

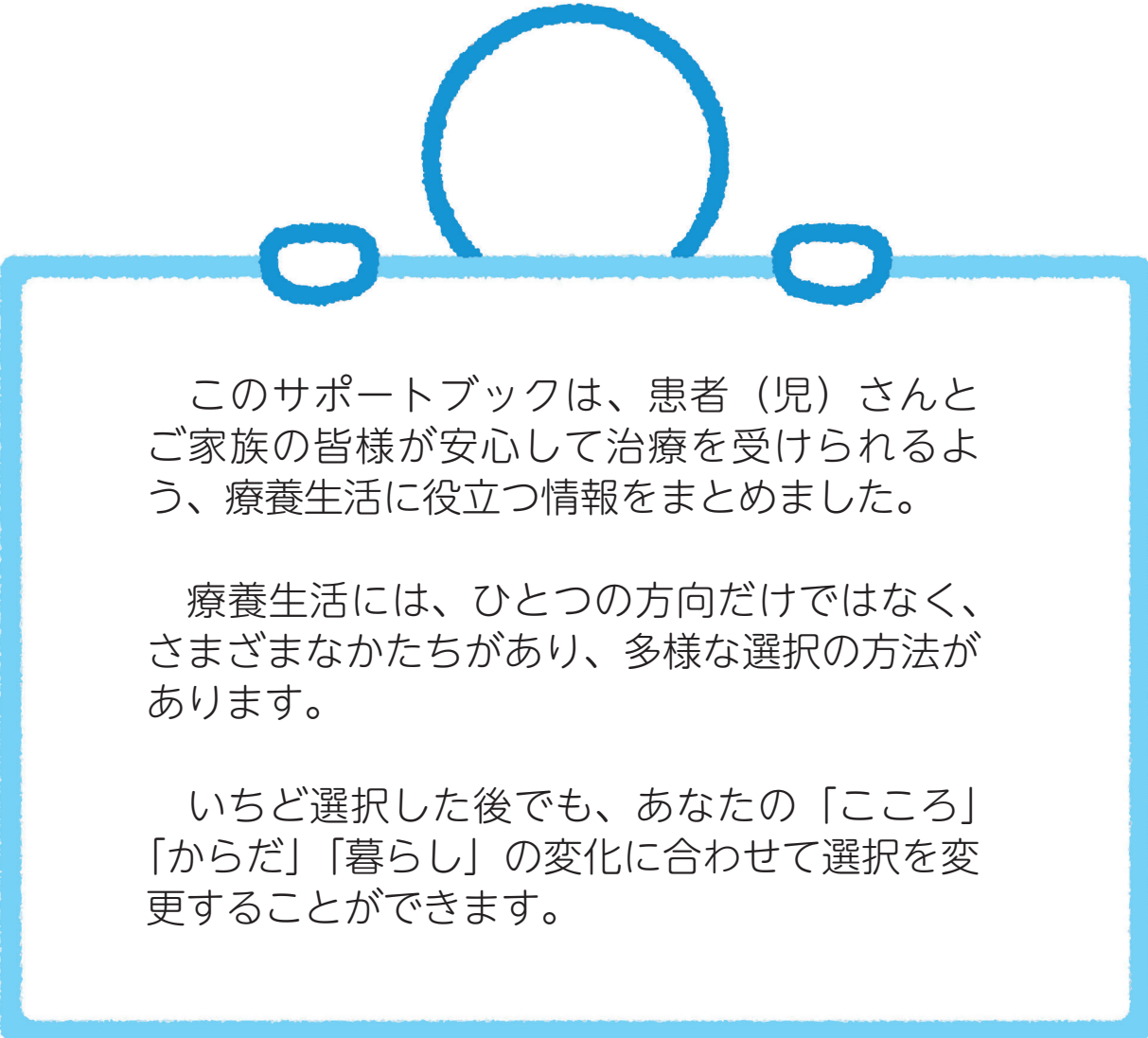
療養生活に役立つ

サポートブック



自治医科大学附属病院
Jichi Medical University Hospital

はじめに

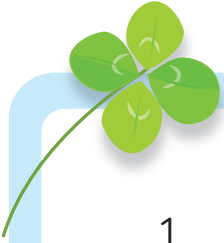


このサポートブックは、患者（児）さんご家族の皆様が安心して治療を受けられるよう、療養生活に役立つ情報をまとめました。

療養生活には、ひとつの方向だけではなく、さまざまなかたちがあり、多様な選択の方法があります。

いちど選択した後でも、あなたの「こころ」「からだ」「暮らし」の変化に合わせて選択を変更することができます。

もくじ



1. 医療機関でかかるお金のこと……………	1
医療保険制度	
高額療養費制度	
その他の医療費助成制度	
病院窓口で提示するもの	
2. 治療・暮らしを支える制度……………	7
3. 多様な療養生活の選択……………	9
4. 相談窓口……………	13
医療福祉相談室	
がん相談支援センター	
脳卒中・心臓病総合支援センター	
< Topics > マイナ保険証ってなに? ……	1
情報コーナーってなに? ……	2
患者会・サロンってなに? ……	3
ピア・サポートってなに? ……	12
仕事のことって相談できる? ……	14

1

医療機関でかかるお金のこと

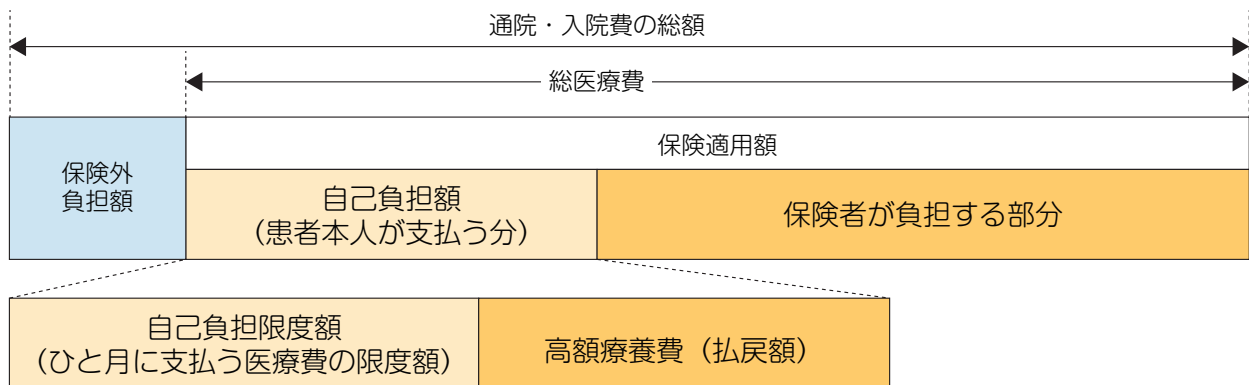
●医療保険制度●

現在、わが国は『国民皆保険制度』をとっており、すべての国民は次のいずれかの医療保険に加入しています。医療機関で診察・治療を受ける時、この医療保険が医療費助成制度を利用する基本となります。



医療保険者	窓口・お問合せ先
全国健康保険協会 (協会けんぽ)	全国健康保険協会の各都道府県支部の担当窓口
船員保険	
健康保険組合 (組合健保)	各健康保険組合の担当窓口
共済組合	各共済組合の担当窓口
国民健康保険	各市町村の担当窓口
後期高齢者医療 広域連合	各都道府県の後期高齢者医療広域連合 及び各市町村の後期高齢者医療制度の担当窓口

◇医療費の仕組み◇



Topic

マイナ保険証ってなに？

健康保険証の利用登録をされたマイナンバーカードで、マイナンバーカードを医療機関・薬局で健康保険証として利用することができます。

◇データに基づくより良い医療が受けられる

薬剤情報の提供に同意すると、おくすり手帳を見せなくても過去に処方されたお薬や特定検診などの情報を初診でも医師・薬剤師にスムーズに共有できます。

◇手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払が免除される

マイナンバーカードで資格確認をおこなうため、紙の認定証の持参なし&手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払が免除になります。

(厚生労働省ホームページより一部引用)

●高額療養費制度●

ひと月に医療機関や調剤薬局の窓口で支払った額が自己負担限度額を超えた場合に、その超えた金額の払い戻しを受けられる制度です。

- * 年齢や所得に応じて、自己負担限度額が設定されています。
- * 食事代や診断書等の文書代、室料差額代は保険外負担となります。
- * ひと月ごと、医療機関ごと（通院と入院は別）、診療科ごと（医科と歯科は別）になります。

限度額適用認定証／限度額適用・標準負担額減額認定証

医療機関（通院・入院）や調剤薬局の窓口でのお支払いが、自己負担限度額までとなります。マイナンバーカードを健康保険証として登録・ご利用いただくことで「限度額適用認定証」が省略できます。

多数回該当

直近12ヶ月以内に3回以上自己負担限度額を超えた場合は、4回目以降の自己負担限度額がさらに軽減される「多数回該当」という仕組みがあります。

- * 70歳以上の場合は「現役並み所得者」「一般」だけに適用されます。

合算

- ① 家族で合算する場合は「世帯合算」という仕組みがあります。同じ医療保険に加入していることが原則です（同一世帯）。
 - ② 1人で通院と入院が同じ月にある場合も合算できます。
- * 70歳未満の方：自己負担額がそれぞれ21,000円以上の場合は合算できます。
 - * 70歳以上の方：金額の制限はなく合算できます。ただし、通院の場合は個人ごとに扱われるため世帯合算の考えはありません。
 - * 世帯合算の計算方法は非常に複雑で、同居する家族の年齢や自己負担限度額によって扱いが異なる場合がありますので、相談窓口等にご確認ください。

お問合せ・申請窓口 各医療保険の保険者へ

Topic

情報コーナーって何？

当院では、療養生活に役立つ情報発信の場として、情報コーナー（患者サポートセンター内）を開室しています。また、情報冊子（利用できる社会資源とサービスの種類）や各種資料を相談窓口正面に設置しています（無料）。小児に関する資料もあります。

●その他の医療費助成制度●

お住まいの地域によって名称・制度内容が異なるものもあります。
詳しくは各項目の「手続き／お問合せ」先で確認してください。

◇指定難病の治療を受けている方◇

指定難病医療費助成制度

指定難病の治療にかかった医療費の負担が軽減される制度です。

- * 医療費の負担割合が原則2割になります。もともと負担割合が1割又は2割の方は、変更ありません。
- * 所得に応じた負担上限額が設定されています。
- * 疾患ごとに認定基準があります。
- * 有効期限があるため、更新申請が必要です。

手続き／お問合せ → 各健康福祉センター（保健所）

◇障害のある方◇

重度心身障害者（児）医療費助成

心身に重度の障害がある方が医療機関を受診した場合、医療費の自己負担額の全部、または一部が助成される制度です。

- * 障害の程度により利用条件が異なります。
- * 本人や配偶者及び扶養義務者の所得制限があります。
- * 県外の場合、窓口でのお支払い後に、各市町村で払い戻し手続きを行ってください。

手続き／お問合せ → 各市町村の障害福祉担当窓口

自立支援医療（更生医療・育成医療・精神通院医療）

障害の軽減、または重症化を防ぐために受ける医療の医療費を軽減する制度です。

- * 医療費の負担割合が原則1割になります。
- * 所得に応じた自己負担上限額が設定されています。
- * 有効期限があるため、更新申請が必要です。

手続き／お問合せ → 各市町村の障害福祉担当窓口

Topic

患者会・サロンってなに？

同じ悩みを抱える患者さんやそのご家族による様々な支え合いの場として患者会やサロンがあります。

語り合いや、情報交換がご自身やご家族の療養生活のヒントや支えになることもあれば、ご自身の体験がほかの方の療養生活の支えになることもあります。

当院情報コーナー（患者サポートセンター内）に院内外問わず患者会・サロンの掲示や一覧があります。是非ご活用ください。

◇小児がん・特定疾病の治療を受けている方◇

小児慢性特定疾病医療費助成制度

がんを含む小児慢性特定疾病の治療にかかった医療費の負担が軽減される制度です。

- * 新規申請の場合は18歳未満の児童等が対象です（治療の継続が必要な場合は、20歳の誕生日の前日まで延長可能です）。
- * 医療費の負担割合が原則2割になります。
- * 所得に応じた自己負担上限額が設定されています。
- * 疾患ごとに認定基準があります。
- * 有効期限があるため、更新申請が必要です。

手続き／お問合せ → 各健康福祉センター（保健所）

◇ひとりで子どもを育てている方◇

ひとり親医療費助成制度

ひとり親家庭（母子及び父子家庭）の人が医療保険が適用になる診療を受けた場合、医療費の自己負担額の全部または一部を市町村が助成する制度です。

- * 所得制限があります。

手続き／お問合せ
→ 各市町村の子ども福祉担当窓口

◇お子さんが治療を受けている方◇

こども医療費助成制度

医療保険が適用になる診療を受けた場合、自己負担額の医療費を市町村が助成する制度です。

- * 対象年齢、自己負担額など市町村によって異なります。
- * 県外の場合、窓口でのお支払い後に、各市町村で払い戻し手続きを行ってください。

手続き／お問合せ
→ 各市町村の子ども福祉担当窓口

医療費の支払いを軽くするために

申請をすることから始まります。まずは、活用できる制度を知ること、相談をすること、が第一歩です。



◇公的医療保険と介護保険両方を利用している方◇

高額医療・高額介護合算制度

医療保険と介護保険どちらも利用し、1年間支払った自己負担の合算額が負担の上限を超えた場合、超えた分が払い戻される制度です。

手続き／お問合せ → 各市町村の介護保険担当窓口
加入している公的医療保険（保険者）

◇医療費の自己負担額が多い方◇

確定申告による医療費控除

その年の1月1日から12月31日までの間に本人又は生計を一にする家族（同一世帯）が医療費を支払った場合、一定金額の所得控除を受けられる制度です。ご自身での確定申告が必要になります。

- *該当しそうな領収書は保管しておきましょう。
- *自家用車で通院するためのガソリン代や駐車料金は含まれません。

手続き／お問合せ → 確定申告／住所地を管轄している税務署



●病院窓口で提示するもの●

年齢	未就学児 まで	就学から 18歳未満	70歳未満	70歳以上 75歳未満	75歳以上	
負担 割合	2割	3割		所得区分による		
医療 保険	<input type="checkbox"/> マイナンバーカード(マイナ保険証)又は資格確認書					
	該当になる方(マイナンバーカードの方は不要) <input type="checkbox"/> 限度額適用認定証 又は 限度額適用・標準負担額減額認定証					
*公費負担など	<input type="checkbox"/> 子ども医療費助成 受給者証					
	<input type="checkbox"/> 小児慢性特定疾病 医療受給者証		<input type="checkbox"/> 特定医療費(指定難病)受給者証 <input type="checkbox"/> 肝炎治療受給者証 <input type="checkbox"/> 特定疾病療養受療証			
	自立 支援 医療	<input type="checkbox"/> 育成医療受給者証		<input type="checkbox"/> 更生医療受給者証		
				<input type="checkbox"/> 精神通院医療受給者証		
			<input type="checkbox"/> 重度心身障害者医療費助成受給者証			

* 公費負担にかかる受給者証をお持ちの方は県内外、各市町村により制度の仕組みに応じて提示するものが異なります。
お住まいの各健康福祉センター、各市町村の窓口で最新情報を確認することが大切です。

自治医科大学附属病院・
とちぎ子ども医療センターで
提示する窓口

外 来	医事課3番保険証確認窓口 マイナ保険証確認機
入 院	入院受付 (必要に応じて各病棟事務員)

2 治療・暮らしを支える制度

◇休業中の収入保障◇

傷病手当金

病気やけがで給与が支給されない場合、生活を保障する制度です。

支給の条件

- ①病気療養中
- ②働けない状況
- ③連続して4日以上会社を休んでいる
- ④給与の全部・一部が支払われていない



金額はおおよそ基本給の3分の2
期間は4日目から通算して1年6か月

- *健康保険や共済組合の被保険者に限られます。
- *健康保険の加入期間が1年以上なら、傷病手当金受給中に退職しても継続できます。

手続き／お問合せ → 加入している公的医療保険（保険者）

◇働けない場合の収入保障◇

障害年金

病気やけがが原因で生活に支障があり、働くことが制限される場合に、生活を保障するための年金制度です。

- *身体障害者手帳とは基準や手続きが異なります。

申請の条件

- ①国民年金あるいは厚生年金に加入している間に初診日があること
(初診日とは、病気やけがについて初めて医師の診察を受けた日)
- ②初診日までに一定期間以上保険料を納付していること
(一般的には20歳から初診日までの期間)
- ③障害認定日（初診日から1年6か月後または障害認定日）に障害の状態にあること

- *金額によっては給与と障害年金は両方受けとることができます。

手続き／お問合せ → 各市町村や加入している年金の担当窓口

◇自宅で療養中の障害のある方◇

特別障害者手当

20歳以上で日常生活において常時特別な介護を必要とする在宅の重度障害者で、都道府県・市町村の認定を受けた方に支給される制度です。

- *障害者本人や配偶者及び扶養義務者の所得制限があります。

手続き／お問合せ
→ 各市町村の障害福祉担当窓口

◇障害のあるお子さんの保護者の方◇

特別児童扶養手当

中等度以上の障害のある児童を養育している方で、都道府県・市町村の認定を受けた方に支給される制度です。

- *児童を養育している方の所得制限があります。

手続き／お問合せ
→ 各市町村の障害福祉担当窓口

◇高齢者・障害者・低所得者の世帯の方◇

生活福祉資金貸付制度

低所得者世帯、障害者世帯、療養を必要とするまたは日常生活上介護を要する高齢者がいる世帯への治療費にかかる経費や療養期間中の生活費等の貸付（無利子もしくは低利子）を行う制度です。貸付条件が細かく決まっており、連帯保証人が必要な場合もあります。

生活福祉資金で活用できる資金

- 総合支援資金（生活支援費・住居入居費・一時生活再建費）
- 福祉資金（福祉費・緊急小口資金）
- 教育支援資金（教育支援費・就学支度費）
- 不動産担保型生活資金（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）

手続き／お問合せ → 各市町村の社会福祉協議会

◇生活を含め経済援助の必要な方◇

生活困窮者自立支援制度

生活に困っている方が生活保護の前の段階でなるべく早期に自立できるように支援へとつなげていく制度です。

支援事業の種類

- 自立支援相談事業
- 住居確保給付金の支給
- 就労準備支援事業
- 家計相談支援事業
- 就労訓練事業
- 生活困窮世帯の子どもの学習支援

手続き／お問合せ → 各市町村の相談窓口

生活保護

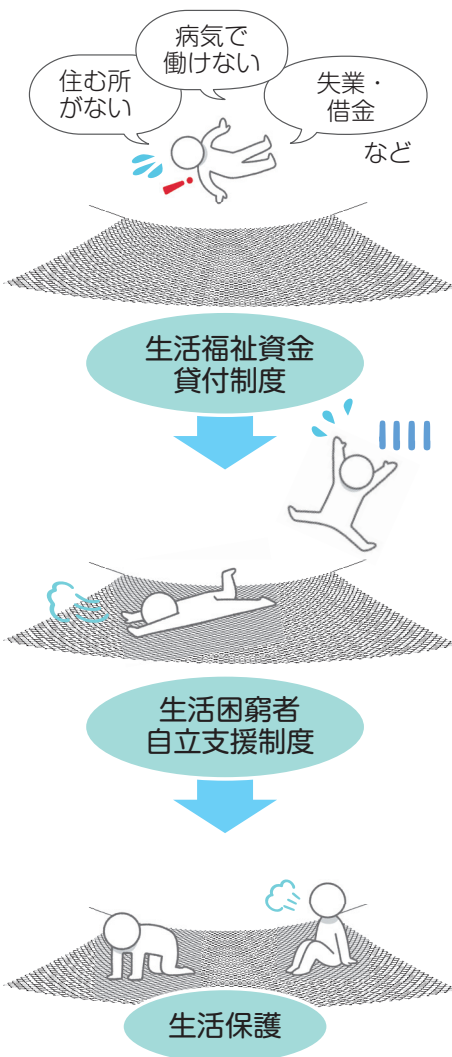
病気等で働けず、収入が少なくなった等、生活に困窮している、またはそうなりそうなときに最低限の生活を保障する制度です。

生活保護の種類

- 生活扶助
- 教育扶助
- 住宅扶助
- 医療扶助
- 介護扶助
- 出産扶助
- 生業扶助
- 葬祭扶助

手続き／お問合せ

→ 各市町村の福祉担当窓口や福祉事務所



暮らしを支えるセーフティーネット



一般病棟

急性期の治療を行う病棟です。一般病棟での長期入院は困難です。

地域包括ケア病棟 地域包括医療病棟

急性期の治療が終了した方が、引き続き治療やリハビリを行いつつ、自宅などへの退院を目指す病棟です。入院期間の上限がありません。

回復期リハビリテーション病棟

病気やけがの発症早期から歩行や排せつなど日常生活に必要な動作の向上と社会復帰を目的とし、リハビリを行う病棟です。疾患により入院するまでの期間や、入院期間の上限があります。

かかりつけ医 (地域の医療機関)

外来入院などお住まいの地域のかかりつけ医として医療を行います。

在宅療養支援診療所

24時間体制の往診(急変時や家族・患者の求めに応じて診療)や訪問診療(診療計画に基づいた定期診療)を行います。

歯科診療所

虫歯の治療や入れ歯の調整、口腔ケアなどを行います。
自宅へ訪問し治療やケアを行う歯科診療所もあります。

各種介護・福祉サービス

自宅や生活の場

自宅以外にも、高齢者向け住宅(介護付有料老人ホーム、住宅型有料老人ホーム、サービス付高齢者向け住宅)などがあります。

国の方針により、病院機能や施設機能も多岐に分かれています。それぞれ病気や障害の状態、必要な治療内容などに応じて療養の目的や期間も異なってきます。

入院医療

療養病棟

長期にわたり入院による療養を必要とする方(医療的ケアを必要とする方)を対象としている病棟です。

緩和ケア病棟

手術や抗がん剤治療で治すことが難しいと判断された悪性腫瘍(がん)等による痛みや吐き気、だるさ、不安などの症状を和らげ、ご家族との時間を大切に過ごすことができるようサポートする病棟です。

障害者施設等 一般病棟

神経難病や脊髄損傷など、寝たきりで意識障害のある方に治療・看護・リハビリを行う病棟です。

通院医療

薬局

医師の処方箋により薬の調剤を行います。薬の飲み方、管理方法などを一緒に考えてもらうこともできます。薬剤師が自宅に訪問し薬を届けることを行っている薬局もあります。

在宅医療

訪問看護ステーション

主治医の指示により看護職などが自宅に訪問して、その人らしく療養生活が送れるように、看護ケアなどを行います。

その他

就学・就労

住まい

介護保険施設等

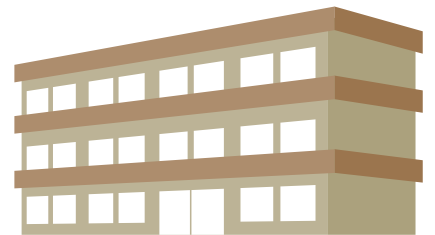
特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、介護療養型医療施設、認知症高齢者グループホーム等

障害児者施設等

福祉型障害児入所施設、医療型障害児入所施設、障害者支援施設、グループホーム等

地域の相談窓口

各市町村
健康福祉センター(保健所)
地域包括支援センター
居宅介護支援事業所
障害児者相談支援センター
相談支援事業所
*12ページ参照



治療が困難になってきて、体力が低下してくると、 よりさまざまなサポートが大切になります。

介護保険制度

要介護認定を受けた40歳以上の方が、介護サービス等を受けることができる制度です。

- *所得や要介護度に応じた費用負担が設定されています。
- *40～64歳までの方は特定疾病が原因となって介護を要する場合に申請が可能です。

手続き／お問合せ

→ 各市町村の介護保険担当窓口
地域包括支援センター

障害者総合支援法

障害種別にかかわらず、障害支援区分を受けた方が、障害福祉サービス等を受けることができる制度です。

- *所得に応じた費用負担が設定されています。
- *障害児・者（身体障害・知的障害・精神障害・発達障害・難病等）の方が対象です。

手続き／お問合せ

→ 各市町村の障害福祉担当窓口

◇介護サービス・障害福祉サービスとは◇

訪問介護や訪問看護、訪問入浴、訪問リハビリ、福祉用具の貸与・購入補助（電動ベッド等）、住宅改修など療養生活を送る上で便利なサービスが受けられます。

- *制度を利用しなくても民間事業者から自費でサービスの提供を受けることができます。（配食サービス・家事代行・福祉用具レンタルなど）
- *各市町村ごとに、独自の制度・サービスを設けていることもあります。
- *施設入所や通所などのサービスも受けることができます。

◇障害のある方の手帳◇

身体障害者手帳

身体障害の種類・程度の基準に該当する障害が一定以上持続する方が申請できる制度です。

- *手続きには指定医の診断書が必要です。

精神障害者保健福祉手帳

精神疾患（てんかん、発達障害などを含みます）により、日常生活又は社会生活に支障がある方が申請できる制度です。

療育手帳

知的機能に障害があり、日常生活に支障が生じている方が申請できる制度です。

手続き／お問合せ → 各市町村の障害福祉担当窓口

次のような地域の関係機関が利用できます。

各市町村や相談支援機関

生活上のお問合せや各種手続きなど、まずはここへ。

◇在宅療養に関する様々な制度の相談など◇

地域包括支援センター

高齢者の生活や介護などの総合相談窓口です。権利擁護や成年後見制度の手続きや活用の支援、介護予防サービス計画の作成も行います。

障害児者相談支援センター

障害のある方や家族からの相談、情報提供、助言、サービス利用、権利擁護など自立した生活ができるよう包括的なサービスの提供を行います。

健康福祉センター（保健所）

母子保健や精神保健福祉、難病、感染症、HIVなど、保健や健康に関する多様な相談に対応する機関です。

難病相談支援センター

難病患者や家族などの療養上、生活上での悩みや不安などに対応する相談窓口として各都道府県に設けられています。

◇各種サービスの計画や調整◇

居宅介護支援事業所

介護支援専門員（ケアマネジャー）が介護保険申請代行・サービスの利用計画の作成・調整を行います。

指定相談支援事業所（指定特定・指定障害児）

障害福祉サービスを利用するために「サービス等利用計画（案）」の作成や障害に関する相談に対応します。

Topic

ピア・サポートってなに？

同じ疾患、障害、悩みなどを抱える人たち「仲間＝Peer（ピア）」が互いに体験談を語り合い、支え合うことをピア・サポートといいます。

がんや難病などさまざまな疾患においてこの活動が広がっています。

当院情報コーナー（患者サポートセンター内）にパンフレットなどの掲示や配布があります。
是非ご活用ください。

4 相談窓口

当院では、患者（児）さんご家族の皆様が、安心して治療を受け、療養生活や退院生活をおくることができるよう相談窓口を設置しました。

ご相談の内容により、医師や看護職、医療ソーシャルワーカー（社会福祉士）、管理栄養士、薬剤師、公認心理師、リハビリテーションスタッフと協力し、また必要に応じて、院外の関連機関と連携を図りながら「こころ」「からだ」「暮らし」を支えるお手伝いをさせていただきます。

例えば、医療福祉相談、看護・介護相談、がん相談、難病相談、肝疾患相談、脳卒中・心臓病相談、患者（児）さんの要望やご意見など、院内の相談全般をお受けします。

相談されることにより、患者（児）さんに不利益が被らないように配慮しています。

こんなとき、お気軽にご相談ください

皆様が自分らしく生活するためのお手伝いをいたします

医療費や生活費が不安



通院・入院中の生活や仕事が不安



退院後の療養生活が不安



病気や治療についての心配や不安



福祉サービスや手続きについて知りたい



各種施設、関係機関などの利用方法を知りたい



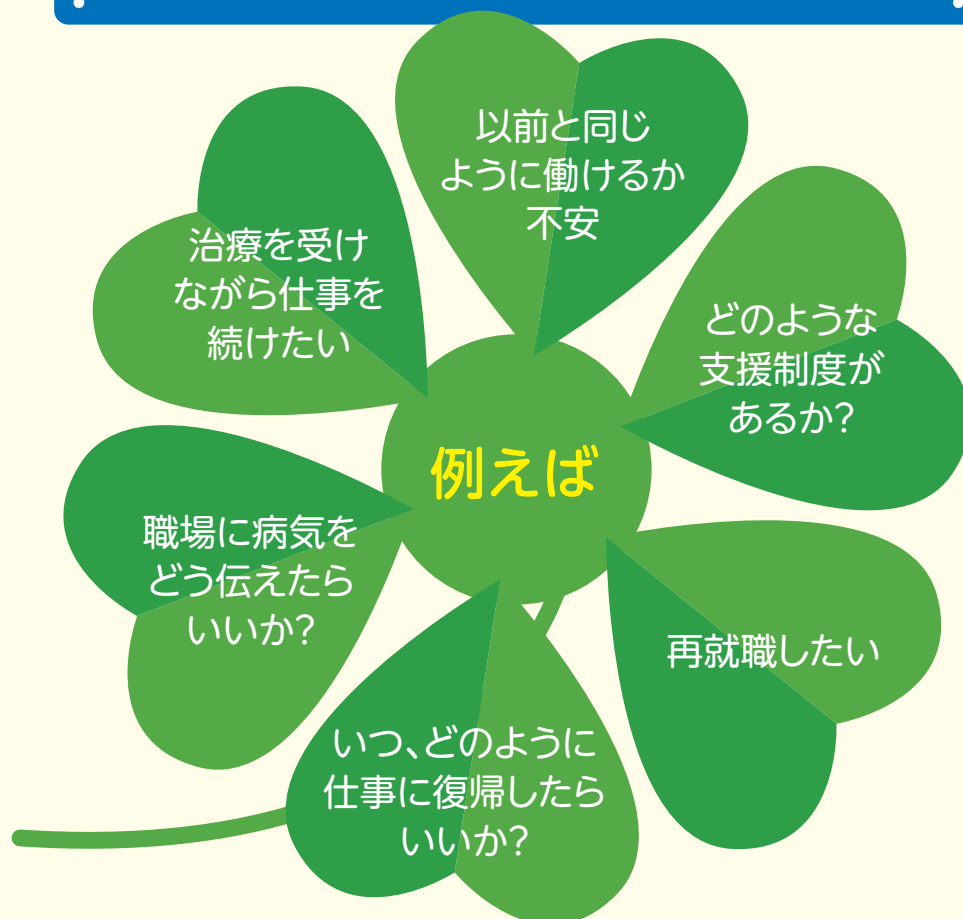
要望・意見を聞いてもらいたい

（相談することで不利益を受けることはありません）



ご相談についての秘密は厳守いたします。
十分な時間をご用意させていただくため、事前に相談希望日時をお知らせ頂くことをお勧めします。

「仕事に関すること」が病院で相談できます



ひとりで悩まず、いつでも気軽に相談室をご利用ください

また、ハローワーク((再) 求職中向け) と産業保健総合支援センター(在職中・休職中向け) の連携事業により、治療を受けながら働きたい、働き続けたい方への相談会も実施しています。

- ◇日 時：毎月第2水曜日 午前10時～午後4時
- ◇方 法：事前に相談希望日時をお知らせください
- ◇費 用：無料
- ◇その他：疾患の種類・県内外在住地は問いません
オンライン相談、匿名相談も可能です



◇予約連絡先◇ 0285-58-7107 (医療福祉相談室直通)

当院情報コーナー (患者サポートセンター内) にチラシの掲示や配布があります。
是非ご利用ください。

医療福祉相談室

病気になると、身体のことばかりでなく、多くの困ったことに直面することがあります。このようなときに医療ソーシャルワーカー（社会福祉士）が病気の状態に関係なく、病気によって生じるさまざまな生活上の問題（経済的・社会的・心理的等）に関する相談をお受けしています。

がん相談支援センター

「がん」についての不安や悩みなどに対応するため、がんとがんによって生じるさまざまな生活上の問題（経済的・社会的・心理的等）に関する相談をお受けしています。当院で治療中以外のがん患者さんとそのご家族からの相談も受け付けています。

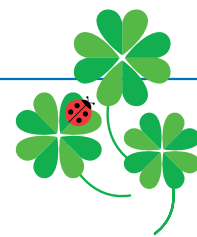
また、がん患者と家族のサロン「虹」を開催し（2014年開始）、患者さんにご家族ががんと向き合い方を学んだり、自由に語ったり、リラクゼーション体験等を行っております。

脳卒中・心臓病総合支援センター

脳卒中の後遺症により手足がうまく動かない、呂律が回らない、うまく話せない、心臓病で息切れやむくみの症状等で悩んでいる患者さんにご家族が、社会生活を円滑に営むために「社会参加・仕事のこと・経済的なこと」等に関する相談をお受けしています。当院で治療中以外の患者さんとそのご家族からの相談も受け付けています。

また、自治医大 脳卒中サロン（出張）市民公開講座（2024年開始）を開催しています。

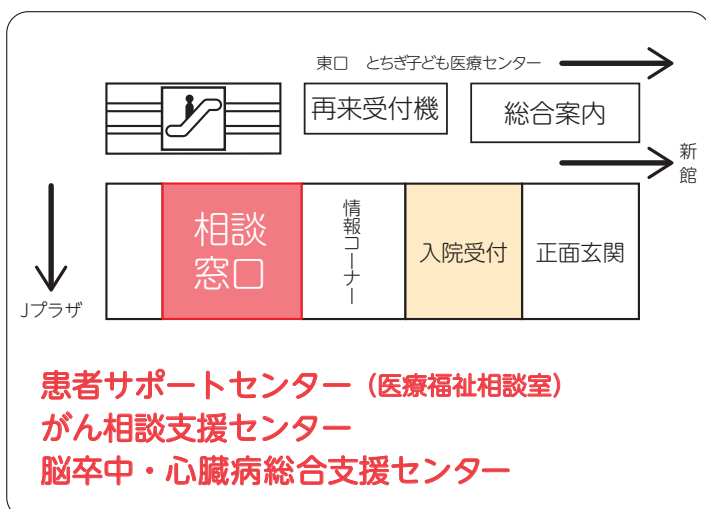




メモ

場所

本館 1階 正面玄関西側



開室時間

午前8時30分～午後5時15分
(月～金 ※休診日を除く)

休診日

土曜・日曜・祝日・
年末年始（12月29日～1月3日）

附属病院ホームページ「各種相談窓口」

<https://www.jichi.ac.jp/hospital/top/consultation/index.html>



〒329-0498 栃木県下野市薬師寺3311-1

TEL 0285-58-7107(直通)

FAX 0285-44-9696

患者サポートセンター
(医療福祉相談室)

がん相談支援センター

脳卒中・心臓病総合支援センター