置かれている状況からみて良質かつ適切な医療の確保を図る必要性が高いものとして、厚生労働大臣が指定したものを指定難病といいます。

難病と指定難病のイメージ

- 発病の機構が明らかでない
- 治療方法が確立していない
- 希少な疾病
- 長期にわたり療養が必要

難病

指定難病

下記の要件をすべて満たしており、厚生労働大臣が指定したもの

- 患者数が国内において一定数に達しないこと
- 客観的な診断基準が確立していること

■ 医療費の助成について

指定難病をお持ちの方で、①または②の要件を満たしている場合は、医療費の助成を受けることができます。

- ① 厚生労働大臣が定める重症度分類を満たす方
- ② 指定難病に関する治療において、支給認定申請のあった月を含めて12か月以内に、総医療費が33,330円を超える月が既に3か月以上ある方

※ 申請には、医師の診断書（臨床調査個人票）が必要です。その他の必要な書類は、保険証の種類や家族構成によって異なりますので、事前に担当までご連絡ください。

（申請・問い合わせ先）保健予防課保健予防係

☎ 25-6237

3. 難病についての相談窓口

旭川市保健所では、難病についての相談窓口として、保健師による電話や面談、家庭訪問などを行っています。

～ こんな時は、ご相談ください ～

(例)



(連絡先) 旭川市保健所 保健予防課 保健予防係

(所在地) 旭川市7条通9丁目 総合庁舎4階

●お電話での相談

0166-25-6237 (係直通)

●相談時間 月曜日～金曜日 (土日・祝日は除く)

午前8時45分～午後5時15分

【コラム】 ～診察室を出たら・・・～

診察室を出て、「先生の言っていたことはどういうことだったんだろうか」、「先生にあのことを聞き忘れてしまった・・・」という経験はありませんか？

診察時には、症状の変化や日頃の様子などが今後の治療や療養の判断材料となります。


できるだけ正確に伝えられるよう、診察時に伝えたいこと、聞きたいことなどはメモして臨むのがよいでしょう。ご本人から伝えることが難しい場合は、ご家族や施設の職員の方、支援者の方から伝えてもらえないか相談してみましよう。

先生に直接話づらいことや聞きにくいことがありましたら、外来の看護師や医療ソーシャルワーカーに相談してみるのも良いでしょう。

4. 特定医療費（指定難病）受給者証が届いたら

(1) 特定医療費（指定難病）受給者証について

- 住所や氏名など間違いがないか確認しましょう。

特定医療費（指定難病）受給者証	
公費負担者番号	入院時の食事療養費
① 受給者番号	
住所	見本
氏名	
生年月日	
保険者名	
記号・番号	通称区分
② 疾病名	
指定医療機関名 (病院・診療所) (薬局) (訪問看護)	難病法に基づき指定された指定医療機関
③ 自己負担上限額	自己負担上限額 月額 円 適用区分
④ 各種特例措置	人工呼吸器 高額長期 難症特例 世帯按分
⑤ 有効期間	
備考(保護者住所、氏名、続柄等)	
上記のとおり認定する。	
北海道知事 鈴木 直道 	

① 受給者番号	自己負担上限額管理票に記入してください。
② 疾病名	記載されている疾病に関する医療等のみが助成の対象です。
③ 自己負担上限額	市民税額等に応じて金額は異なります。
④ 各種特例措置	申請時点で各種特例措置に該当する方は、○が付いています。
⑤ 有効期間	有効期間は次の①又は②のいずれか後の日から、直近の12月31日までになります(原則)。 ① 指定医が重症度分類を満たしていると診断した日 ② 申請を受け付けた日から1か月前の日 ただし、いずれの場合も令和5年10月1日より前の日に遡ることはできません。 ※有効期間が切れる前に更新手続きが必要です。 ※交付日により有効期限が異なります。

(2) 受給者証の使い方

●申請した指定難病で受診するときは、必ず

- ・ 特定医療費（指定難病）受給者証
- ・ 自己負担上限額管理票

を、病院や薬局などの窓口で提示してください。

(3) 自己負担上限額管理票について

●受診者名、受給者番号、月額自己負担上限額を記入してください。

●病院や薬局、訪問看護ステーションで提示して、必要事項を記入してもらいましょう。

※自己負担上限額を超えても記入が必要です。(医療費総額5万円まで)

●年1回の更新時に必要になりますので、大切に保管しましょう。

特定医療費（指定難病）自己負担上限額管理票

受給者番号	ふりがな
	氏名

- この管理票は、複数の指定医療機関（病院、診療所、薬局、訪問看護ステーション等）でお支払いになる自己負担額を月ごとに管理するためにお使いいただくものです。また、医療費総額の証明書類として使用するため、月内に受診した指定医療機関が1か所の場合も記載いただけます。
- 受診時には特定医療費（指定難病）受給者証と一緒にこの管理票を必ず窓口で提示してください。管理票の記載は指定医療機関で行います。
- また、「高額かつ長期[※]」の申請や次回更新時の添付資料として使用しますので、過去1年分は大切に保管してください。

※「高額かつ長期」とは
市町村民税課税世帯の方（受給者証に表示される「区分」欄がA3、A4、A5のいずれかの方）で月ごとの医療費総額（受給者証利用分の10割額）が5万円を超える月が年間6回以上ある場合、申請の翌月から自己負担上限額が軽減されます。
該当する場合は、速やかに変更申請を行ってください。

北海道

年 月分	受給者 氏名	受給者 番号	自己負担 上限額	円
------	-----------	-----------	-------------	---

※自己負担累積額が自己負担上限額に達した場合であっても、総医療費の合計が5万円に達するまでご記入願います。

日付	指定医療機関名	総医療費(10割分)		自己負担額		確認印
		今回額	累積額	今回額	累積額	

見 本

上記のとおり自己負担上限額に達しました。

日付	指定医療機関名	確認印

(4) 医療費助成の対象

医療費助成制度の対象となるのは、申請した指定難病及びその指定難病に付随して発生する傷病に関する保険適用分の医療です。該当するか不明な場合は、主治医に確認しましょう。また、都道府県知事が指定した指定医療機関（病院、診療所、薬局及び訪問看護ステーション）で行う医療、介護も対象となります。

医療	・診察 ・薬剤の支給 ・医学的処置、手術及びその他の治療 ・居宅における療養上の管理及びその治療に伴う世話その他の看護 ・病院又は診療所への入院及びその療養に伴う世話その他の看護
介護	・訪問看護（介護予防含む） ・訪問リハビリテーション（介護予防含む） ・居宅療養管理指導（介護予防含む） ・介護療養施設サービス

(5) 受給者証の有効期間と更新手続き

- 受給者証の有効期間は、基本的には直近の12月31日までとなります（ただし、交付日により異なることがあります）。有効期間は表面に記載されていますので、必ずご確認ください。
- 医療費等の助成開始日は、有効期間の初日となります。
- 有効期間が切れる前に、更新手続きが必要となります。ご案内については、例年7月中旬までに対象の方へ送付しています。お手元に届かない場合や紛失した場合は、お早めに保健所までご連絡ください。

(6) 手続きが必要なとき

次の場合は手続きが必要です。必要書類については、お問い合わせください。

① 申請内容の変更等があったとき

- 住所*や氏名
- 加入する医療保険
- 個人番号（マイナンバー）
- 自己負担上限額（世帯構成の変更など）
- 受診する指定医療機関
- 人工呼吸器（常時）等を装着した
- 生活保護を開始または廃止した
- 受給者証を紛失・破損した、または不要になった
- 世帯員が新たに本制度または小児慢性特定疾病の対象となった

転出した場合の手続きの窓口

- ① 道内での転居（札幌市以外）の場合は転居後に北海道庁（転居先が函館市、小樽市の方は市保健所）で手続きが必要です。
- ② 道外又は札幌市への転居の場合は転出先の保健所で転入申請が必要です。

② 医療費の払い戻しがあるとき

申請日から受給者証が届くまでの間に支払った指定難病の医療費は、払い戻しの対象となります。領収書を大切に保管してください。

※決定した自己負担上限額を超えた場合又は3割負担した場合が対象です。

※対象金額の全部が払い戻されるわけではありません。

- 申請に必要な書類と手続き方法についての資料は、受給者証と一緒に郵送しています。
- 高額療養費に該当する場合は、加入されている保険者に申請を行ってください。払い戻し手続きの際に、高額療養費の支払通知書が必要です。
- 他の医療費助成制度を利用して助成を受けた場合は、払い戻しの対象とならない場合があります。

③ 医療費が高額になったとき

次に該当する方は、申請の翌月から自己負担上限額が軽減されます。

- 対象 市町村民税が課税世帯の方
- 要件 受給者証の有効期間開始以降に、指定難病で受診した月ごとの医療費総額（10割分）が5万円を超える月が申請月以前の12か月以内に6回以上となったとき

※ 医療費助成制度の対象とならなかったときは・・・

申請をしたが、重症度が国の基準を満たさないことを理由に認定されなかった場合、医療費を考慮する期間において指定難病に係る月ごとの医療費総額（10割分）が33,330円を超える月が3回以上ある場合において、「軽症高額該当」として受給者証が交付されます。医療費を考慮する期間は、次のI又はIIいずれか短い期間が適用されます。

なお、再申請が可能な期間は、支給認定却下通知（新規）から概ね12か月以内です。

	始期	周期
I	<u>軽症者特例の申請日の属する月から起算して12か月前の月</u>	軽症者特例の申請日の属する月
II	<u>指定難病が発症した年月（臨床調査個人票に記載された発症（発症）年月欄による）</u>	軽症者特例の申請日の属する月

－ 難病についての医療費助成に関するお問合せはこちら －
（担当） 旭川市保健所 保健予防課 保健予防係
（所在地） 旭川市7条通9丁目 総合庁舎4階
（電話） 0166-25-6237（係直通）

5. 知っておきたい難病に関するサポート

(1) お金に関すること

医療費制度や各種手当などについて、主な制度を紹介します。

① 医療費など

● 特定医療費（指定難病）助成制度

国が指定する難病について認定を受けると、受給者証が交付され、治療にかかる医療費（保険適用分）等の自己負担額の一部について助成されます。

(問合せ先) 保健予防課保健予防係

☎ 25 - 6237

● 高額療養費制度

【高額療養費】

ひと月（1日から末日）に医療機関に支払った医療費が高額になったときは、申請すると自己負担限度額を超えた分が高額療養費として支給されます。自己負担限度額は、年齢や所得により異なります。

【限度額適用認定証】

交付を受け、医療機関の窓口で提示すると、同一の医療機関での同一月の保険診療分の支払いが自己負担限度額までとなります。

(問合せ先)

旭川市国民健康保険の方 国民健康保険課国保給付係 ☎ 25 - 6247

後期高齢者医療の方 " 後期高齢者医療係 ☎ 25 - 8536

その他の方 加入している健康保険の保険者にお問い合わせください。

● 特定疾病療養受療証

血友病や人工透析を必要とする慢性腎不全、抗ウイルス剤を投与している後天性免疫不全症候群の方を対象に、同一の医療機関での同一月の自己負担限度額が外来・入院それぞれ10,000円または20,000円になります。

(問合せ先)

旭川市国民健康保険の方 国民健康保険課国保給付係 ☎ 25 - 6247

後期高齢者医療の方 " 後期高齢者医療係 ☎ 25 - 8536

その他の方 加入している健康保険の保険者にお問い合わせください。

● 重度心身障害者医療費制度

対象となる方の医療費（保険適用分）について、年齢及び世帯の課税状況、障害の程度により、自己負担額の全部または一部が助成されます。

(問合せ先) 国民健康保険課後期高齢者医療係 ☎ 25 - 8536

● 在宅難病患者等酸素濃縮器使用助成事業

在宅で酸素療法などを行っている方を対象に、酸素濃縮器や人工呼吸器の使用にかかる電気料金の一部が助成されます。

(問合せ先) 保健予防課保健予防係 ☎ 25 - 6237

● あんま・マッサージ等にかかる費用の払い戻し

特定医療費（指定難病）受給者証をお持ちの方が、受給者証に記載の疾病の治療上必要なあんま・マッサージ及びはり・きゅうを受けてかかった費用について、払い戻しの手続きができます。治療開始時に主治医の同意書が必要です。

(問合せ先) 保健予防課保健予防係 ☎ 25 - 6237

② 年金, 手当など

● 傷病手当

健康保険に加入している方で、病気やけがのために働くことができず連続して3日以上勤めを休んでいるときに4日目以降から支給されます。支給期間は支給開始日から最長1年6か月です。

(問合せ先) 全国健康保険協会または職場の健康保険組合など

● 障害年金

障害者手帳の有無にかかわらず、病気やけが、生まれつきの傷病などにより、一定の要件（年齢、保険料納付、障害の程度）を満たしていると請求できます。

(問合せ先) 初診日において加入していた年金制度により異なります。

- ・ 国民年金第1号被保険者または任意の加入期間中の方、20歳未満の方
- ・ 日本に住所がある60歳以上65歳未満の方

市民課国民年金担当 ☎ 25 - 6306

- ・ 国民年金第3号被保険者、厚生年金加入中の方

旭川年金事務所 ☎ 72 - 5004

- ・ 共済年金加入中の方

各共済組合にお問い合わせください。

●特別障害者手当

20歳以上の在宅の方で、重度の障害のため常時特別の介護が必要な方に支給されます。所得制限があります。

(問合せ先) 障害福祉課障害福祉係

☎25-9855

●心身障害者扶養共済制度

心身に障がいのある方を扶養する方(加入者)が生存中に一定の掛け金を支払うことにより、加入者が死亡または重度の障害者となった場合に、残された心身障害児(者)に年金が支給される制度です。

(問合せ先)

上川総合振興局 保健環境部社会福祉課地域福祉係

☎46-5221

③ 税の軽減など

●障がい者手帳による税控除、軽減措置など

身体障害者手帳等をお持ちの方は、所得税や市・道民税の控除、自動車税等の軽減措置の対象となる場合があります。対象要件等はお問い合わせください。

(問合せ先)

- ・所得税について
旭川中税務署 ☎90-1451
旭川東税務署 ☎23-6291
- ・市・道民税について
市民税課 ☎25-5786
- ・自動車税種別割、自動車税環境性能割及び軽自動車税環境性能割について
上川総合振興局 ☎46-5100
- ・軽自動車税種別割について
税制課諸税係 ☎25-5604

変更前	変更後
自動車税	自動車税種別割
軽自動車税	軽自動車税種別割
自動車取得税	自動車税環境性能割
	軽自動車税環境性能割

●生活福祉資金貸付制度

低所得世帯や高齢者や障害者がいる世帯が、他の貸付制度が利用できない場合に、資金の貸付けと必要な相談・支援を行います。

(問合せ先) 旭川市社会福祉協議会

☎ 2 3 - 1 1 8 5

～ メモ ～

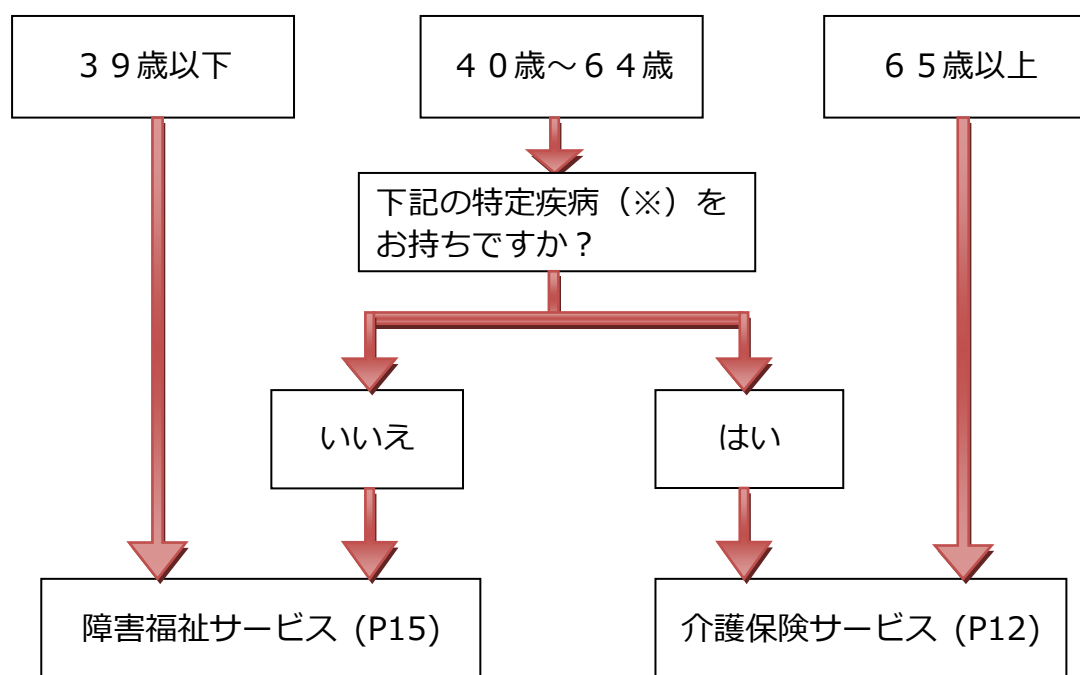
5. 知っておきたい難病に関するサポート

(2) 利用できるサービスのこと

介護保険制度や障害福祉制度，市独自の制度など，様々なサービスがありますが，年齢や病気の種類などによって利用できるサービスが異なります。

フローチャートで確認してみましょう。

～あなたの年齢は？～



※特定疾病一覧 (◎は難病に関連するもの)

- ◎筋萎縮性側索硬化症
- ◎パーキンソン病
- ◎後縦靭帯骨化症
- ◎早老症 (ウェルナー症候群 等)
- ・脳血管疾患
- ・閉塞性動脈硬化症
- ・骨折を伴う骨粗しょう症
- ・両側の膝関節または股関節に著しい変形を伴う変形性関節症
- ◎脊髄小脳変性症
- ◎進行性核上性麻痺
- ◎脊柱管狭窄症
- ◎多系統萎縮症
- ◎大脳皮質基底核変性症
- ◎関節リウマチ
- ・初老期における認知症
- ・慢性閉塞性肺疾患(肺気腫, 慢性気管支炎 等)
- ・がん (がん末期)
- ・糖尿病性神経障害, 糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症

ここでは事例を用いて、介護保険サービスを利用する場合の流れを
みてみましょう。

例) 介護保険サービス利用までの流れ

(70歳 Aさんの場合)

Aさんは妻と二人暮らし。数年前に難病と診断されました。体の痛みやこわばりがあり、手足が動かしづらいことがあるため、妻のサポートが欠かせません。

何とか二人で生活してきましたが、年月とともにAさんの症状が少しずつ進行してきたこと、妻も体力に不安を感じるようになってきたことから、主治医に相談したところ、「年齢的に介護保険制度の対象になるので、要介護認定を受けてみてはどうか。」と勧められました。

相談

妻から、住んでいる地域を担当している「地域包括支援センター」に電話をしました。今の状況について伝えると、職員が自宅に来てくれることになりました。

申請

サービスを利用するためには、介護認定を受ける必要があります。Aさん夫妻は、地域包括支援センターに申請の代行をお願いしました。※申請は無料です。

調査訪問

調査項目にしたがって、心身の状況や生活の中でできること・できないこと、身の回りで困っていることなどを聞かれました。

意見書

市から主治医に「意見書」の作成を依頼します。
※作成に伴う自己負担はありません。

審査判定

- ・調査結果と主治医の意見書等をもとに審査され、要介護度が判定されます。
※「非該当(自立)」、「要支援1~2」、「要介護1~5」まで8段階に分かれます。
- ・判定結果に基づき、市から通知書が送られます。

計画作成

- ・判定結果に応じて、地域包括支援センターや居宅介護支援事業所の介護支援専門員(ケアマネジャー)と相談しながら、サービス利用計画(ケアプラン)を作成します。
- ・利用したいサービスに応じて、事業所や施設等を選択します。

サービス利用

Aさんは、歩行補助のための杖と介護用ベッドをレンタルしました。
また、送迎付きの通所リハビリテーション(デイケア)を利用し、理学療法や作業療法などのリハビリを受けることにしました。Aさんがデイケアに出かけている間、妻の休息にも繋がりました。

① 介護保険サービス

『いきいき長寿 高齢者の保健・福祉・介護』は、介護保険のしくみや高齢者に関わる制度をまとめた冊子です。詳しくはこちらをご覧ください。

(配付場所)

●長寿社会課・介護保険課窓口（総合庁舎 2 階）

●地域包括支援センター及び各支所

※旭川市ホームページからもご覧になれます。



主なサービスの種類と内容

認定結果に応じて利用できるサービスが異なります。担当のケアマネジャーまたはお近くの地域包括支援センターにご相談ください。

サービス区分		内容
居宅サービス	訪問介護 (ホームヘルプ)	訪問介護員（ホームヘルパー）が家庭を訪問し、食事・入浴・排せつ等の介助や、炊事・掃除・洗濯などの日常生活の手助けを行います。
	訪問看護	看護師等が家庭を訪問し、かかりつけ医と連絡を取りながら、療養上のお世話や必要な診療の補助を行います。
	訪問入浴介護	家庭での入浴が困難な場合に、浴槽を積んだ移動入浴車等で訪問し、入浴の介助を行います。
	訪問 リハビリテーション	理学療法士や作業療法士等が家庭を訪問し、日常生活の自立を助けるためのリハビリテーションを行います。
	居宅療養管理指導	医師や歯科医師、薬剤師、管理栄養士等が家庭を訪問し、療養上の管理や指導を行います。
	通所介護 (デイサービス)	デイサービスセンター等に通り、入浴や食事などの提供、日常動作訓練等を受けることができます。（日帰り）
	通所 リハビリテーション (デイケア)	介護老人保健施設等に通り、日常生活の自立を助けるためのリハビリテーションや、入浴、食事の提供を受けることができます。（日帰り）
	特定施設入居者 生活介護	介護保険の指定を受けた有料老人ホーム等に入居し、日常生活上の支援や介護の提供を受けることができます。

サービス区分		内 容
居宅サービス	短期入所生活介護 短期入所療養介護 (ショートステイ)	一時的に自宅での介護が難しくなった場合に、福祉施設や医療施設に短期間入所し、入浴、排泄、食事などの日常生活上の介助や機能訓練などを受けることができます。
	福祉用具貸与	車いすや特殊寝台(ベッド)等、日常生活の自立を助ける用具を貸与します。
	福祉用具購入費の支給	入浴や排せつに用いる用具の購入費を限度額内で支給します。
	住宅改修費の支給	手すりの取付けや床段差の解消、引き戸等への扉の取替え等、工事を伴う簡易な改修に対し、上限額以内で支給します。
施設サービス	介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	施設や病院に入所(入院)して、食事、入浴、排せつ等の介助や日常生活上のお世話、リハビリテーション、その他必要な医療や療養上の管理を受けることができます。
	介護老人保健施設	
	介護医療院	
	介護療養型医療施設	
地域密着型サービス	定期巡回・随時対応型 訪問介護看護	日中・夜間を通じて、定期的な巡回と通報による随時対応により訪問を受け、食事、入浴、排せつ等の介護や緊急時の対応等を受けることができます。
	夜間対応型訪問介護	夜間の定期的巡回と、通報による随時対応により訪問介護サービスを受けることができます。
	地域密着型通所介護	小規模な通所介護事業所に通い、食事や入浴などの日常生活の世話や機能訓練を受けることができます。
	地域密着型介護老人福祉 施設入所者生活介護 (地域密着型特別養護老人 ホーム)	施設に入所して、入浴・排せつ・食事等の介護や機能訓練、健康管理、療養上の世話を受けることができます。
	認知症対応型通所介護	認知症の方を対象に、通所により、食事や入浴などの日常生活の世話や機能訓練を受けることができます。
	認知症対応型共同生活 介護(グループホーム)	認知症の方を対象に、グループホームに入居して、入浴・排せつ・食事等の介護や、日常生活上の世話、機能訓練を受けることができます。
	小規模多機能型 居宅介護	通いを中心に、訪問や泊りを組み合わせて、入浴・排せつ・食事等の介護や日常生活の世話、機能訓練を受けることができます。

- お住まいの住所により、担当の地域包括支援センターが決まっています。

地域包括支援センター一覧		
中央 地域包括支援センター	6条通り4丁目 (旭川勤労者福祉会館内)	電話 23-6022
豊岡 地域包括支援センター	豊岡3条3丁目5番10号 (東部まちづくりセンター内)	電話 35-2275
東旭川・千代田 地域包括支援センター	東旭川北1条6丁目2番3号 (東旭川支所内)	電話 36-5577
東光 地域包括支援センター	東光5条2丁目2番6号 (東部住民センター内)	電話 76-6020
新旭川・永山南 地域包括支援センター	永山2条5丁目44番地	電話 40-3003
永山 地域包括支援センター	永山3条19丁目4番15号 (永山市民交流センター内)	電話 40-2323
末広・東鷹栖 地域包括支援センター	東鷹栖4条3丁目636番地 (東鷹栖地域センター内)	電話 76-5065
春光・春光台 地域包括支援センター	春光5条4丁目1番16号 (北部住民センター内)	電話 54-1165
北星・旭星 地域包括支援センター	川端町6条10丁目2番16号	電話 46-6500
神居・江丹別 地域包括支援センター	神居2条10丁目3番8号	電話 76-5511
神楽・西神楽 地域包括支援センター	緑が丘東3条1丁目10番30号 (緑が丘地域活動センター内)	電話 66-5351

- 開設日 月曜日から金曜日（祝日、年末年始を除く。）
- 開設時間 午前9時から午後6時まで
詳しくは、長寿社会課 地域支援係へ 電話 25-5273

② 障害福祉サービス 等

平成 25 年度から、障害者手帳等のない難病患者の方も、障害福祉サービス等の対象となりました。

『**障がい者福祉の手引**』は、障害をお持ちの方の暮らしに関する制度や情報をまとめた冊子です。詳しくはこちらをご覧ください。

(配付場所)

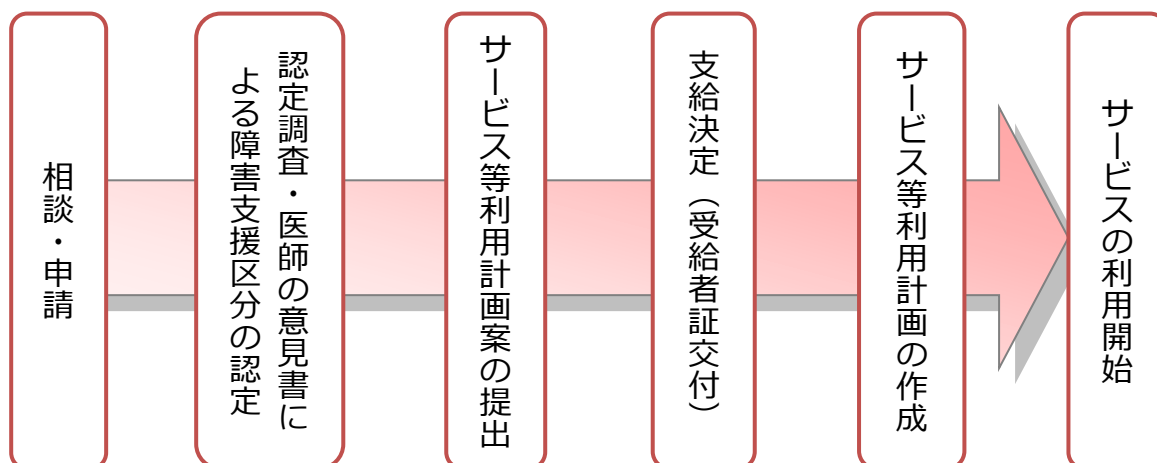
- 福祉保険部障害福祉課（総合庁舎 1 階）等
- ※旭川市ホームページからもご覧になれます。



サービス利用の流れ

利用するサービスによって手順が異なることがあります。事前に申請が必要なため、利用を希望される場合は、必ず担当課にお問い合わせください。

(ただし、介護保険制度の対象となる方は介護保険サービスが優先されます。)



主なサービスの種類と内容

※○が付いているものは、介護保険サービスが優先されます。(一部例外があります。)

※事前に相談，申請が必要ですので，必ず担当課にお問い合わせください。

サービス種類	内容	問い合わせ先
○補装具の支給	<p>身体に必要な機能を獲得するために、次のような補装具の購入，借受け又は修理に係る費用の助成を行います。</p> <p>盲人安全つえ，歩行補助つえ，義肢，装具，車いす，電動車いす，歩行器，眼鏡，義眼，補聴器，重度障害者用意志伝達装置 等</p>	<p>障害福祉課 障害福祉係 ☎ 25 - 9855</p>

サービスの種類	内 容	問い合わせ先
○日常生活用具の 給付	<p>日常生活を自立した状態で円滑に過ごすために必要な機器の購入費を限度額内で助成します。</p> <p>特殊寝台, 特殊マット, 特殊尿器, 体位変換器, 移動用リフト, 訓練用ベッド, 入浴補助用具, (特殊)便器, 移動・移乗支援用具, ネブライザー, 電気式痰吸引器, パルスオキシメーター, 自動消火器, 居宅生活動作補助用具</p>	<p>障害福祉課 障害福祉係 ☎ 2 5 - 9 8 5 5</p>
○居宅生活動作 補助用具 (住宅改修)	<p>移動を円滑にする用具で小規模な住宅改修が必要な場合に, 限度額内で費用を支給します。</p> <p>(例) 手すりの取り付け, 段差解消, 引き戸等への交換など</p>	
○居宅介護 (ホームヘルプ)	<p>ホームヘルパーが自宅を訪問し, 入浴や排泄, 食事などの介助等を行います。</p>	
○重度訪問介護	<p>重度の肢体不自由者または重度の知的障がい・精神障がいにより, 常に介護を必要とする人に, 自宅で入浴や排泄, 食事などの介助, 外出時における移動支援, 入院時の意思疎通の支援等を総合的に行います。</p>	
行動援護	<p>知的障がい又は精神障がいにより, 行動上, 著しい困難を有する人が行動するとき, 危険を回避するために必要な支援, 外出時の支援を行います。</p>	
重度障害者等 包括支援	<p>常に介護を必要とする人に, 居宅介護等複数のサービスを包括的に行います。</p>	<p>障害福祉課 障害サービス係</p>
同行援護	<p>視覚障がいにより, 移動に著しい困難を有する人が外出するとき, 必要な情報提供や介護を行います。</p>	<p>☎ 2 5 - 9 8 5 4</p>
○短期入所 (ショートステイ)	<p>自宅で介護する人が病気の場合などに, 短期間, 夜間も含めて施設で入浴や排泄, 食事などの介護等を行います。</p>	
○療養介護	<p>医療と常時介護を必要とする人に, 医療機関で機能訓練, 療養上の管理, 看護, 介護および日常生活の世話をを行います。</p>	
○生活介護	<p>常に介護を必要とする人に, 昼間, 入浴や排泄, 食事などの介護等を行うとともに, 創作的活動または生産的活動の機会を提供します。</p>	

サービスの種類	内 容	問い合わせ先
○施設入所支援	施設に入所する人に、夜間や休日、入浴や排泄、食事などの介護等を行います。	障害福祉課 障害サービス係 ☎25-9854
自立訓練 (機能訓練)	自立した日常生活または社会生活ができるよう、一定期間、身体機能の維持、向上のために必要な訓練を行います。	
自立訓練 (生活訓練)	自立した日常生活または社会生活ができるよう、一定期間、生活能力の維持、向上のために必要な支援、訓練を行います。	
就労移行支援	一般企業等への就労を希望する人に、一定期間、就労に必要な知識及び能力の向上のために必要な訓練を行います。	
就労継続支援 A 型	一般企業等での就労が困難な人に、雇用して就労の機会を提供するとともに、能力向上のために必要な訓練を行います。	
就労継続支援 B 型	一般企業等での就労が困難な人に、就労する機会を提供するとともに、能力等の向上のために必要な訓練を行います。	
就労定着支援	一般就労に移行した人に、就労継続に伴う生活面等の課題に対応するための支援を行います。	
自立生活援助	一人暮らしに必要な理解力・生活力等を補うため、定期的な居宅訪問や随時の対応により日常生活における課題を把握し、必要な支援を行います。	
○共同生活援助 (グループホーム)	夜間や休日、共同生活を行う住居で、相談、入浴、排泄、食事の介護、日常生活上の援助を行います。	
○重度身体障害者 等訪問入浴サー ビス	重度の身体障がい者等で、自宅での入浴が困難な場合に、巡回入浴車を派遣し、入浴サービスを行います。	
移動支援事業	社会生活上必要不可欠な外出や、社会参加のための外出先での介助を行います。	
日中一時支援事業	介護を行う家族が病気の場合などに、一時的に施設等で見守り等の支援を行います。	

障害者相談窓口について

18歳以上の障がい者やその家族からの相談に応じ、必要な情報の提供やサービス 事業所との連絡・調整等を行います。

居住地	相談事業所名	連絡先
豊岡, 東旭川・千代田, 東光	かみかわ相談支援センターねっと	☎38-1180
中央, 新旭川・永山南, 永山	きたのまち相談支援事業所	☎74-7616
末広・東鷹栖, 春光・春光台, 北星・旭星	障害者相談支援センターきさーら	☎55-8389
神居・江丹別, 神楽・西神楽	障害者相談支援センターにじ	☎69-2051
上記以外 (地域未定の場合等)	旭川市障害者総合相談支援センター あそーと 旭川市障害者福祉センター「おびった」内 (旭川市宮前1条3丁目3番7号)	☎73-5936
	あかしあ障害者総合相談支援センター 旭川市住吉4条1丁目5番26号	☎50-3333
	地域活動支援センター あしすと 旭川市東3条1丁目2番5号	☎27-7571

③ その他の主な福祉サービス

掲載している以外にも様々なサービスがあります。
サービスの利用には事前の相談やお申し込みが必要です。

●在宅歯科診療支援システム

寝たきりの状態や心身の障がい、急な病気等によって歯科医院に通院できない場合に、歯科医師が生活の場へ訪問し、歯科治療を行います。状況によっては在宅で治療できない場合もありますので、下記までご相談ください。

(問合せ先) 旭川地域歯科医療連携室 (旭川歯科医師会) ☎73-3238

●愛情銀行による介護用品の貸出

市民から寄せられた介護用品について、無料で一時貸出を行います。

(問合せ先) 旭川市社会福祉協議会 ☎60-1710

●ファミリーサポートセンター介護型

軽介護や援助の必要な高齢者及び障がいのある家族がいる、働いている方から

の依頼を受けて、提供会員として登録した方が家事や安否確認などの支援を行います。

(問合せ先) 旭川市社会福祉協議会

☎60-1710

●福祉除雪サービス

自力での除雪、または市内に住む家族による除雪が困難な75歳以上の高齢者世帯や重度身体障害者世帯等に、提供会員として登録した方が生活に必要な通路の除雪を行います。

(問合せ先) 旭川市社会福祉協議会

☎60-1778

●家庭ごみの戸別収集「ふれあい収集」(要件あり)

◎要介護認定の要支援2以上に認定された方

◎身体障害者手帳の交付を受け障害福祉サービス受給者証の認定を受けている方
いずれも、介助・介護を必要とする生活状況で自力でごみをごみステーションまで排出できず、他者の協力を得ることができない方に、週1回、指定した曜日に分別されたごみを全品目一度に収集します。

(問合せ先) 旭川市クリーンセンターごみ相談係

☎36-2213

●シルバー人材センター

60歳以上の会員の方が、臨時・短期的な日常生活のお手伝いをします。費用は内容により異なります。

※主な内容 家事、除草、見守りや通院介助、除雪、冬囲い、宛名書きなど

(問合わ先) 旭川市シルバー人材センター

☎51-1600

●コミュニケーション支援

市では、支援が必要な方に手話通訳者や要約筆記者等の派遣等を行っています。

(問合せ先) 障害福祉課障害事業係

☎25-6476



【コラム】 ～サービスを活用するために～

ある日突然難病と言われたら、今後どのような暮らしになるのかとても不安になりますね。

自分の体や家族のこと、お金のことなど様々な葛藤を抱えながら、どこに相談すれば良いのか、どのようなサポートがあるのか、わからなくて当然です。

ある神経難病をお持ちの方は、ベッド上中心の生活をしていました。39歳以下で障害福祉制度の対象であったため、福祉用具の支給を受けて在宅環境を整えました。また、ホームヘルプや訪問看護等のサービスを利用しながら、母親が全面的に介護していました。

40歳を迎えて、介護保険制度対象となったため、サービスの見直しを行いました。

本人の意向を踏まえて、新たなサービスを導入すると同時に、金銭的な負担を軽減するため、市の窓口にも相談しました。また、本人と母親のお互いの時間を作るため、定期的にレスパイト入院(介護負担軽減のための入院)を利用することになりました。

様々なサービスを活用することで、ご自身やご家族の心身の負担や経済的負担を軽くすることができます。ご家庭だけで抱え込まないよう、まずは医療機関の医療ソーシャルワーカーやケアマネジャー、保健所の窓口などに相談し、一緒に考えてもらうことが大切です。

5. 知っておきたい難病に関するサポート

(3) 雇用・就労のこと

① ハローワーク（公共職業安定所）

疾病や障害を踏まえつつ、求人情報の提供や職業選択の助言、職場適応のための支援、企業への説明などを行っています。また、必要に応じて障害者就業・生活支援センターや障害者職業センターと連携しています。

(問合せ先) ハローワーク旭川

☎ 51 - 0176(41#)

② 障害者就業・生活支援センター

地域の関係機関との連携の拠点となり、就業面と生活面における一体的な支援を行っています。ハローワークや企業、学校等と連携を取りながら、職場実習、準備訓練、求職活動や職場定着支援、企業や雇用者への助言、日常生活に関する助言などを行います。

(問合せ先)

上川中南部障害者就業・生活支援センター きたのまち

☎ 38 - 1001

③ 障害者職業センター

障害者職業カウンセラー等を配置し、ハローワーク、障害者就業・生活支援センターと連携のもと、一人ひとりの状況に応じて、就職相談や職場復帰の支援、事業主に対する情報提供や講習などを行っています。

(問合せ先) 北海道障害者職業センター旭川支所

☎ 26 - 8231

④ 障害者総合支援法のサービス

利用する方の状況に合わせて、以下のようなサービスがあります。

就労移行支援	一般企業等などへの就職を希望する場合に、一定期間、就労に必要な知識や能力向上のために必要な訓練を行う。
就労継続支援 (A型・B型)	一般企業等などでの就職が困難な場合に、働く場を提供するとともに、知識や能力向上のために必要な訓練を行う。

(問合せ先) 障害福祉課障害サービス係

☎ 25 - 9854



【コラム】 ～就労についての体験談～

（経過）

25年ほど前に、仕事に目が痛くなり、近くの眼科を受診しました。なぜか総合病院を紹介され、思いがけずベーチェット病と診断を受けました。

ベーチェット病は、主に口の中や皮膚、血管、眼などに慢性の炎症が起こる難病です。その時はよくわからず、仕事優先の生活をしていましたが、徐々に進行して視力が低下しました。3年ほどで工場の仕事が難しくなり転職しましたが、慣れない仕事でストレスが多かった。間もなく、運転免許も返納しました。

（転機）

しばらく自宅で過ごしていたところ、患者会に顔を出す機会があり、作業所の利用者にならないかとお誘いを受けました。最初は迷いましたが、パソコンの技術を身につけられるということで、将来役に立つのではないかと考えてやってみることにしました。家族も心配してくれていたのか、当時高価だったパソコン一式を用意してくれました。

（就労開始）

当時はまだ弱視の状態だったので、明るさや反転機能などで見え方を工夫し、患者会のホームページを更新したり、印刷・レイアウト作業をしていました。症状の進行とともに、文字を拡大しても見えなくなったため、10年ほど前から音声読み上げソフトのパソコンに切り替えました。現在も同じ作業所で活動しています。

また、パソコンの他にも、iPhone（アイフォン）が視覚障害者にとって便利なツールであると知りました。見えなくても操作できるか、アクセスしやすいか、必要な機能を備えているかを考え、いろいろな使い方を自分でも試してみました。

そして、自分と同じように視覚障がいのある人に使い方を伝えられたら、という思いで、作業所として訪問サポートを始めました。

何かをお願いしたい時、見えないので、相手の状況を把握することが難しいと感じています。機械の手を借りることで、できることが一つでも増えると、自分の支えになり、励みになります。障がいがある、なしに関わらず、多くの人にいろいろな情報を伝えていきたいと思っています。

～メモ

5. 知っておきたい難病に関するサポート

(4) 患者・家族会のこと

① 一般財団法人 北海道難病連

北海道難病連は、難病や障害に対する正しい知識の普及のため、医療講演会や交流会を道内各地で開催しています。また、患者・家族からの様々な相談に応じる相談室の常設、福祉機器の販売・レンタル事業や機関紙「なんれん」の発行などの事業を実施しています。

さらに、「北海道難病センター」を運営し、難病患者や障害者に対応した宿泊室や会議室等を提供しています。

【連絡先】

〒064-8506

札幌市中央区南4条西10丁目

北海道難病センター

◎電話

011-512-3233（代表電話） 9時～17時

011-522-6287（相談電話） 10時～16時

受付：月曜～金曜（祝日・休館日を除く）

◎FAX

011-512-4807



【北海道難病連加盟疾病団体】

※北海道難病連ホームページより 2022年7月現在

加盟疾病団体一覧	
個人参加難病患者の会「あすなろ会」	(公社) 日本リウマチ友の会北海道支部
乾癬の会	(NPO) 表皮水疱症友の会
(公財) がんの子どもを守る会北海道支部	ブラタナスの会 (ブラダー・ウィリー症候群親の会)
(NPO) 線維筋痛症友の会北海道支部	北海道潰瘍性大腸炎・クローン病友の会 (北海道IBD)
全国筋無力症友の会北海道支部	北海道肝炎友の会
全国膠原病友の会北海道支部	北海道小鳩会 (ダウン症候群親の会)
(一社) 全国心臓病の子どもを守る会北海道支部	北海道腎臓病患者連絡協議会
全国多発性硬化症友の会北海道支部	北海道脊柱靭帯骨化症友の会
(一社) 全国パーキンソン病友の会北海道支部	北海道ターナー症候群家族会 ライラックの会
(一社) 全国ファブリー病患者と家族の会北海道支部	北海道であい友の会 (脊髄小脳変性症・多系統萎縮症)
胆道閉鎖症の子どもを守る会北海道支部	北海道低肺の会
日本ALS協会北海道支部 (筋萎縮性側索硬化症)	北海道バージャー病友の会
(公社) 日本オストミー協会札幌支部	北海道ヘモフィリア (血友病) 友の会
(一社) 日本筋ジストロフィー協会北海道地方支部	北海道ベーチェット病友の会
(公社) 日本てんかん協会北海道支部	北海道網膜色素変性症協会
日本二分脊椎症協会北海道支部	もやもや病の患者と家族の会北海道ブロック

② 北海道難病連旭川支部

北海道難病連旭川支部は、上川管内（旭川市をはじめ4市17町2村）と留萌管内（留萌市をはじめ1市6町1村）を合わせ、人口約54万人、面積にして約14,000km²と広い範囲を対象としています。

日常活動では相談事業に取り組んでいるほか、過去3回に渡り旭川市で全道集会を開催し、難病連の果たす意義を発信してきました。また、昭和62年から始まったチャリティ・クリスマスパーティーは、毎年多くの皆様の御協賛と看護・福祉を学ぶ多くの学生の皆さんの協力を得て、難病患者・障がい者・一般の方々が一堂に会し、楽しい時間を過ごすとともに、その意義を共有しています。

平成8年12月には、福祉機器営業所「かがやき旭川」開設と同時に、活動の拠点となる同支部の事務所を併設し、福祉行政の一翼を担うべく事業展開しています。

難病といってもその症状は多種多様であり、一括りにすることはできません。

また、地域の医療環境も様々であり、同様に難病患者の就学・就労等の現状は厳しいものがあります。

旭川支部では、これらのことを踏まえて、学校・地域社会等の関係者の理解を得ることはもちろんのこと、関係機関との連携に重点を置き、難病患者及び家族に向き合い、ともに悩み、その時々の方角の一助となるような活動をしていきたいと思っています。

令和の時代を迎え、今一度原点回帰をし、私たち難病患者等の足元を確認し、活動の方角性に偏りのないよう、学校や教育現場・医療機関・行政その他関係機関等と連携して地域社会との共生を目指します。

各患者会の詳細については、旭川支部までお問い合わせください。

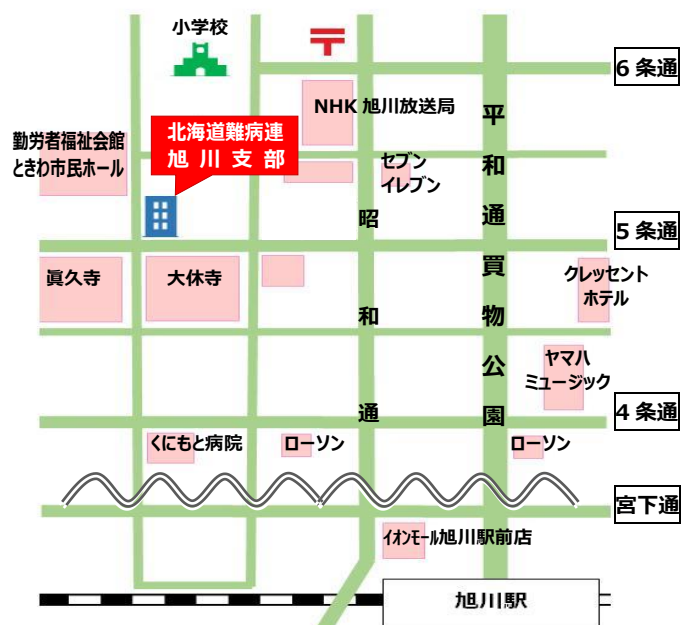
【連絡先】

〒070-0035

旭川市5条通5丁目1690-1

北海道難病連旭川支部

◎電話 0166-24-7690





【コラム】 ～患者会に入会したきっかけ、入って良かったこと～

- ❖ 発病前は出かける機会がたくさんありましたが、発病後は外出に制限があったり、体調もあまり万全とも言えず、友達に気を遣わせるのが申し訳ないと思うと、自然と疎遠になり、寂しい毎日を過ごすことが多くなりました。二度目の入院の時に患者会の存在を知り、何か月か後に入会しましたが、入会当初は患者会に対する勝手な先入観から、あまり会の活動には参加しませんでした。何度目かのお誘いで交流会に参加したところ、想像していたのとは真逆の、皆が笑顔の明るく前向きで楽しい交流会でした。同じ病名でも人によって症状は様々です。ですが、患者会からいただく最新の治療法や薬の情報もさることながら、療養生活において、家族でもわかってもらえない病状の辛さを共有できることは、とても励ましになっています。
- ❖ 診断を受けた頃は症状も軽く、興味がありませんでした。妻が心配して、医療講演会に申し込み、会場まで行きましたが話は聴きませんでした。その後、お誘いを受けて患者会の発足準備を手伝いましたが、しばらくは入会しませんでした。今は、患者会での交流は心のリハビリと思えるようになりました。自分の病気は遺伝性のため、いつか発症するかもしれない子ども達のために何が残せるかを考えながら活動しています。
- ❖ 夫が診断を受け、わからないことが多すぎて、保健所で患者会の情報を聞いてすぐに入会しました。病気のことも含め、ここに行けばいろいろな情報がもらえると思いました。
- ❖ 診断を受けて数年後くらいに、兄弟が心配していろいろ調べてくれたなかに患者会がありました。兄弟から何度も誘われましたが、患者会に対する偏見や、当時は若かったということもあり、ずっと断っていました。あまりに心配するので一度行ってみることにしたのですが、仕事が難しくなってやめざるを得なかった自分にとって、その時のテーマが「就労」であったことが興味をひきました。
- ❖ およそ 20 年前の年末に発症し、難病の診断を受けました。入院治療を勧められましたが、我が家の事情で入院できず、毎日通院して治療を続けました。辛い日々を過ごすなかで、同じ病気の仲間になりたいという思いが強くなり、患者会を立ち上げる原動力になりました。

(5) 療養生活・その他

① かかりつけ薬局の薬剤師への相談

薬の管理や服薬に関する困り事、不安がある場合は、かかりつけ薬局の薬剤師に相談してみましょう。お使いの薬や身体状況などを確認した上で、状況に応じて服薬を簡便化し介助を軽減するためのアドバイスをしたり、薬による治療がより効果的になるようなお手伝いをします。

② 旭川市自立サポートセンター

旭川市自立サポートセンターでは仕事や生活にまつわる「経済的な悩み」でお困りの方の相談を行っています。市内にお住まいで経済的な理由などで生活に困っており、生活保護を受給していない方が対象です。必要に応じ、各種関係機関や相談窓口の紹介・同行、公的制度やサービスなどの調整を行います。

(問合せ先) 旭川市自立サポートセンター

☎ 23 - 1134

6. 緊急・災害時の備え

旭川市は比較的災害が少ないといわれていますが、直接的な被害がない場合でも、電気や水道などライフラインが遮断される可能性は大いに考えられます。

いつ起こるかわからない緊急時・災害時に備えて、日頃から家族・地域ぐるみで準備しておくことが大切です。

37～40 ページの「災害対策チェックリスト」も活用してください。

(1) 災害に備える

① 自宅の安全点検をしよう

災害時は、身近な家具が凶器となります。大きな家具は固定したり、買い換える際には背の低い家具を選ぶと安心です。

また、家具が倒れた場合に、出入り口をふさがないように配置を工夫しましょう。

② 緊急時の行動について決めておこう

突然起きる災害に対して、いきなり迅速・適切な対処をとるのは難しいことです。

- 緊急連絡先や避難先・避難ルート・移動手段の確認をしておく
- 緊急時に誰とどのような手段で連絡をとり合うか決めておく
- 日頃から、家族や支援者（ケアマネジャー等）と役割分担について相談しておく
- 緊急時、医療機関への避難が必要な方については、あらかじめ連絡方法や受診方法を相談しておく
- 家族だけでは避難が難しい場合は、近所の方と協力できるよう、事前に情報を共有しておく（「避難行動要支援者名簿」へ登録については 29 ページ※対象要件があります）

～安心カードについて～

「安心カード」は、緊急連絡先等の情報を記入し目に付く場所に貼り付けておくことによって緊急時や災害時に、救急隊員等がその情報を活用し迅速な対応に役立てるものです。

【対象者】

65 歳以上または、身体障害や持病等で日常的に不安があり、配付を希望する方

【配付先】

- ・長寿社会課窓口(総合庁舎 2 階)
 - ・各老人福祉センター
 - ・各いきいきセンター
 - ・近文市民ふれあいセンター
 - ・各地域包括支援センター
 - ・各支所・出張所・東部まちづくりセンター
- 市のホームページからもダウンロードできます。

※「安心カード」で検索してください。

安心カード				
（記入年月日）		年	月	日
（更新年月日）		年	月	日
（更新年月日）		年	月	日
ふりがな				
氏名		(男・女)		
(電話番号)				
生年月日	明・大・昭・平	年	月	日
住	所	旭川市	血液型	型 (Rh) +・-
かかりつけの病院				
これまでにかかったことのある病気				
現在治療中の病気				
常用している薬				
【緊急の連絡先】				
家族等	氏名		続柄	
	住所		電話	
	氏名		続柄	
	住所		電話	
その他	氏名		近隣・知人・その他	
	住所		電話	
	氏名		近隣・知人・その他	
	住所		電話	
【その他(知っておいてもらいたいこと)】				
.....				
.....				
お世話になっている介護事業者		(電話)		
担当民生委員氏名		(電話)		
<お願い>				
書き直しができるように、エンピツで記入してください。				
救急隊や病院の医師などが読みやすいように、ていねいな記入をお願いします。				

③ 最低3日分の備蓄をしよう

災害時は、必ずしも避難所で過ごすとは限りません。電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や非常食、トイレトーパー、カセットコンロなどの生活必需品などを備蓄しておきましょう。災害復旧までの数日間を自足できるように、家庭内で最低でも3日分、できれば7日分用意しておくと安心です。例えば、飲料水は1人1日3リットルが目安です。

④ 非常持ち出し品を準備しよう

自宅が被災した時は、親戚や知人宅、避難所等で生活を送ることになります。いつでもすぐに持ち出せるように準備しましょう。

両手を使えるようにリュックサックなどに詰め、移動しやすいよう、できるだけ軽量でコンパクトにまとめます。また、可能な限り名前や連絡先を記入しておきましょう。

【準備する物の一例】

- 貴重品（現金、印鑑、通帳、保険証等、お薬、お薬手帳など）
- 食料品（飲料水、カップ麺、缶詰、パン、ビスケット、チョコレートなど）
- 生活用品（衣類、毛布、タオル類、洗面用具、歯ブラシ、ティッシュペーパー、携帯トイレなど）
- 救急・衛生用品（絆創膏、包帯、消毒液、常備薬、体温計など）
- その他（携帯電話と充電器、モバイルバッテリー、携帯ラジオ、マスク、軍手、懐中電灯、ビニール袋、筆記用具など）

※ 医療機器等を使用している場合は、主治医や訪問看護師に相談し、必要な医療用具や衛生材料を準備しましょう。使い方の確認や点検もしておきましょう。

※ 停電に備えて、バッテリーや予備電源の確認をしましょう。

【コラム】 ～お薬手帳を持っていますか？～

薬局に行くと必ず「お薬手帳はありますか？」と聞かれますね。いつも持って歩くのは大変かもしれませんが、お薬手帳を持っていると様々なメリットがあります。

特に、緊急・災害時はお薬手帳から病気を推測できるため、早期に適切な治療を受けることに繋がります。

【お薬手帳からわかること】

- 飲み合わせを確認して、副作用や相互作用によるリスクを回避できるよう調整します。
- 同じ成分や同じ効果の薬が重複しないよう調整します。
- 薬による副作用やアレルギーを記録しておくことで、その薬が出ないよう調整します。
- 余っている薬の数を記録しておくことで、お薬の量を調整します（代金の節約に繋がることもあります）。

⑤ 「避難行動要支援者名簿」とは

介護が必要な方、障がいや難病のある方などが災害時に身近な地域で避難支援を受けられるよう、支援が必要な方（避難行動要支援者）の名簿を作成し、同意していただいた方の情報を提供申請があった地域の自主防災組織等の避難支援等関係者にお渡ししています。

どのような人が名簿の対象ですか？

1. 次のいずれかに該当する方で一人暮らしの方、または同居者すべてが2. の

内にあてはまる方

難病患者

- ・ 特定医療費（指定難病）受給者証の交付を受けている人工呼吸器等装着者
- ・ 在宅難病患者等酸素濃縮器使用助成認定証の交付を受けている酸素濃縮器使用時間 12 時間以上の方

高齢者等

- ・ 介護認定において要介護 2 から要介護 5 までの判定を受けている方

障害者

- ・ 視覚障害、聴覚障害 1 級から 4 級に該当する方
- ・ 内部機能障害（免疫機能障害を除く）1 級から 3 級に該当する方
- ・ 上肢・下肢または体幹機能障害 1 級から 3 級に該当する方
- ・ 知的障害 A 判定，精神障害 1 級に該当する方

2. 次のいずれかに該当し、名簿への記載を希望する方で、市長が適当と認める方

- ・ 要介護または要支援 2 の判定を受けている方
- ・ 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
- ・ 次のいずれかの医療受給者証の交付を受けている方
 - ① 特定医療費（指定難病）受給者証
 - ② 在宅難病患者等酸素濃縮器使用助成認定証
 - ③ ウイルス性肝炎進行防止対策・橋本病重症患者対策医療受給者証
 - ④ 進行防止対策（肝炎治療特別促進事業）医療受給者証
 - ⑤ 先天性血液凝固因子障害等医療受給者証

どのような情報を知らせるのですか？

名簿に掲載される方のうち、同意していただいた場合のみ、氏名、性別、生年月日、住所、電話番号、避難支援を必要とする理由などについて情報提供します。

同意したらどうなるのですか？

避難支援等関係者への情報提供により、災害時に避難の手助けをしてもらえることにつながり、命が守られる可能性が高くなります。

- ※ 同意するかどうかの意思確認については、市から随時「確認書」をお送りしています。送られてきた方は、同意する、または同意しないに○を付け、必要事項を記入して返送してください。
- ※ 同意したかどうか不明な方や、改めて同意するという方は担当課までご連絡ください。

(問合せ先)

名簿の内容や同意、登載の手続きについて 福祉保険課地域福祉係 ☎ 25-6425

名簿の活用や名簿情報の提供について 防災安全部防災課 ☎ 25-9840

郵便番号 住所1 住所2 氏名	<div style="border: 1px dashed orange; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・裏面の記入例を参考に記入し、返送してください。 ・本書は対象者様の住民票上の住所にお送りしています。 </div> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-left: 10px;"> 表 面 </div>
<h3>あなたの情報の提供に関する同意・不同意確認書</h3>	
<p>災害発生前に消防機関や警察、自主防災組織の避難支援等関係者から市に提供申請があった場合に災害発生時に地域で支援が得られるよう、わたしの個人情報を提供することに、</p>	
<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> 1 同意する。 2 同意しない。 </div> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block; margin-left: 20px;"> どちらかを○で囲ってください。 </div>	
<p>※同意しない場合も返送してください。</p>	
<p>病院への入院や福祉施設等に入居されている場合は避難行動要支援者名簿の対象となりませんので、上記の「同意する」「同意しない」には○をせずに、「口施設等に入居している。」に <input checked="" type="checkbox"/> をして返送してください。</p>	
<h3>口施設等に入居している。</h3>	
旭川市長あて	(記入日) 年 月 日
(本人) 氏名	住所
電話番号	
<input type="checkbox"/> 代理人の個人情報も提供することに同意する。 (同意する場合は <input checked="" type="checkbox"/> してください)	本人以外の方が記載した場合 (代理人) 氏名 電話番号 本人との関係
心身の状況や避難支援等関係者に配慮してほしいことなどを記入してください。	
<p>※同意されても、災害や支援者の状況等によっては十分な避難支援等が行えないこともあります。</p> <p>※同意の意思を変更される場合は、電話等で御連絡ください。</p>	

(2) 災害が起こったときは

① 気象情報・避難情報の伝達について

避難情報については、気象台から発表される「気象情報（警報・注意報など）」などから総合的に判断し、下記の媒体をとおして避難情報を発信します。

- 報道関係機関（テレビ・ラジオ）
- 旭川市ホームページ
- SNS（ツイッター・フェイスブック・LINE）

※アカウント：ツイッター・フェイスブック～旭川市防災
LINE～旭川市

- 緊急速報「エリアメール」、緊急速報メール
- 車両による広報

② 緊急速報「エリアメール」、緊急速報メールについて

市では、災害が発生したり、発生するおそれのある場合などに、避難指示などの緊急情報をより多くの市民の皆さんへ迅速に提供するため、NTT ドコモの緊急速報「エリアメール」、KDDI(au)・ソフトバンク・楽天モバイルの緊急速報メールを配信しています。

対応機種及び受信設定方法などの詳細は、各電話会社の窓口やホームページなどでお確かめください。

- 対応機種であればメールを受信するための登録は必要ありません。
- メールの受信にかかる通信料・情報料は無料です。
- 通信中、電源が入っていない場合や電波の届かない場所では受信できません。

③ 電話やインターネットが使えない場合について

地震などの大きな災害が発生すると、電話やインターネットが使用できなくなったり、電話回線が混雑しつなかりにくくなる場合があります。

- 停電時は、固定電話・IP電話は、加入電話の一部を除き、基本的に利用できなくなります。携帯電話等の代替手段を用意するほか、携帯ラジオや予備の電池、モバイルバッテリーも備えておきましょう。

（停電時に利用できる固定電話）

- ・電話機から電話線のみ出ている黒電話

- ・停電対応の電話機（留守電応答機能等のない単機能電話機等）
- ・独自に予備電源等を接続した電話機
- スマートフォンや携帯電話のワンセグ機能でテレビ放送を見ることでも情報収集が可能です。あらかじめ、ご自分の生活範囲でワンセグが受信可能かチェックしておきましょう。
- 災害伝言ダイヤル（追加案）

局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが、伝言を再生できます。

※一般加入電話や公衆電話、携帯電話等から利用できます。詳細は運用しているNTT 東日本のホームページをご覧ください。

④ 避難所生活で配慮が必要な場合は

避難所に避難した際に、避難者カードなどにより、避難所生活に必要な配慮を伝えます。

避難所の体育館などで避難生活が困難な方には、避難所の施設内に要配慮者専用のスペースが確保されます。さらに避難所での生活が困難な方がいる場合には、旭川市が社会福祉施設等と受け入れの調整をした上で福祉避難所が確保されます。

（問合せ先）防災安全部防災課

☎ 25 - 9840

【コラム】 ～もしものときのために

ある患者会における緊急時・災害時の対応～

！ 事前の準備を十分に行う

- ◆ 患者会主催の行事に、毎回ボランティア保険をかけています。
- ◆ 予備の車いす、歩行器を毎回用意します。
(旭川市社会福祉協議会の愛情銀行や、道新販売所などから車いすを借りる。)
- ◆ 雨天に備え、90リットルのごみ袋を人数分用意 → 雨具に変身
- ◆ 救急箱持参

！ 会員の意識改革も大切

- ◆ 行事を始めるときに、会場からの避難口・避難経路を説明と、AED（自動体外式除細動器）の設置場所の確認、本日の救護班のメンバー紹介をします。救護班のメンバーは、参加者数や活動内容などを考慮し、行事ごとに決めています。
- ◆ 救命救急講座を開き、救急車の呼び方、AEDの使い方など、難病患者の私たちでもできる事を学びます。一度で終わらせず、何度も企画するようにしています。
- ◆ 研修会や交流会などで、簡易トイレの見本や便利グッズの紹介を積極的にしています。また、救護を安全に行うため、日常的に利用することが多い福祉用具などの使い方や注意点などについても情報共有しています。
- ◆ ヘルプマークも活用。
- ◆ 市外での交流会では福祉バスを利用し、20名以上の会員が参加しました。
介護経験者の方にボランティアとして参加していただき、入浴や食事の介助をお願いしました。
- ◆ 参加者には、事前に調査票を記入し提出してもらいました。
第1連絡者、第2連絡者、保険証のコピーも希望があれば預かりました。
- ◆ 災害などの影響で薬が飲めない状況になると、ほとんどの患者は生活に影響が出ます。非常時に備えてあらかじめ主治医と相談している、という会員の体験談などを互いに発表し、参考にしています。

互いのことを知り、普段から緊急時・災害時に対する意識を共有することで、できるだけ多くの会員が安心して行事に参加できるよう心がけています。

7. 資料 編

ヘルプマーク・ヘルプカードについて

(1) ヘルプマークとは

義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、または妊娠初期の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方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したマークです。

(2) ヘルプカードとは

障がいがある人などの中には、自分から「困った」となかなか伝えられない人がいます。支援が必要なのに、「コミュニケーションの障害のためうまく伝えられない」、「困っていることを自覚していない」人もいます。特に、災害時には困りごとが増えると予想されます。ヘルプカードはそのような方などが困ったときに助けを求めるためのものです。「手助けが必要な人」と「手助けできる人」を結ぶカードです。

(3) 対象者と使い方

ヘルプマーク	対象者	義足や人工関節を使用している方、身体障がい、精神障がい、知的障がい、発達障がい、内部障がいの方、難病の方、妊娠初期の方など、外見からは援助や配慮を必要としていることがわかりづらい方
	使い方	ストラップを利用してカバン等につけて使用してください。ヘルプマークを持つことで、支援を必要としていることを周囲の人に知らせることができます。
ヘルプカード	対象者	周囲から助けが必要なおきにヘルプカードを活用したい方
	使い方	配慮してほしいことをカードに記載し、持ち歩いてください。災害時や緊急時など、周囲の方に手助けを求めたいときに提示することで、手助けが必要であることと、その内容の理解が得やすくなります。

(4) 配付について

市では、ヘルプマーク・ヘルプカードともに以下の窓口で配付しています。希望される方は窓口にお越しください。

ヘルプマークについては、申込書が必要です。

- 障害福祉課(総合庁舎 1 階・2 階)
- 保健予防課保健予防係(総合庁舎 4 階)
- 健康推進課こころの健康担当(総合庁舎 4 階)
- おやこ応援課(ツルハ旭川中央ビル 2 階)



ヘルプカード



ヘルプマーク

あさひかわ安心つながり手帳について

(1) あさひかわ安心つながり手帳とは

医療と介護の関係者が連携相手を知り、つながりを生かした支援を行うための手帳です。

(2) 対象者等

旭川市在住の介護保険サービスを利用している方を対象に、担当のケアマネジャー等から配付します。

- 在宅で介護保険サービスを利用されている方は、ケアマネジャー等が配付します。
- 施設サービス、居住系サービスを利用されている方は、施設の管理方法を優先していただき、施設等職員の申出により配付します。



【手帳の使い方】

関わりのある医療機関や介護事業所、緊急時の連絡先などを記入してください。

手帳に記入しておくことで、医療や介護の関係者が連携しやすくなります。

【ビニールカバーの使い方】

ビニールカバーのポケットに保険証や診察券、お薬手帳などを収納してください。

受診時に必要なものをまとめておくことで、ご本人が使いやすいだけでなく、医療や介護関係者が確認しやすくなります。

(問合せ先) 担当のケアマネジャー

または、長寿社会課地域支援係

☎ 25-5273

道内の保健所一覧

※受給者証の各種申請などの窓口は道庁に一元化しております。
 (旭川市、函館市、小樽市、札幌市については市保健所で受付)
 ※難病等の健康相談については、各道立・市立保健所が窓口です。

	保健所名/支所名	管轄市町村/住所/電話	
	北海道健康安全 局地域保健課	北海道 〒060-0003 札幌市中央区北3条西6丁目 011-231-4111	
1	札幌市保健所	札幌市 〒060-0042 札幌市中央区大通西19丁目 011-622-5151	
2	旭川市保健所	旭川市 〒070-8525 旭川市7条通9丁目 0166-26-1111	
3	市立函館保健所	函館市 〒040-0001 函館市五稜郭町23-1 0138-32-1512	
4	小樽市保健所	小樽市 〒047-0033 小樽市富岡1丁目5-12 0134-22-3117	
5	渡島保健所	北斗市、七飯町、松前町、福島町、知内町、木古内町、鹿部町、森町 〒041-8558 函館市美原4丁目6-16 0138-47-9524	
	木古内支所	〒049-0431 上磯郡木古内町字木古内214-5 01392-2-2068	
	森支所	〒049-2311 茅部郡森町字上台町330 0137-42-2323	
6	八雲保健所	八雲町、長万部町、今金町、せたな町 〒049-3112 二海郡八雲町末広町120 0137-63-2168	
	今金支所	〒049-4308 瀬棚郡今金町字今金107-2 0137-82-0251	
7	江差保健所	江差町、上ノ国町、厚沢部町、乙部町、奥尻町 〒043-0043 檜山郡江差町本町63 0139-52-1053	
8	江別保健所	江別市、石狩市、当別町、新篠津村 〒069-0811 江別市錦町4-1 011-383-2111	
	石狩支所	〒061-3217 石狩市花川北7条1丁目14-1 0133-74-1142	
9	千歳保健所	千歳市、恵庭市、北広島市 〒066-8666 千歳市東雲町4丁目2 0123-23-3175	
10	倶知安保健所	島牧村、寿都町、黒松内町、蘭越町、二セコ町、真狩村、留寿都村、喜茂別町、 京極町、倶知安町、積丹町、古平町、仁木町、余市町、赤井川村 〒044-8588 虻田郡倶知安町北1条東2丁目 0136-23-1941	
	余市支所	〒046-0015 余市郡余市町朝日町12 0135-23-3104	
11	岩内保健所	共和町、岩内町、泊村、神恵内村 〒045-0022 岩内郡岩内町清住252-1 0135-62-1537	
12	岩見沢保健所	夕張市、岩見沢市、美唄市、三笠市、南幌町、由仁町、長沼町、栗山町、月形町 〒068-8558 岩見沢市8条西5丁目1番地 0126-20-0115	
	由仁支所	〒069-1204 夕張郡由仁町新光195 0123-83-2221	
13	滝川保健所	芦別市、赤平市、滝川市、砂川市、歌志内市、奈井江町、上砂川町、浦臼町、 新十津川町、雨竜町 〒073-0023 滝川市緑町2丁目3-31 0125-24-6201	
14	深川保健所	深川市、妹背牛町、秩父別町、北竜町、沼田町 〒074-0002 深川市2条18番6号 0164-22-1421	
15	室蘭保健所	室蘭市、登別市、伊達市、豊浦町、壮瞥町、洞爺湖町 〒051-8558 室蘭市海岸町1丁目4番1号 0143-24-9833	

	保健所名/支所名	管轄市町村/住所/電話		
16	苫小牧保健所	苫小牧市、白老町、厚真町、安平町、むかわ町		
		〒053-0021 苫小牧市若草町2丁目2-21	0144-34-4168	
17	浦河保健所	浦河町、様似町、えりも町		
		〒057-0007 浦河郡浦河町東町ちのみ3丁目1-8	0146-22-3071	
18	静内保健所	日高町、平取町、新冠町、新ひだか町		
		〒056-0005 日高郡新ひだか町静内こうせい町2丁目8-1	0146-42-0251	
19	上川保健所	鷹栖町、東神楽町、当麻町、比布町、愛別町、上川町、東川町、美瑛町、幌加内町		
		〒079-8610 旭川市永山6条19丁目1-1	0166-46-5979	
20	名寄保健所	士別市、名寄市、和寒町、剣淵町、下川町、美深町、音威子府村、中川町		
		〒096-0005 名寄市東5条南3丁目63番地38	01654-3-3121	
21	富良野保健所	富良野市、上富良野町、中富良野町、南富良野町、占冠村		
		〒076-0011 富良野市末広町2番10号	0167-23-3161	
22	留萌保健所	留萌市、増毛町、小平町、苫前町、羽幌町、初山別村、遠別町、天塩町		
		〒077-8585 留萌市住之江町2丁目1番地2	0164-42-8310	
	天塩支所	〒098-3396 天塩郡天塩町新栄通9丁目	01632-2-1179	
23	稚内保健所	稚内市、幌延町、猿払村、浜頓別町、中頓別町、枝幸町、豊富町、礼文町、利尻町、利尻富士町		
		〒097-8525 稚内市末広町4丁目2番27号	0162-33-2538	
		浜頓別支所	〒098-5704 枝幸郡浜頓別町中央北3番地	01634-2-0190
	利尻支所	〒097-0401 利尻郡利尻町杓形字日の出町	0163-84-2247	
24	網走保健所	網走市、斜里町、清里町、小清水町、大空町		
		〒093-8585 網走市北7条西3丁目	0152-41-0683	
25	北見保健所	北見市、美幌町、津別町、訓子府町、置戸町		
		〒090-8518 北見市青葉町6番6号	0157-24-4171	
26	紋別保健所	紋別市、佐呂間町、遠軽町、湧別町、滝上町、興部町、西興部村、雄武町		
		〒094-8642 紋別市南が丘町1丁目6番地	0158-23-3108	
	遠軽支所	〒099-0404 紋別郡遠軽町大通北5丁目	0158-42-3108	
27	帯広保健所	帯広市、音更町、士幌町、上士幌町、鹿追町、新得町、清水町、芽室町、中札内村、更別村、大樹町、広尾町、幕別町、池田町、豊頃町、本別町、足寄町、陸別町、浦幌町		
		〒080-8588 帯広市東3条南3丁目1番地	0155-27-8637	
		新得支所	〒081-0013 上川郡新得町3条南6丁目	0156-64-5104
		広尾支所	〒089-2622 広尾郡広尾町公園通南4丁目	01558-2-2191
	本別支所	〒089-3334 中川郡本別町北1丁目4-39	01562-2-2108	
28	釧路保健所	釧路市、釧路町、厚岸町、浜中町、標茶町、弟子屈町、鶴居村、白糠町		
		〒085-0826 釧路市城山2丁目4-22	0154-65-5811	
	標茶支所	〒088-2312 川上郡標茶町常盤8丁目1番地	0154-85-2155	
29	根室保健所	根室市		
		〒087-0009 根室市弥栄町2丁目1	0153-23-5161	
30	中標津保健所	別海町、中標津町、標津町、羅臼町		
		〒086-1001 中標津郡中標津町東1条南6丁目1番地3	0153-72-2168	

災害対策チェックリスト

- それぞれの内容について、確認したもの、準備したものにチェック☑をご記入ください。
- ご家庭の状況に応じて、チェック項目を付け足すなどしてご使用ください。

【耐震性の確認，耐震改修の実施及び家具の転倒防止策】

- 大きな家具，家電製品は固定する。
- 寝室や子ども部屋にはなるべく家具，家電製品を置かない。または，背の低い家具にする。
- 家具，家電製品が倒れて出入り口をふさがないように，家具やベッドの配置を工夫する。
- 手の届くところに，懐中電灯（ヘッドライト）やスリッパ，笛やブザーなどを用意する。
- （ ） （ ）

【災害に備えての平常時からの実施事項】

- 避難場所，避難ルートの確認 移動手段，支援者の確保
- 家族の安否確認の方法 災害伝言ダイヤルや災害伝言板の利用方法
- 家族内での緊急時の集合場所 （ ）
- （ ） （ ）

【備蓄 ※最低3日，できれば7日分】

- 飲料水 1人1日3リットルが目安
- 生活用水 水道水を入れたタンクの常備，お風呂の水をいつも張っておくなど
- 非常食 レトルト食品，カップ麺，乾麺，缶詰，チョコレート，ビスケットなど
- 生活必需品 トイレシートペーパー，携帯トイレ，ティッシュペーパー，ランタン，カセットコンロ，予備ボンベなど
- （ ） （ ）

※食物アレルギー等のある方は，食べられる物を多めに確保しましょう。

※ペットを飼っている方は，餌等の必要な物を用意しましょう。

【非常持ち出し品】

- 貴重品（現金，印鑑，通帳，健康保険証，受給者証，お薬，お薬手帳，免許証など）
- 食料品（飲料水，カップ麺，缶詰，乾パン，ビスケット，チョコレート，火を通さずに食べられるものなど）
- 生活用品（衣類（防寒用も），毛布，タオル類，洗面用具，歯ブラシ，マウスウォッシュ，ティッシュペーパー，携帯トイレ，ゴミ袋（45ℓ），防災ずきん（帽子），マスク，軍手，生理用品など）
- 救急用品（絆創膏，包帯，消毒液，目薬，胃腸薬，解熱剤，傷薬，体温計，ガーゼ，常備薬など）
- その他（携帯電話，充電器，モバイルバッテリー，懐中電灯，予備の電池，ビニール袋，筆記用具，メモ帳，携帯ラジオ（AMとFM両方聞けるタイプ），笛やブザー，防寒具，使い捨てカイロ，冷感タオル，乳幼児ミルク，ほ乳瓶，紙おむつ，ペット用品など）
- （ ） （ ）

～その他、患者さんの状況に合わせて準備・確認をしましょう～

【寝たきりの方】

- タオルやガーゼ等必要な介護用品
- 紙おむつや防水シートなどの排せつ用品
- エアマットの代わりになる布団類など
床ずれ対策に必要な物
- おんぶひもなどの幅広いひも
- ()
- ()
- ()

【杖や車いす等を使用している方】

- 移動時に通れる幅を十分に確保しておく
- 暗くてもわかるよう蛍光シール等を貼る
- タイヤの空気圧の確認
- 電動車いすの場合は使用後に充電
- 車いすでも使用できるカップなど
- パンク修理セット
- ()
- ()

【目の不自由な方】

- 玄関までの通路に物を置かない
- 非常用持ち出し袋の置き場所を確認
(たぐりひもを付けておくなど)
- 白杖、点字器など
- 眼鏡やルーペ
- ラジオ、音声時計、携帯電話、充電器や
電池の予備など
- 手袋や軍手(手探り用)
- ()
- ()

【耳の不自由な方】

- 補聴器や人工内耳の予備、電池
- 笛やブザーなど
- 筆談のための筆記用具、メモ帳など
- 文字情報が得られる携帯端末(スマートフォンなど)
- 懐中電灯など携帯用の照明
(暗くても手話や文字が見えるように)
- ()
- ()

- 避難指示や警報、サイレン等があった場合に、個別に知らせてもらうよう近所や
周囲の人に知らせておく
- 災害時に支援してほしいこと、配慮してほしいこと等を書いたメモやカードの作成

【経管栄養などを使用中的の方】

- 経管チューブ
(サイズ ____ Fr. ____ 週に1回交換)
- 経管栄養食(2週間分を目安に)
- 経管栄養バッグ(使い捨てタイプ)や
チューブの予備
- 注射器の予備(水分や薬の注入のため)
- アルコール綿、ガーゼ
- ()
- ()

【膀胱カテーテル、ストマ等を使用している方】

- 留置カテーテル
(サイズ ____ Fr. ____ 週に1回交換)
- ストーマ袋など各装具の予備(2週間分
を目安に)
- 皮膚保護剤や皮膚洗浄剤などのストーマ
用品の予備(2週間分を目安に)
- ガーゼや綿花
- ()
- ()

【在宅酸素使用中の方※火気厳禁】

- 吸入量，吸入時間の確認
- 酸素ポンベの残量，消費時間の確認
- 酸素濃縮器からの切り替え方法
- 酸素濃縮器の電流(アンペア)の確認
- 酸素ポンベの予備，酸素キャリアー
- 自家発電機や発電機の燃料の準備
- ()
- ()

【気管切開している方】

- 気管カニューレの予備
(サイズ _____ Fr. _____ 週に1回交換)
(カフエア _____ ml)
- 吸引器，吸引用チューブの予備
- アルコール綿，蒸留水，滅菌手袋
- 人工鼻
- 注射器（喀痰吸引やカフ調節に使用）
- ()
- ()

【人工呼吸器を使用中的方】

- 人工呼吸器の機種や普段の設定の確認
- 内部バッテリーの有無，作動時間の確認
- 外部バッテリーの準備，使い方等の確認
- 停電時でも見えやすいよう蛍光シール等を貼る
- アンビューバッグの準備
- 災害時の対応について，医療機関と確認
※避難指示や警報，サイレン等があった場合は，発電機のある施設に移動する
- ()
- ()

【電動ベッド・エアマットを使用中的方】

- 安楽な姿勢を確認
- 高さが低い状態で使用する。
※停電時は電動ベッドは動かないため，
苦しい姿勢が続いたり，転落することを防ぐ
- 手動での操作方法の確認
- 停電時にエアマットから空気が抜けないようにする方法の確認
- ()
- ()

※ 医療機器等を使用している方は，取扱会社や電力会社の連絡先を確認しておきましょう。また，被災した場合の対応について，日頃から医療機関や関係者と話し合い，決めておくことが大切です。

参考文献：災害時難病患者支援計画を策定するための指針(改訂版)

平成 28 年度厚生労働科学研究費補助金 難治性疾患等克服研究事業 難治性疾患等政策研究事業
(難治性疾患政策研究事業) 「難病患者の地域支援体制に関する研究」班 (2017)

【難病ハンドブックに関する問合せ先】

旭川市保健所 保健予防課 保健予防係

(住 所) 〒070-8525 旭川市 7 条通 9 丁目 総合庁舎 4 階

(電 話) 0166-25-6237 (F A X) 0166-26-7733

緊急連絡票

- ・ もしもの時のために記載しておき、玄関や電話の近くなど見やすい場所に保管するなど、用途に合わせて活用ください。切り取ってもお使いいただけます。
- ・ エンピツで記入すると、変更がある場合に書き直しがしやすくなります。

氏名 (ふりがな) (☎ - -)	記入年月日	年	月	日	
	生年月日	M・T・S・H	年	月	日
	血液型	型 (Rh) + ・ -			
	アレルギー	無・有 ()			
(住所) 旭川市					
現在治療中の病気	かかりつけ医療機関名	担当医	☎		
			-	-	
			-	-	
			-	-	
かかりつけ薬局					
これまでにかった病気					
身体状況	医療処置	<input type="checkbox"/> 人工呼吸器 <input type="checkbox"/> 気管切開 <input type="checkbox"/> 吸引 <input type="checkbox"/> 経管栄養 <input type="checkbox"/> 酸素療法 <input type="checkbox"/> 透析 <input type="checkbox"/> 自己導尿 <input type="checkbox"/> その他 ()			
	自立度	<input type="checkbox"/> 自立 <input type="checkbox"/> 介助 介助内容： <input type="checkbox"/> 移動 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 排泄 <input type="checkbox"/> 意思疎通 <input type="checkbox"/> その他 ()			
緊急連絡先など					
家族等	①	氏名 (続柄)	☎ - -		
		住所			
	②	氏名 (続柄)	☎ - -		
		住所			
	③	氏名	☎ - -		
		住所			
ケアマネ	名称 (担当者)	電力会社	名称		
	住所 ☎ - -		☎ - -		
訪問看護	名称 (担当者)	医療機器メーカー	名称		
	住所 ☎ - -		☎ - -		
最寄りの避難所					
			☎ - -		