

# サポートブック ながさき

～がんと向き合うあなたに伝えたいこと～

第6版



## はじめに

この冊子は、患者さんやご家族（親戚、友人、職場、地域の方々など）の気持ちに寄り添い、支えるための一助になることを目指してつくりました。

がんと診断された患者さんやご家族が治療に臨むときに活用できる社会的・経済的な制度や相談窓口、お住いの地域の情報などをまとめています。

それぞれの生活や生き方に合ったがんとの向き合い方ができますように、この冊子を手に取っていただけることを願っています。

本冊子の情報は2023年11月時点のものとなっております。  
最新の情報は「長崎県ホームページ」をご覧ください。



サポートブックに関するアンケートのご協力を  
よろしくお願ひいたします。

↓ご回答はこちらの QR コードから↓



サポートブックをお読みになる前に・・・。  
より深く情報を得たいとお考えの方にお薦めの本が、  
国立がん研究センターがん対策情報センターから出版されています。  
一緒に読み進めるとさらに理解が深まります。

### 『患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版』

平成 29 年 2 月 第 1 版 第 4 刷発行 定価 880 円+税  
A5 判 P228 別冊『わたしの療養手帳』付き

病気や治療の知識から、心構えのこと、費用や支援制度、療養に役立つヒントなどについて患者さんの視点でまとめた一冊です。



### 『患者必携 わたしの療養手帳』

(『患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版』別冊)

平成 29 年 2 月 第 1 版 第 4 刷発行  
A5 判 P68

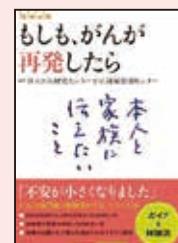
診断されて 1 年くらいまでの利用を目安にまとめた一冊です。



### 『患者必携 もしも、がんが再発したら 本人と家族に伝えたいこと』

令和2年6月 第 1 版 第 6 刷発行  
定価 750 円+税 A5 判 P146

がんの再発に対する不安や再発に直面したときの支えとなる情報をまとめた一冊です。



### 『わたしも、がんでした。がんと共に生きるための処方箋』

平成 25 年 9 月発行 定価 1,200 円+税  
四六判 P288

がん患者さん、ご家族、職場の仲間、地域社会における関係者、医療者の立場から、「がんと共に働き、生きる」ということについて語っていただいた内容をまとめた一冊です。



# 目 次

はじめに .....	1
アンケート .....	2
サポートブックをお読みになる前に .....	3
<b>第1章 病気や治療のこと .....</b>	<b>9</b>
<b>1. がんと診断されたとき .....</b>	<b>10</b>
1) がんと診断されたあなたへ .....	10
2) あなたらしい向き合い方を大切にする .....	11
3) 大切な人ががんと診断されたあなたへ .....	11
4) 悩みや不安・つらさ .....	13
<b>2. 治療について知りたい .....</b>	<b>14</b>
1) がん治療・療養の過程 .....	14
2) がんになつたら大切にしたいこと .....	18
3) AYA 世代（思春期・若年成人） .....	21
4) 妊よう性温存 .....	22
5) アピアランスケア（外見ケア） .....	26
6) がんゲノム医療 .....	27
<b>3. 情報を集めたい .....</b>	<b>29</b>
1) インターネットで情報を探す .....	29
2) セカンドオピニオン ～診断や治療法を理解、納得して選ぶために～ .....	30
3) 図書館で情報を探す .....	31

<b>第2章 お金や制度のこと</b>	35
<b>1. 医療費の負担を減らしたい</b>	36
1) 高額療養費制度	36
2) 確定申告による医療費等の控除	39
<b>2. 家庭の状況に合う支援を受けたい</b>	41
1) 傷病手当金	41
2) ひとり親家庭等医療費助成制度	41
3) 国民健康保険一部負担金減免制度	42
4) 生活保護	42
5) 生活福祉資金貸付制度	42
<b>3. 障害についての支援を受けたい</b>	44
1) 身体障害者手帳	44
2) 障害年金	44
3) 障害手当金・障害一時金	45
<b>4. その他の制度</b>	46
1) 被爆者のための医療	46
2) 小児慢性特定疾病	47
3) 肝がん・重度肝硬変治療研究促進事業	47
<b>第3章 よりよい療養生活を送るために</b>	49
<b>1. がんの相談をしたい</b>	50
1) がん相談支援センターを活用しましょう	50
<b>2. 治療を続けながら働きたい</b>	52
1) 働く人のための相談窓口	52

2) 働くがん患者さんへの支援	54
3) 働き続けるための取り組み	56
<b>3. 同じ病気の方の話を聞いてみたい</b>	<b>59</b>
1) がんサロン	59
2) 患者会	60
3) ピアサポート	63
<b>4. がんの痛みを和らげたい</b>	<b>65</b>
1) がん医療における緩和ケア	65
2) 緩和ケアを受ける時期	66
3) 緩和ケアを受けるには	67
4) がんの痛みと緩和ケア	69
5) ACP (アドバンス・ケア・プランニング／人生会議)	71
<b>5. 自宅での療養を続けたい</b>	<b>75</b>
1) 訪問診療	75
2) 訪問看護	75
3) 歯科医師の在宅訪問	76
4) 薬剤師の在宅訪問 (訪問薬剤管理指導)	76
5) 介護保険	76
6) 高齢者の地域の相談窓口	78
7) 介護タクシー	79
8) ファミリー・サポート・センター	79
<b>6. 子どもの療養を支えたい</b>	<b>82</b>
1) 小児がん療養のトータルケア	82
2) 小児がん拠点病院	82
3) 教育支援	83
4) 療養中に家族が滞在できる施設	83

5) きょうだい支援 .....	84
6) ピアサポート (セルフヘルプ) .....	85
<b>第4章 県内の医療体制・問い合わせ一覧 .....</b>	<b>87</b>
<b>1. 県内の医療体制 .....</b>	<b>88</b>
1) 長崎県のがん医療体制 .....	88
2) がん検診について .....	89
3) 教育現場からがんを知る .....	90
4) がん地域連携パス .....	91
<b>2. 問い合わせ先一覧 .....</b>	<b>93</b>
1) 市町 .....	93
2) 年金事務所 .....	93
3) 医療保険の相談窓口 .....	94
4) 税務署 .....	95
5) 保健所 .....	96
6) 福祉事務所 .....	96
7) 公共職業安定所 (ハローワーク) .....	97
8) 医療安全相談センター .....	98
おわりに .....	99



# 第1章

# 病気や治療のこと

がんと診断され、不安を抱えている方へ、  
がんと向き合うために役立つ情報を紹介  
します。

# 1. がんと診断されたとき

がんと診断されたとき、多くの患者さんやご家族は、大きな衝撃を受け、気持ちが動搖し、つらさを感じます。

## 1) がんと診断されたあなたへ

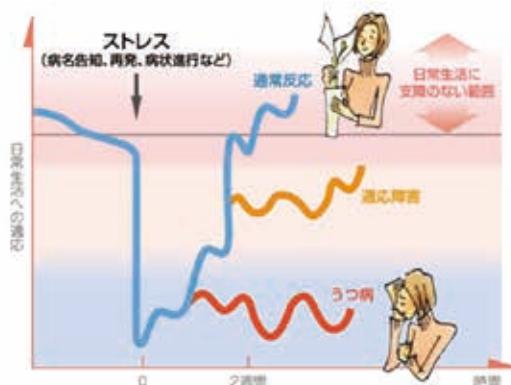
がんと診断されるのは衝撃的なことで、心に大きなストレスをもたらします。ときには、今まで経験したことのないようなつらい状態に陥り、しばらくは不安や落ち込みの強い状態が続くかもしれません。

無理に頑張ったり、平静を装ったりする必要はありません。誰とも話さない時間や一日中布団をかぶって寝ている時間があってもいいのです。大きな衝撃を受けながらも、今、あなたが生きていること、そのことこそがかけがえのないことです。

## がんによるストレス（不安・落ち込み）への心の対応

しばらくの間は不安や落ち込みの強い状態が続くかもしれません。こういった気持ちの変化は、大きな衝撃から心を守ろうとするときの防御の反応です。その後、数日から2週間の時間の経過とともに、困難を乗り越えて適応しようとする力、前向きな気持ちが働き出します。

### ストレスへの心の反応



出典：国立がん研究センター  
がん対策情報センター

## 2) あなたらしい向き合い方を大切にする

心配をかけたくないという思いから、つらい気持ちを話すことをためらう方もいますが、大切な人にこそまずは話してみましょう。身近な人に話すことで気持ちが楽になるかもしれません。身近な人に話すことが難しい場合には、県内のがん相談支援センター（P51 参照）のスタッフに話を聞いてもらうこともよいでしょう。

大切なのは、あなたの気持ちを尊重し、あなたらしい向き合い方を大切にしていくことです。

### つらい気持ちが続くとき

まずは、つらい気持ちや心配事を主治医や看護師へ相談してみましょう。患者さん、ご家族とも、つらい状況を乗り越えようと自身でいろいろと努力しても、精神的につらく日常生活に支障をきたすような状態が2週間続くようなら、心のケアの専門家（心療内科医、精神科医、心理士など）に相談することをお勧めします。最寄りのがん相談支援センターで専門家の情報を確認することができます。

## 3) 大切な人ががんと診断されたあなたへ

がんの告知やその後の経過を通じて、ご家族の心にもさまざまな負担がかかります。ご家族といっても、ご本人との関係性はさまざまです。遠方に住んでいたり、多忙でご本人と過ごす時間がとれないご家族もいることと思います。

さまざまな立場のご家族を支える情報や相談窓口、制度があります。困難な場面に立たされたり、悩んだときに、あなたを支える人がいます。どうかおひとりで抱えずに、担当医や周囲の人あなたのお気持ちをご相談ください。あなたなりの関わりを大切にしていきましょう。

## がんになったご本人とあなたを支える3つのヒント

### ヒント1 患者さんの気持ちや希望を理解する

その時々で、患者さんご本人の気持ちや希望を理解するように努めましょう。がんになっても、家族の関係や絆は変わることはあります。うまくできなくても、あなたがいてくれることそのものが支えになります。

### ヒント2 情報とうまく付き合う

情報とうまく付き合いましょう。「がん情報サービス」や「がん相談支援センター」を活用することがお勧めです。

### ヒント3 家族が自分自身も大切にする

ご本人を支えるためにも、あなた自身の心と体、生活を大切にしましょう。ご家族は、「本人はもっとつらいのだから」と気持ちを我慢してしまうことも少なくありません。その一方で、ご自分の日常生活も維持していく必要があります。そのため、ご家族は「第二の患者」ともいわれます。

ご本人をサポートするためにも、意識的にあなた自身をいたわり、支援を求めましょう。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター

## こちらも参考に・・・

### ●国立がん研究センターがん対策情報センター

- 『患者必携 がんになったら手にとるガイド』(普及新版)

第1部 “がん”と言われたとき (P14)



- 『患者必携 もしも、がんが再発したら』

- 『がん小冊子 社会とがんシリーズ「家族ががんになったとき」』

## 4) 悩みや不安・つらさ

患者さんやご家族は、がんと向き合っていくなかで、さまざまな苦痛（つらさ）を抱えています。つらさには、からだの痛みや症状だけではなく、家庭のこと、仕事のこと、お金のことなどのさまざまな不安や心配があります（トータルペイン）。

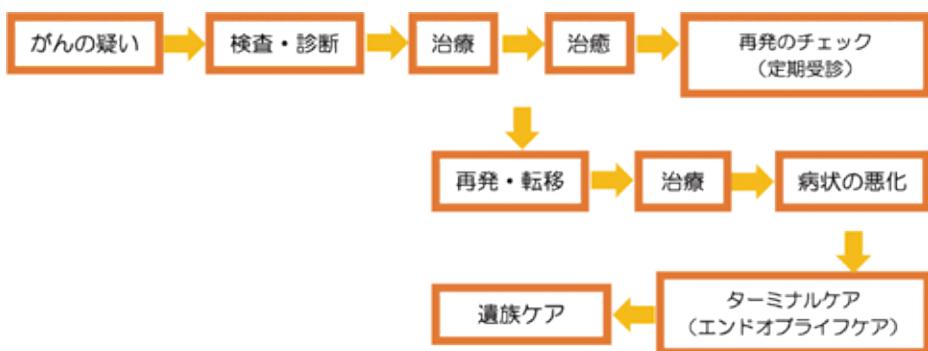
どのようなことでも、主治医をはじめとする医療職や先輩患者さんなどに聞いたり、教えてもらったりしながら、治療・療養生活を安心で納得のいく、あなたらしいものにしましょう。また、患者さんご本人だけでなく、ご家族にも役立つ情報を一緒に見つけ活用しましょう。緩和ケアについてはP65～P74をご覧ください。

## 2. 治療について知りたい

### 1) がん治療・療養の過程

“がんの疑いがあります”と主治医に説明を受けてから、患者さんやそのご家族には気がかりなことや疑問点がたくさん出てくると思います。そして、その後の診断や治療についていろいろなことを相談しながら決めなければなりません。早期発見できれば、多くのがんは克服できる病気です。治療・療養のために幅広く適切な知識を集めることが大切です。

がんに関する悩みや心配・疑問はがんの段階（ステージ）、治療・療養の過程によってさまざまです。あなたのからだや気持ちの状況にあわせて、まず一番知りたいことから調べてみましょう。



## (1) がんの治療

### ①標準治療とは

科学的根拠（エビデンス：実験や調査、臨床研究から導かれた裏付けがあること）に基づいた観点で、効果があること、安全であることが検討された、現在利用できる最良の治療で、ある状態の一般的な患者さんに行われることが推奨されている治療を指します。

主治医の先生はそれぞれの病気の診療ガイドライン（医療現場において適切な診断と治療を補助することを目的として、病気の診断・治療などの根拠や手順についての最新の情報を専門家の手でわかりやすくまとめた指針）に基づいて診療にあたっています。

一方、推奨される治療という意味ではなく、一般的に広く行われている治療という意味で「標準治療」という言葉が使われることもあるので、どちらの意味で使われているか注意する必要があります。

なお、医療において、「最先端の治療」が最も優れているとは限りません。最先端の治療は、開発中の試験的な治療として、その効果や副作用などを調べる臨床試験で評価され、それまでの標準治療より優れていることが証明され推奨されれば、その治療が新たな「標準治療」となります。

### ②がんの三大治療

がんの主な治療法は、基本的に「手術」「薬物療法」「放射線治療」の3種類があり、これを三大治療と呼んでいます。

さまざまな検査を行なながら、“どの治療法がその人に最も効果を期待できるか”を主治医は探っていきます。検査結果に加え、その人の年齢や性別、環境や希望なども考慮して総合的に判断し、治療法が提案されます。場合によっては、2つ以上の治療を組み合わせる（集学的治療）こともあります。

#### 手術

がんが最初にできたところ（原発巣）にとどまっている場合には、手術でがんをすべて取り除くことによって、治る可能性が高くなります。

がん細胞は周囲の組織に広がったり（浸潤）、リンパ管や細かい血管に入りリンパ節やほかの臓器に広がったり（転移）することがあります。

そのため手術では、がんができた臓器を大きめに切除します。また、多くの場合、周囲のリンパ節なども一緒に切除します（リンパ節郭清）。さらに周囲の臓器にがんが広がっている場合には、その臓器も切除することがあります。

手術は主に体の中の悪いところを取り除くために行われますが、逆に手術によって、手術中や手術後に好ましくない状態になることがあります（合併症といいます）。その場合は、それぞれの状況に応じて治療が行われます。

### 薬物療法

薬物療法はがんを治したり、あるいはがんの進行を抑えたり、症状をやわらげたりする治療です。

薬物療法には、「化学療法」「内分泌療法（ホルモン療法）」「分子標的療法」などの種類があり、飲み薬と点滴・注射による方法があります。化学療法という言葉がよく使われますが、「細胞障害性抗がん薬」という種類の薬を使う治療のことを、化学療法ということがあります。

がんの治療では、薬物療法だけでなく手術や放射線治療と組み合わせることもあります（集学的治療）。患者さんの体調や各治療法のスケジュールなどを考慮して、入院期間中に治療する「入院治療」、あるいは外来で通院しながら治療する「外来治療」を行います。治療後は治療効果をみながら継続して治療したり、他の治療法を検討したり、経過を観察したりします。

### 放射線治療

放射線治療は、人工的にある種の放射線をつくり出して、患部にあてるにより、細胞のDNAに損傷を与え、がん細胞を消滅させたり、少なくさせたりする治療です。放射線治療の目的を大きく分けると、がん細胞の根絶を目指すものと、痛みなどの症状の緩和を目指すものがあります。

放射線治療は、単独で行われることもありますが、薬物療法や手術と併用されることもあります（集学的治療）。

手術と同様、患部の局所に対する治療ですが、手術のように臓器を取り除いたりせずに治療します。

※最近では陽子線や重粒子線を用いた治療もありますが、適応となるかは主治医とご相談ください。

## 主治医の説明を聞く

多くの主治医は、がんの診断（病名やがんの広がりなど）がついで、患者さんに診断の内容と、今後の治療方針について説明を行います。このとき、ご家族や身近な人たちと一緒に説明を聞きましょう。なかには「子どもが遠方で働いていて同席できない」とおっしゃる患者さんもいますが、がんになったことは人生の“一大事”です。なるべく都合をつけてもらい、時間を調整して、今後の治療・療養に向けて頼りとなる方に同席してもらうことが大切です。

また、通常の外来で主治医の時間が十分にとれない場合は、説明のための日程や時間帯を主治医とよく相談しましょう。

説明のとき、わからないことや疑問点などがあったら遠慮なく、主治医に聞きましょう。説明が終わって、他の医師や医療機関の説明も聞きたいと思ったときは、セカンドオピニオン（P30 参照）を利用することもできますし、ご自身の納得がいく治療を選択するようにしましょう。

最近は、治療方法について、ほとんどの病院が書面で説明し、同意を得ます。説明時だけではなく、後でもよく読んで、医学用語などわからないところは遠慮なく主治医あるいは看護師に聞くようにしましょう。

（参考） 国立がん研究センターがん対策情報センター  
『患者必携 がんになったら手にとるガイド』（普及新版）

## 2) がんになつたら大切にしたいこと

治療をする間、次のリストを時々参考にしてください。また、このリストを見ながらご家族やあなたをサポートしてくれる人と一緒に考えたり、主治医やその他の医療従事者に相談したりするのもよいでしょう。

### (1) 疑いがあると言われてから治療開始まで・・・

- 事前に聞きたいことを整理し、メモを作りましょう
- 十分な時間（30分以上）をとり、ご家族や身近な人と一緒に説明を受けましょう
- 正確な病名・病期について理解しましょう
- 治療中の生活において、あなたが大事にしたいことを主治医に伝えましょう
- あなたがすすめられた治療法について、なぜよいのか、またその具体的な内容、副作用や後遺症など治療に関して主治医から納得のいく説明を受けましょう
- 治療の決定に迷つたらセカンドオピニオン（他の医師の意見）を受けるのもよいでしょう
- あなたが選んだこれから受ける治療について（内容や日程、主治医から特に説明があったことなど）を整理しましょう
- 今後の検査や治療の予定を具体的に書いて整理しましょう  
(外来または入院なのか、手術または薬物療法または放射線治療、あるいはそれらの組み合わせなのかなど)
- 治療する医療機関の診察内容や体制を確認しましょう
- 治療にかかる費用の目安について確認しましょう
- 民間保険（生命保険など）や各種制度（高額療養費制度等）の手続き方法を整理しましょう

### (2) 治療開始後・・・

- 副作用（吐き気、しづれ、白血球や血小板の減少など）やその対処法について、主治医からの説明と対応をしてもらいましょう

- 仕事を辞めたいと悩んだときは、まず勤務先の就業規則や休暇制度、医療保険を確認するなど情報を集めましょう
- 治療結果や体調の記録をとりましょう
- 食事や薬についての説明を受けましょう
- 痛みは我慢せず、主治医や看護師へ伝え、症状をやわらげてもらいましょう

### (3) 治療全体を通して・・・

- あなたが治療・療養をしていくうえで大事にしたいことや周りの人に伝えておきたいことを整理しましょう
- 同じ病気の仲間と思いを分かち合いたい、情報を得たいと思ったときはがん相談支援センターを訪ねましょう
- 利用できる制度やサービスを確認しましょう
- 苦しいこと・つらいこと（気分の落ち込み・不安・眠れない・痛み・食事がとれない・息苦しさ・お腹の張り・だるさなど）は遠慮せず、主治医に伝え、説明や対応をしてもらいましょう
- 代替療法・健康食品・サプリメントを利用するときは、メリット（良い点）・デメリット（悪い点）を確認し、治療に影響することもあるので主治医に使用してよいか確認しましょう

### (4) 初回治療後もがんが残ったとき、転移・再発したとき・・・

- 今のからだの状態や今できる治療方法と目的を主治医に聞きましょう
- あなたの大事なからだのことを知りましょう
- あなたがどのように生きたいか、あなたの気持ちを大切にしましょう
- あなたの気持ちを周りの方へ伝えましょう
- これからのことについて主治医やご家族、サポートしてくれる方と話し合いましょう

## 病名と病期

がんと向き合っていくには、正確な「病名」と「病期」を知ることが大切です。

治療を考えるうえで、例えば肺がんという病名だけでは不十分です。肺がんには性質の異なる数種類の組織型があります。肺の「小細胞肺がん」、肺の「肺腺がん」といった詳しい病名まで主治医から聞くことが必要です。がんはこのような分類に従って治療が決定され、また治療の効果に差が出ることが多いのです。

同時に、がんの進行の程度を表す病期を把握することも大事です。病期とは、0期からⅣ期のどれか、さらに実際にどこにがんがあるのか、どこまでがんが広がっているのかによって治療方法も異なってきます。

まずは「詳しい病名と病期を紙に書いてください」と主治医にお願いしてみてください。

### こちらも参考に・・・

#### ● 国立がん研究センターがん対策情報センター

- 『患者必携 がんになったら手にとるガイド』(普及新版)
  - がんの病期のことを知る (P128～P131)
  - 手術のことを知る (P132～P138)
  - 薬物療法(抗がん剤治療)のことを知る (P139～P149)
  - 放射線治療のことを知る (P150～P156)



#### ● がん情報サービス 治療にあたって

国立がん研究センター東病院 臨床開発センター 精神腫瘍学開発部

- 『重要な面談にのぞまれる患者さんとご家族へ』

[https://ganjoho.jp/public/dia\\_tre/dia\\_tre\\_diagnosis/question\\_prompt\\_sheet.html](https://ganjoho.jp/public/dia_tre/dia_tre_diagnosis/question_prompt_sheet.html)



### 3) AYA 世代 (思春期・若年成人)

AYA は、「Adolescent and Young Adult: 思春期・若年成人」の略です。主に、15 歳～39 歳を指します。

この世代は将来への夢や希望を描くことができる一方で、生物学的、精神的、社会的発達段階においてもさまざまな変化を伴う年代です。そのため、このような時期にがんと診断されると、治療や療養生活の中で多くの悩みや問題が出てきます。たとえば、将来のこと、治療、症状、外見の変化、学校、友人関係、仕事、お金、パートナー、家族、妊娠・出産のことなどがあります。そして、一人ひとりの社会背景や環境、治療内容等によりその悩みは異なります。

そのような悩みや問題が出てきたときは一人で抱え込まず、主治医や医療スタッフ、がん相談支援センターへお気軽にご相談ください。

また、インターネットにはたくさんの情報があふれています。正しい情報を正しいサイトから探ししましょう。

#### こちらも参考に・・・

##### ●がん全般

- AYA 国立がん研究センターがん情報サービス AYA 世代の人へ  
[https://ganjoho.jp/public/life\\_stage/aya/index.html](https://ganjoho.jp/public/life_stage/aya/index.html)



- AYA 世代のがんとくらしサポート

<https://plaza.umin.ac.jp/~aya-support/>



##### ●同じ経験をした人同士・患者会

- 本冊子 P59～P62
- 若年性がん患者団体 STAND UP!!  
<https://standupdreams.com/>
- 一般社団法人全国がん患者団体連合会 (全がん連)  
<http://zenganren.jp/>



##### ●妊娠する力 (妊よう性)

- 本冊子 P22～P26

## ●働くこと

- 本冊子 P52～P58
- がん情報サービス がんと仕事の Q&A  
<https://ganjoho.jp/public/institution/qa/index.html>
- 小児・AYA がん経験者のための就活講座  
<https://www.novartis.co.jp/our-work/support-for-patients/AYA-movie>



## 4) 妊よう性温存

### (1) 妊よう性温存治療

「妊よう性」とは、男女問わずに生物が子孫を残すための繁殖力、すなわち妊娠する力のことを言います。がんの治療（薬物療法、放射線治療、手術）によっては、妊娠しにくくなったり、妊娠できなくなったりすることがあります。

しかしながら、生殖医療（卵子凍結、胚凍結、精子凍結など）の進歩により、妊よう性を温存しながら、がん等の治療に取り組むことが可能になりつつあります。将来子どもをもつことを希望される場合、治療前に、まずは子どもをもつことを希望しているという思いを担当の医師に伝えましょう。

そして、ご自身のがん等の治療が妊よう性に及ぼす影響、がん等の治療後の原疾患や妊よう性に関する見通しを確認しましょう。そのうえで、妊よう性温存治療を検討する場合は、治療開始前に、生殖医療を専門とする医師（産婦人科や泌尿器科）の診察を受け、治療選択の相談を行いましょう。また、自分一人の問題ではないため、ご家族やパートナーとよく話し合いながら治療を選択しましょう。

なお、女性の生殖医療については、長崎県では長崎大学病院で実施しています。男性の生殖医療については、県外の医療機関で実施しています。妊よう性温存治療の詳細については、主治医や生殖医療の専門医、がん相談支援センター（P51）にご確認ください。

## 妊よう性温存治療（2023年10月現在）

	治療方法	内容	対象 (長崎大学病院の対象年齢)	長崎大学病院で 行っている治療
女性	胚（受精卵）凍結	採取した卵子を精子と受精させ凍結します	16～45歳 パートナーがいる場合に推奨	○
	未受精卵子凍結	採取した卵子を凍結します	16～45歳	○
	卵巣組織凍結	手術により卵巣組織を採取し凍結します	40歳未満 胚あるいは卵子凍結の適応がない等の条件有り	○
男性	精子凍結	射精した精子を凍結します	思春期以降（一般的に）	×
	精巣組織凍結 ※研究段階	手術により精巣組織を採取し凍結します	思春期以前（一般的に）	×

## （2）小児・AYA 世代のがん患者等の妊よう性温存療法研究促進事業

将来子どもを望む方が希望をもってがん等の治療ができるように、妊よう性温存療法、また妊よう性温存療法により凍結した検体を用いた生殖補助医療等（以下「温存後生殖補助医療」という。）の治療費を助成する事業です。妊よう性温存療法助成事業は2021年4月から全国ではじまり、2022年4月から温存後生殖補助医療に要する費用についても対象となりました。長崎県でも以下の内容で助成を行っています。

### ①妊よう性温存療法

#### ア 対象者（次の項目をすべて満たす方）

- ・長崎県内に住所を有する方（申請時点）
- ・精子や卵子等の凍結保存時に43歳未満の方
- ・指定医療機関から妊よう性温存療法を受けることの説明を受け、同意された方（対象者が未成年の方はできる限り本人も説明を受けたうえで、親権者または未成年後見人による同意を得る）
- ・「小児・AYA 世代のがん患者等の妊よう性温存療法研究促進事業」に基づく研究への参加に同意される方
- ・指定医療機関の生殖医療専門医師および原疾患担当医師により、温存治療を実施しても生命予後に影響がないと判断された方

・以下のいずれかの原疾患の治療を受ける方

原疾患の治療内容	疾患名
「小児、思春期・若年がん患者の妊よう性温存に関する診療ガイドライン」(日本癌治療学会)の妊よう性低下リスク分類に示されている治療のうち、高・中間・低リスクの治療	各種がん
長期間の治療によって卵巣予備能の低下が想定されるがん疾患	乳がんでのホルモン療法 等
造血幹細胞移植が実施される非がん疾患	再生不良性貧血、遺伝性骨髓不全症候群(ファンコニ貧血等)、原発性免疫不全症候群、先天代謝異常症、サラセミア、鎌状赤血球症、慢性活動性EBウイルス感染症 等
アルキル化剤が投与される非がん疾患	全身性エリテマトーデス、ループス腎炎、多発性筋炎、皮膚筋炎、ベーチェット病 等

## イ 助成対象の治療と助成額（上限額）

助成回数は、対象者1人につき通算2回まで

	対象となる治療	1回あたりの助成上限額
女性	胚(受精卵)凍結に係る治療	35万円
	未受精卵子凍結に係る治療	20万円
	卵巣組織凍結に係る治療(組織の再移植を含む)	40万円
男性	精子凍結に係る治療	2.5万円
	精巣内精子採取術による精子凍結に係る治療	35万円

- ・体調不良などにより、温存治療を中止した場合であっても助成の対象となりますが、この場合も1回の助成となります。
- ・精巣組織凍結治療は助成の対象外です。

## ②温存後生殖補助医療

### ア 対象者（次の項目をすべて満たす方）

- ・原則として、夫婦のどちらかが妊よう性温存療法を受けた後に、温存後生殖補助医療を受ける場合で、温存後生殖補助医療以外の治療によっては妊娠の見込みがない、または極めて少ないと医師に診断された方（原則として、ご夫婦または事実婚関係にある方々が対象となります。）
- ・長崎県内に住所を有する方（申請時点）
- ・温存後生殖補助医療の治療期間の初日における妻の年齢が、原則43歳未満であるご夫婦
- ・指定医療機関から温存後生殖補助医療を受けることの説明を受け、

## 同意された方

- ・「小児・AYA 世代のがん患者等の妊よう性温存療法研究促進事業」に基づく研究への参加に同意される方
- ・指定医療機関の生殖医療専門医師および原疾患担当医師により、温存治療を実施しても生命予後に影響がないと判断された方

## イ 助成対象の治療と助成額（上限額）

助成回数は、対象者 1 人につき通算 2 回まで

	対象となる治療	1回あたりの助成上限額
	妊よう性温存療法で凍結した胚（受精卵）を用いた生殖補助医療	10 万円
女性	妊よう性温存療法で凍結した未受精卵子を用いた生殖補助医療	25 万円 ※1
	妊よう性温存療法で凍結した卵巣組織再移植後の生殖補助医療	30 万円 ※1～4
男性	妊よう性温存療法で凍結した精子を用いた生殖補助医療	30 万円 ※1～4

※1 以前に凍結した胚を解凍して胚移植を実施する場合は10万円

※2 人工授精をする場合は1万円

※3 採卵したが卵が得られない、または状態の良い卵が得られないため中止した場合は10万円

※4 卵胞が発達しない、または排卵終了のため中止した場合および排卵準備中、体調不良等により治療中止した場合は対象外

- ・助成回数は、初めて温存後生殖補助医療の助成を受けた際の治療期間の初日における妻の年齢は40歳未満である場合、通算6回（40歳以上である場合は通算3回）までとします。ただし、助成を受けた後、出産した場合は、住民票と戸籍謄本等で出生に至った事実を確認したうえで、これまで受けた助成回数をリセットします。
- ・他の都道府県において助成を受けている場合も助成回数に合算されます。
- ・申請を行う費用について、他制度の助成を受けている場合は、本事業の助成の対象外とします。

## ③県内の指定医療機関

医療機関名	所在地	連絡先
長崎大学病院	〒 852-8501 長崎県長崎市坂本1丁目7-1	095-819-7460 (産科婦人科外来)

※将来子どもをもつことを希望される場合、がん等の治療前に、主治医へご相談ください。男性の妊よう性温存治療等は県外での治療となります。県外の指定医療機関の詳細は次ページ④までお問い合わせください。

## ④事業に関するお問い合わせ先

・長崎県 医療政策課 ☎ 095-895-2467

ホームページ：<https://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/hukushi-hoken/iryo/gan/gan-ninyousei/>  
「がん治療にかかる助成の件」とお伝えください。



## こちらも参考に・・・

- 国立がん研究センターがん情報サービス  
妊よう性 がんの治療と生殖機能への影響について

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



- 日本がん生殖医療学会 <http://www.j-sfp.org/>



- 小児・若年がん長期生存者に対する妊孕性の  
エビデンスと生殖医療ネットワーク構築に関する研究

<http://www.j-sfp.org/ped/>



## 5) アピアランスケア（外見ケア）

アピアランスケアとは、治療に伴って起こる外見の変化への苦痛を軽減するケアのこと指しています。治療を受けると、手術の傷あとや脱毛、皮膚の変色など、見た目の変化があらわれることがあります。

治療で外見が変化しても、必ずアピアランスケアを行わなければならないということはありませんが、外見の変化によって、「周りの人からどう思われているか気になってしまう」「治療に集中できない」「何か対処する方法があれば知りたい」などの不安を感じる場合もあります。

がん相談支援センターでは、患者さんの見た目の変化から生じるつらさや苦痛をできる限り除いて、治療に集中したり、前向きに生活できるよう、一緒に解決策を探したり情報を提供していますのでご相談ください。

県内では、ウィッグや乳房補正具の購入に対して、助成を行っている市町があります。助成についての情報は長崎県医療政策課のホームページをご覧ください。



- 長崎県 医療政策課ホームページ

<https://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/hukushi-hoken/iryo/gan/gansoudansien/>



## 6) がんゲノム医療

### (1) 「ゲノム」ってなに?

「タンパク質」の設計図の部分を「遺伝子」と呼び、「ゲノム」とは、遺伝子をはじめとする遺伝情報の全体のことを指します。

### (2) 「がんゲノム医療」ってなに?

がんゲノム医療は、主にがんの組織を用い、一度に多数の遺伝子検査（がん遺伝子パネル検査）を行います。がんの原因となった遺伝子変異でがんを分類することによって、患者さん一人ひとりに合わせた治療を検討します。

がんに関わる多くの遺伝子を調べることで、1種類の遺伝子だけに絞った従来のがん遺伝子検査ではわからなかった変異が見つかることがあります。

遺伝子変異の組み合わせが明らかになることで、患者さん一人ひとりにふさわしい治療を行うことにつながると期待されており、この背景にあるのが、分子標的薬と遺伝子検査の進歩です。

ただし、がん遺伝子パネル検査を受けても治療に有用な情報が得られない場合や薬剤が投与できない場合があり、現在、検査結果に基づいて治療を受けられた方の割合は、8～10%程度です。

### (3) がん遺伝子パネル検査を受けられる人は?

がん遺伝子パネル検査は、誰でも受けられるわけではありません。現在、①標準治療がない固形がん（塊となって増殖するがんのこと。血液腫瘍などは含みません）、②標準治療が終了（終了見込みを含む）した固形がんの人で、全身状態が保たれているなどの条件を満たす必要があります。

#### 標準治療

科学的根拠に基づき、現在利用できる最良の治療であることが示されており、ある状態の一般的な患者さんに行われることが推奨されている治療のこと（P15「2- (1) がんの治療 - ①」も参照）

## (4) どこで受けられるの？

国は、専門性の高い医療機関を指定し、全国どこでもがんゲノム医療が受けられるような体制づくりを進めています。

長崎県では、長崎大学病院が「がんゲノム医療拠点病院」に、長崎医療センターと佐世保市総合医療センターが「がんゲノム医療連携病院」に指定されています。

保険適用のがん遺伝子パネル検査では最大約17万円の費用が発生します。本検査に関し具体的にお知りになりたい方は、主治医またはがん相談支援センター（P51）へご相談ください。



# 3. 情報を集めたい

## 1) インターネットで情報を探す

### (1) がんに関する医療情報サイト

がんに関する医療情報サイトには、いろいろなものがあります。それらが新しく正しい情報を伝えるものかどうかを見極めることが重要です。

また、得られた情報がすべて自分の病気に当てはまるとも限りません。情報を探すときには、「情報発信者が明らかにされているか」「情報に偏りはないか」に注意しましょう。また、インターネットから情報を得ることに慣れていない方は、まずは公的機関の情報サイトを探しましょう。

- ながさき医療機関情報システム <http://iryou.pref.nagasaki.jp/>



#### ●各種がんの病態や治療について

- 国立がん研究センターがん対策情報センターがん情報サービス  
<http://ganjoho.jp>



- がん情報サイト PDQ ®日本語版 Cancer Information Japan  
<http://cancerinfo.tri-kobe.org>



#### ●各種がんについて

- 長崎県のがん対策に関する情報  
<https://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/hukushi-hoken/iryo/gan/>



#### ●子どものがんについて

- がんに関する Q&A: 小児がん | 九州大学病院 がんセンター  
[https://www.gan.med.kyushu-u.ac.jp/result/childhood\\_cancer/index8](https://www.gan.med.kyushu-u.ac.jp/result/childhood_cancer/index8)
- 小児がんの情報・相談 | (公財) がんの子どもを守る会  
<http://www.ccaj-found.or.jp/>



## 2) セカンドオピニオン～診断や治療法を理解、納得して選ぶために～

患者さんが納得のいく治療法を選択することができるよう、現在診療を受けている主治医とは別の医療機関の医師に「第二の意見」を求めることがあります。主治医が気を悪くしたりしないかと心配される方もいますが、セカンドオピニオンは、納得のいく選択ができるようにするための大変有用な仕組みです。

### セカンドオピニオンの流れ

主治医の診断と治療方針（ファーストオピニオン）を聞きましょう。



主治医に「セカンドオピニオンを受けたい」と相談しましょう。



セカンドオピニオンを受けたい医療機関に申し込みをしましょう。



診療情報提供書（紹介状）や検査データ、画像などを主治医から受け取り、希望先の医療機関でセカンドオピニオンを受けましょう。



セカンドオピニオンを受け終えたら主治医に必ず結果を報告し、今後について相談しましょう。

### 注意事項

- ・セカンドオピニオンは健康保険が適応されない自由診療です。
- ・医療機関によって費用が異なり、長崎県内の各医療機関では10,000～30,000円（30分～1時間）程度かかります。
- ・セカンドオピニオンは医師を替えること、転院や治療を受けることではありません。
- ・完全予約のため事前に予約をとりましょう。
- ・相談内容によってはセカンドオピニオンを受けられない場合があります。
- ・セカンドオピニオンは診察や検査は受けられません。

近年、セカンドオピニオン外来を設けている医療機関が増えてきました。セカンドオピニオンを検討の際には、主治医に相談しましょう。

詳しい情報は、各医療機関ホームページをご覧ください。

### 3) 図書館で情報を探す

「“がん”かもしれない」と診断されてから、患者さんやご家族には、治療法に限らず、お金のこと・仕事のことなど、気がかりなことがたくさん出てきます。

悩み・心配事・疑問を「自分で調べてみよう」と思ったときは、図書館を利用することも1つの方法です。図書館では、治療・リハビリ・生活・メンタルヘルス・闘病体験に関する本を所蔵しています。

#### (1) 図書館で本を探すときのポイント

図書館の本の背には、ラベルが貼ってあります。このラベルに書かれている数字を「分類記号」といいます。

医療・健康・病気に関する本には、決まった数字から始まるラベルが貼られています。

図書館によってラベルの表記が異なりますので、お気軽に図書館員までお尋ねください。



#### (2) 調査サービス（レファレンスサービス）

図書館には、情報を求めている方を手助けするサービスもあります。

自分で調べることが難しそうなときは、情報の専門家である司書が図書館の本やインターネット、データベースなどを駆使してみんなの調べものをお手伝いします。このサービスは無料でご利用いただけます。

※相談内容や個人情報は秘密厳守いたします。

#### 図書館で調べられること

- ・病気や薬の概要
  - ・検査のしくみや検査値の見方
  - ・標準的な治療法、ガイドライン
  - ・退院後の生活について（リハビリ、食事、介護方法など）
  - ・同じ病気で闘病中の方やそのご家族などによる闘病記、エッセイ
  - ・長崎県内の患者会や相談窓口の情報
- どんな些細なことでも構いませんので、図書館員までお気軽にお声かけください。

### (3) 図書館で医療・健康情報を調べる際の注意点

- ①図書館では、図書館で入手できる資料・情報の提供のみを行います。
- ②特定の健康法・治療法・医師・病院・薬を勧めるものではありません。
- ③図書館員は病気の診断などはできません。
- ④医療機関を調べるための資料を探すお手伝いはできますが、「どの医療機関を選んだらよいか」「どの医者がよいか」などのご相談は受けられません。

病気や薬に関する知識・情報は日々進歩していきます。ご紹介する情報がすべてではありませんので、医師等の専門家に相談するときの参考としてご活用ください。

### (4) お近くの図書館のご案内

「自分で調べてみよう!」と思ったときは、まずはお近くの図書館をご活用ください。

図書館名	電話番号	所在地
ミライ on 図書館 (長崎県立長崎図書館・ 大村市立図書館)	0957-48-7700	大村市東本町 481
長崎市立図書館	095-829-4946	長崎市興善町 1-1
長崎市香焼図書館	095-871-1438	長崎市香焼町 1070-32
佐世保市立図書館	0956-22-5618	佐世保市宮地町 3-4
島原図書館	0957-64-4115	島原市城内 1-1202
島原市有明図書館	0957-68-5808	島原市有明町大三東戊 1382
諫早市立諫早図書館	0957-23-4946	諫早市東小路町 6-30
諫早市立西諫早図書館	0957-26-8607	諫早市山川町 1-3
諫早市立たらみ図書館	0957-43-4611	諫早市多良見町木床 2002
諫早市立森山図書館	0957-35-2001	諫早市森山町慶師野 1950-1
平戸市平戸図書館	0950-22-4017	平戸市岩の上町 1458-2
平戸市立永田記念図書館	0950-22-9182	平戸市紐差町 678-1
松浦市立図書館	0956-72-4677	松浦市志佐町浦免 1483-1
松浦市立福島図書館	0955-47-2006	松浦市福島町塩浜免 2993-88
対馬市立つしま図書館	0920-52-3900	対馬市厳原町今屋敷 661-3
壱岐市立郷ノ浦図書館	0920-47-0255	壱岐市郷ノ浦町本村触 490-9
壱岐市立石田図書館	0920-44-8800	壱岐市石田町印通寺浦 471-2
五島市立図書館	0959-72-6900	五島市木場町 450-1
西海市立西彼図書館	0959-37-0228	西海市西彼町喰場郷 736-4
西海市立大島図書館	0959-37-0247	西海市大島町 1922-2
雲仙市図書館	0957-78-3977	雲仙市国見町土黒甲 1079-1
南島原市有家図書館	0957-73-6737	南島原市有家町山川 131-1
南島原市西有家図書館	0957-73-6747	南島原市西有家町須川 493-3
南島原市原城図書館	0957-73-6767	南島原市南有馬町乙 1314-1

南島原市口之津図書館	0957-73-6777	南島原市口之津町丙 2092-1
南島原市加津佐図書館	0957-73-6787	南島原市加津佐町己 3392
南島原市深江図書館	0957-73-6717	南島原市深江町丁 2266-1
長与町図書館	095-883-1799	西彼杵郡長与町嬉里郷 636
時津町立時津図書館	095-882-4436	西彼杵郡時津町浦郷 31-14
波佐見町図書館	0956-85-2034	東彼杵郡波佐見町折敷瀬郷 2064
小値賀町立図書館	0959-56-2711	北松浦郡小値賀町笛吹郷 2461-3
佐々町立図書館	0956-41-1800	北松浦郡佐々町羽須和免 838-1
新上五島町立中央図書館	0959-42-3309	南松浦郡新上五島町有川郷 733-1
新上五島町立奈良尾図書館	0959-44-0185	南松浦郡新上五島町奈良尾郷 334-2
新上五島町立中央図書館 若松分館	0959-46-3116	南松浦郡新上五島町若松郷 277-7
新上五島町立中央図書館 上五島分館	0959-52-2298	南松浦郡新上五島町青方郷 1549-6
新上五島町立中央図書館 新魚目分館	0959-54-2142	南松浦郡新上五島町榎津郷 401



## 第2章

# お金や制度のこと

治療費や生活のこと、お金にまつわる  
さまざまな情報を紹介します。

# 1. 医療費の負担を減らしたい

がんの治療では、手術や薬物療法など医療費が高額になることがあります。安心して治療を受けるために、次のようなさまざまな制度があります。早い段階から、がん相談支援センターなどに相談しましょう。

## 1) 高額療養費制度

高額療養費制度とは、1ヶ月間（1日～月末まで）の医療費が高額になった場合、申請により一定の限度額を超えた分が払い戻される制度です。ただし、食事代や差額ベッド代など保険診療対象外の費用は含まれません。

巻末の付録「自己負担限度額」をご参照ください。年齢・所得によって限度額が異なります。

### ●高額療養費の計算方法

- ①暦月ごとの計算（1日～末日まで）
- ②医療機関ごと、薬局ごと、別々に計算
- ③同一の医療機関でも歯科と他の診療科は別々に計算
- ④同一の医療機関でも入院と外来は別々に計算
- ⑤同一保険であっても個人ごとに計算

※次ページ「(2) 合算高額療養費」をご参照ください。

### 申請窓口

- ・国民健康保険、後期高齢者医療保険→お住いの市町役場
- ・協会けんぽ→全国健康保険協会各都道府県支部 P94 長崎支部とは限らない!
- ・組合管掌健康保険（共済組合など）→各健康保険組合または勤務先

### 申請に必要なもの

- ・申請書（各窓口にあります）
- ・健康保険証
- ・印鑑
- ・医療機関・薬局で支払った領収証
- ・振込口座のわかるもの

問い合わせ先

加入している各医療保険の窓口（P94, P95）

## (1) 限度額適用認定証

「限度額適用認定証」を医療機関に提示すると、医療費の窓口での支払いを高額療養費自己負担限度額にとどめることができます。

- ①加入中の医療保険の窓口で申請を行なってください。
- ②認定証の申請をした月の初日(1日)から有効です。
- ③認定証を提示せず自己負担限度額以上の医療費をお支払いされた場合は、加入されている医療保険の窓口へ差額を申請してください。

問い合わせ先 [加入している各医療保険の窓口 \(P94, P95\)](#)

※オンライン資格確認システムの導入に伴い、システムが導入された医療機関等では、本人が同意し、健康保険証やマイナンバーカードで区分の確認ができる、限度額適用認定証の提示が不要になりました。まずは受診中の医療機関等へお尋ねください。

## (2) 合算高額療養費

1人の1回分の医療費が高額療養費の支給対象とはならなくても、複数の受診や同一保険加入者の受診がある場合、窓口でそれぞれお支払いされた金額を暦月単位で合算することができます。その合算額が一定額を超えたときは、超えた分が高額療養費として支給されます。以下のように、年齢によって条件が異なります。

### ● 70歳未満の方の場合

次の①～③に該当する場合、支払った医療費を合算して自己負担限度額を超えた部分が申請により返金されます。加入中の医療保険の窓口へご相談ください。

- ①同じ人が同一月に複数の医療機関で、それぞれ21,000円以上の医療費を支払った場合
- ②同じ人が同一月に同一の医療機関で、入院と外来それぞれ21,000円以上の医療費を支払った場合
- ③同一保険加入者で、同一月に2人以上がそれぞれ21,000円以上の医療費を支払った場合

※調剤薬局で支払った薬代は、処方された医療機関の外来として計算します。

## ● 70歳以上の方の場合（後期高齢者医療の方も含む）

同一月の医療費をすべて合算し、自己負担限度額を超えた金額が払い戻されます。その月の治療が外来のみの場合と入院がある場合では、自己負担限度額が異なりますので、巻末の付録「自己負担限度額」をご参照ください。

保険者によって申請が必要な場合がありますので、まずは加入中の医療保険の窓口にお尋ねください。

### （3）高額療養費貸付制度

高額療養費は、同一月に支払った医療費が自己負担限度額を超えた場合に、申請により差額が支給されますが、決定までに3ヵ月程度かかります。そのため当座の医療費の支払いに充てる資金として、高額療養費支給見込み額の8～9割相当額を無利子で保険者が貸付を行う制度です。ただし、加入する医療保険によっては利用できない場合があります。

### （4）高額医療・高額介護合算制度

1年間に「医療保険」と「介護保険」の両方に自己負担があり、その自己負担の合計が「高額医療・高額介護合算制度」の限度額を超えた場合は、申請によりその差額が払い戻されます。

#### 【70歳未満の方】

区分		限度額
基準 総所得額	901万円超	212万円
	600万円超～901万円以下	141万円
	210万円超～600万円以下	67万円
	210万円以下	60万円
住民税非課税世帯		34万円

※対象世帯に70～74歳と70歳未満が混在する場合、まず70～74歳の自己負担合算額に限度額を適用した後、残る負担額と70歳未満の自己負担合算額を合わせた額に限度額を適用する。（出典：厚生労働省「高額介護合算療養費制度」）

#### 【70歳以上の方】

区分		限度額
課税所得	690万円以上	212万円
	380万円以上 690万円未満	141万円
	145万円以上 380万円未満	67万円
一般（市民税課税世帯の方）		56万円
低所得者（市民税非課税世帯の方）		31万円
世帯の各収入から必要経費・控除を差し引いたときに所得が0円になる方 (年金収入のみの場合 80万円以下の方)		19万円

- ①世帯内の同一の医療保険の加入者が対象です。
- ②費用は、毎年8月からの1年間で計算されます（8月1日～翌年7月31日）。
- ③医療費と介護費の自己負担を合計し基準額を超えた場合に支給されます。
- ④入院時の食事代や差額ベッド代は含みません。

### 問い合わせ先

加入している各医療保険の窓口（P94,P95）

## 2) 確定申告による医療費等の控除

### （1）医療費控除

その年の1月1日から12月31日までの間に本人または生計を一にする家族のために医療費を支払った場合において、その支払った医療費が一定額を超えるときは、確定申告を行うことによって税金の還付を受けることができます。

#### ●計算方法

1月1日～12月31日に支払った医療費から「高額療養費制度などから払い戻された費用」、「生命保険などの給付金」を差し引きます。そこから総所得金額の5%または10万円のいずれか少ない額を差し引きます。

なお、医療費控除は最高限度額200万円と定められています。

#### ●対象となる主な費用

- ・医師や歯科医師による診療費
- ・薬代
- ・通院交通費（ガソリン代や駐車料金は除く）、入院時の食事代、医療器具の購入・貸与費など
- ・介護保険サービス利用料の一部
- ・寝たきりの方のおむつ代（医師の証明が必要）
- ・治療目的でのマッサージ、指圧師、鍼灸師、柔道整復師などの施術費用
- ・治療や療養に必要な医薬品の費用
- など

- ①医療費控除の対象である領収書やレシートが必要です。
  - ②高額療養費制度では対象となる費用も該当します。
  - ③勤務先の年末調整とは別に、ご自身で確定申告をする必要があります。
- 確定申告期間は、毎年2月16日～3月15日です。

問い合わせ先

居住地を管轄する税務署 (P95, P96)

## (2) セルフメディケーション税制

健康の保持増進および疾病の予防への取り組みとして、一定の健康診査や予防接種などを受けた方が、その年中（1月1日～12月31日）に、本人または生計を一にする家族の対象医薬品（※）を12,000円以上購入した場合には「セルフメディケーション税制」（88,000円を限度）を受けることができます。ただし、この控除を受ける場合は、通常の医療費控除を受けることはできません（選択適用）。

※対象医薬品のパッケージには下記の識別マークが掲載されています。



手続きには確定申告書、セルフメディケーション税制の明細書、健康の保持増進および疾病の予防に関する取り組みを行ったことを明らかにする書類が必要です。

問い合わせ先

居住地を管轄する税務署 (P95, P96)

## こちらも参考に・・・

- 国税庁ホームページ 医療費を支払ったとき（医療費控除）

[https://www.nta.go.jp/publication/pamph/koho/kurashi/html/04\\_1.htm](https://www.nta.go.jp/publication/pamph/koho/kurashi/html/04_1.htm)



## 2. 家庭の状況に合う支援を受けたい

### 1) 傷病手当金

会社員や公務員などが病気やケガをして働けないとき、療養中の生活の保障として休業1日につき標準報酬日額の3分の2が支給されます。

支給される期間は、1つの病名に対し通算で最長1年6ヶ月です。1年以上その保険に加入していたことなど一定の条件を満たしていれば、退職後も引き続き傷病手当金を受けることができます。

#### ●対象となる人

被用者保険（健康保険、共済保険、船員保険）の被保険者本人で、①～④に該当する人。

- ①業務外の事由による病気やケガの療養のための休業であること
- ②仕事に就くことができない（療養担当者の意見等を基に判断される）
- ③連続する3日間を含め4日以上仕事に就くことができない  
(連続する3日間の休みは給与の支払いがある場合でも可能)
- ④休業した期間について給与の支払いがないこと

問い合わせ先

加入している医療保険の窓口（P94, P95）

### 2) ひとり親家庭等医療費助成制度

母子・父子家庭などのひとり親家庭（父母がいない子も含む）の医療費の負担を軽減します。保険適用の自己負担額の一部が助成されます。

ただし、入院時の食事代、差額ベッド代などは対象になりません。長崎県では1つの保険医療機関ごとに、1日につき自己負担額が800円（月額1,600円を上限）です。調剤薬局での被保険者負担分には自己負担はありません。

#### ●対象となる人

①配偶者がなく、満20歳未満の子を養育している人

②子にあっては、18歳未満（ただし高校在学中の方は20歳未満まで）

※市町によって利用できる人の範囲、自己負担の金額が異なります。また、保護者等の所得制限があります。

問い合わせ先

市町の児童福祉を担当する窓口

### 3) 国民健康保険一部負担金減免制度

特別な理由（災害・失業など）があるために、一時的に著しく生活が困難になったと認められるときは、医療費の一部負担金の減免を申請することができます。この制度は、市町が独自に基準を定めているため実施していないところもあります。

#### 問い合わせ先

[市町の国民健康保険の窓口](#)

### 4) 生活保護

国が生活に困るすべての国民に対して、その生活の困り具合に応じた最低限度の生活を保障するとともに、自分自身で生活していくことを助けてくれます。

生活保護は原則として世帯を対象として、その世帯が住んでいる地域、世帯の構成や年齢により国が定めた保護基準によって生活費等が支給されます。

ただし、その世帯に収入がある場合は、最低生活費に足りない額を補う形で生活保護費が支給されます。原則として、書面申請をした日から適用開始となります。

#### ●対象となる人

生活費に困り生活していくことが困難な人

#### 問い合わせ先

[生活保護の窓口 \(P96, P97\)](#)

### 5) 生活福祉資金貸付制度

金融機関や公的貸付制度からの借用が困難な世帯に対し低金利（一部無利子）でお金を貸し付ける制度です。

生活福祉資金には、総合支援資金、福祉資金、教育支援資金、不動産担保型生活資金の4つの種類があり、具体的な利用目的がある場合に該当の資金種類の貸付を行います。それぞれの資金には、貸付の条件、基準が定められています。

●対象となる人

低所得世帯、障害者世帯、高齢者世帯（病気療養または介護が必要な高齢者がいる世帯）

問い合わせ先

市町社会福祉協議会

# 3. 障害についての支援を受けたい

## 1) 身体障害者手帳

人工肛門や尿路変更ストーマの造設、喉頭摘出による音声機能喪失など、一定の障害の状態にある方に対し身体障害者手帳が交付されます。手帳を取得することによって、税の控除・減免や日常生活用具の給付などさまざまな助成や支援を受けることができます。

※下記のように身体の部位によって区別されており、その障害の程度によって等級が決まります。

1. 視覚障害
2. 聴覚または平衡機能の障害
3. 音声機能、言語機能またはそしゃく機能の障害
4. 肢体不自由
5. 心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、もしくは直腸、小腸、肝臓またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害

手続き窓口 各市町の障害福祉窓口

## 2) 障害年金

20歳以上の方で、病気やケガ等により一定の障害の状態にあり、日常生活や労働に支障をきたしている場合、障害年金が支給されます。がん患者さんでも受けられる場合があります。

### ●受給要件

- ①初診日（障害の原因になった病気やケガについて初めて医師の診療を受けた日）に年金に加入していること。
- ②年金保険料を一定期間納付していること。
- ③障害認定日（原則、初診日から1年6ヶ月を経過した日）において、障害年金の基準に定める程度の障害の状態であること。

また、初診日に加入していた年金の種類によって条件が異なります。

- (1) 障害基礎年金（1・2級）：市町村の年金窓口

- (2) 障害厚生年金（1～3級）：年金事務所
- (3) 障害共済年金（1～3級）：職場の共済窓口※  
（※障害認定日が2015年9月30日以前の場合）

### 3) 障害手当金・障害一時金

障害手当金は厚生年金、障害一時金は共済年金の加入者が対象で、病気が初診日から5年以内に治り、3級の障害よりやや程度の軽い障害が残ったときに支給される一時金です。

障害手当金は年金事務所、障害一時金については職場の共済組合窓口へお尋ねください。

#### 障害者手帳と障害年金は別の制度です！

障害者手帳は地方公共団体が提供する公的サービスであり、障害年金は年金制度です。申請窓口も審査機関も異なります。それぞれ等級がありますが運動はしていませんし、サービスを受ける条件や受給条件も異なります。

名称が似ているため、障害者手帳を持っていれば障害年金を受け取れると思っている方も少なくないようですが、両者は別制度ですので、それぞれ申請する必要があります。

# 4. その他の制度

## 1) 被爆者のための医療

### (1) 被爆者健康手帳

被爆者健康手帳により健康診断が受診でき、一般疾病医療費自己負担分が支給されます。『認定被爆者』には認定疾病の医療費を国が負担します。また各種手当が条件により支給されますので、各窓口等で相談しましょう。

- ①被爆者の健康診断は一般検査およびがん検診（胃がん検診、肺がん検診、多発性骨髄腫検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮がん検診）および精密検査（医師が必要と認めた場合）を受けることができます。
- ②『認定被爆者』には医療特別手当の支給があります。認定被爆者は悪性腫瘍（固形がん）、白血病を中心とする疾病と被爆距離、被爆後の行動などが重要な認定条件となることが方針として2008年に国より示されています。

手続き窓口

長崎市 原爆被爆対策部  
その他の市町 原爆被爆者対策窓口

### (2) 被爆体験者精神医療受給者証

これまで受給者証に記載のある精神疾患および対象合併症のみ公費負担の対象となっていましたが、令和5年4月1日より、一部のがん（胃がん、肝がん、膵がん、大腸がん、胆嚢がん、乳がん、子宮体がん）について、医療費個人負担分が助成対象となりました。

そのためには、新受給者証（橙色）への切り替えが必要です。さらに、がんの医療費助成を受けるには追加申請が必要となりますので、市町の原爆被爆者対策窓口へご相談ください。

## 2) 小児慢性特定疾病

国が定める疾病（16 疾患群 788 疾病）で入院・通院する子どもの医療費を軽減するための制度です。医療費の自己負担が 2 割となり、かつ、世帯の所得に応じた自己負担上限額（月額）が設けられます。

※ 18 歳未満の児童が対象ですが、18 歳到達時点において本事業の対象で引き続き治療が必要と認められる場合は、20 歳の誕生日前日まで延長できます。

### ●対象疾患

1. 悪性新生物
2. 慢性腎疾患
3. 慢性呼吸器疾患
4. 慢性心疾患
5. 内分泌疾患
6. 膜原病
7. 糖尿病
8. 先天性代謝異常
9. 血液疾患
10. 免疫疾患
11. 神経・筋疾患
12. 慢性消化器疾患
13. 染色体または遺伝子に変化を伴う症候群
14. 皮膚疾患
15. 骨系統疾患
16. 脈管系疾患

### 手続き窓口

長崎市こども健康課、佐世保市子ども保健課、  
市町を管轄する保健所

## 3) 肝がん・重度肝硬変治療研究促進事業

B 型・C 型肝炎ウイルスが原因の肝がん・重度肝硬変（非代償性肝硬変）で長期に渡り治療を受けている方の医療費を助成します。過去 12 カ月以内で、高額療養費自己負担限度額を超える3月目以降の自己負担額が1万円になります。なお、3月目以降（助成が行われる月）については、都道府県が指定する指定医療機関で治療を受けている必要があります。

### ●主な要件

- ①世帯の年収が約 370 万円以下。
  - ②肝がん・重度肝硬変の入院治療および通院治療を受けている。
- ただし、通院治療については「分子標的薬を用いた薬物療法」「肝動注化学療法」「粒子線治療」に限る。

### 手続き窓口

長崎県医療政策課（長崎市・佐世保市の方）、  
市町を管轄する保健所

## 制度をうまく活用しましょう

がん治療を受けることによって高額な医療費がかかりますが、このサポートブックで紹介したように、経済的な負担を軽減するための制度があります。その制度の多くは、申請手続きが必要となります。

「どのような制度があるのか」「制度を利用するための要件を満たしているのか」「申請するためにはどうしたらいいのか」など制度や手続きに関するご相談については、受診されている医療機関のソーシャルワーカーやがん相談支援センターにお尋ねください。あなたに適した制度について一緒に考え、不安を軽くするためのお手伝いをします。

## 第3章

# よりよい療養生活を 送るために

相談窓口や緩和ケア、自宅療養中に活用  
できるサービス、お子さんの支援などを  
紹介します。

# 1. がんの相談をしたい

## 1) がん相談支援センターを活用しましょう

「がん」についての不安や悩み、心配事があるときは、ぜひがん相談支援センターへご相談ください。

がん相談支援センターでは、診断や治療の判断は行えませんが、がんに関する不安やお悩みと一緒に考えます。

### (1) どこにあるの?

がん相談支援センターは「がん診療連携拠点病院」および「県指定がん診療連携推進病院」内にあります。

### (2) どのような相談ができるの?



### (3) だれが相談にのるの?

看護師、医療ソーシャルワーカーなど、がん相談の専門スタッフがいます。相談内容によっては各分野の専門スタッフと連携を取りながら、がんに関するさまざまな相談について一緒に考え、情報を探すお手伝いします。

## (4) だれでも相談できるの？

どなたでも相談できます。がん相談支援センターがある病院にかかっていなくても利用できます。相談内容がご本人の了解なしに、患者さんの主治医をはじめ、他の方に伝わることはありません。安心してご利用ください。

## (5) 料金は？

相談料金はかかりません（無料です）。

### 〈県内のがん相談支援センター〉

病院名	利用時間 月～金曜日	電話番号
長崎大学病院	9:00～17:00	095-819-7779（直通）
日本赤十字社長崎原爆病院	8:30～17:00	095-847-1511（代表） (内線) 1112
長崎みなとメディカルセンター	8:30～17:00	095-822-3251（代表） (内線) 3104
長崎医療センター	8:30～17:00	0957-52-3121（代表） (内線) 5922
長崎県島原病院	9:00～17:00	0957-63-1145（代表） (内線) 107
佐世保市総合医療センター	8:30～17:15	0956-24-1515（代表）
佐世保中央病院	9:00～17:00	0956-33-7151（代表）
諫早総合病院	9:00～17:00	0957-22-1380（代表）



## 2. 治療を続けながら働きたい

がん治療を受ける患者さんやご家族は、就業面でさまざまな困難に直面します。がんの患者さんに特化した就職支援制度はありませんが、充実した就労を実現するためには、患者さん・ご家族、職場関係者、主治医、産業保健担当者などの間で、情報共有や連携が必要となっていきます。職場の人事部門と主治医が連携し、治療計画に沿って無理なく治療と仕事を両立できるよう一緒に考えていきましょう。

患者さんの中には、がんの告知をされると、仕事の継続が難しく、今すぐ辞めて治療に専念する必要があると考えてしまう方もいらっしゃるかもしれません、すぐに仕事を辞めるのではなく、まずはがん相談支援センターや次のような窓口にご相談ください。

### 1) 働く人のための相談窓口

#### (1) 労働局・労働基準監督署

##### ●総合労働相談コーナー

専門の相談員が労働者または事業主から、労働条件、募集・採用（労働契約）、職場環境などのあらゆる分野の労働問題について、面談あるいは電話でご相談に応じています。予約不要、秘密厳守、費用は無料です。

名称	電話番号	所在地
長崎労働局 総合労働相談コーナー	095-801-0023	長崎市万才町 7-1 TBM 長崎ビル 3 階 雇用環境・均等室内
長崎労働局長崎 総合労働相談コーナー	095-846-6390	長崎市岩川町 16-16 長崎合同庁舎 2 階 長崎労働基準監督署内
長崎労働局佐世保 総合労働相談コーナー	0956-24-4161	佐世保市木場田町 2-19 佐世保合同庁舎 3 階 佐世保労働基準監督署内
長崎労働局江迎 総合労働相談コーナー	0956-65-2141	佐世保市江迎町長坂 123-19 江迎労働基準監督署内
長崎労働局島原 総合労働相談コーナー	0957-62-5145	島原市新馬場町 905-1 島原労働基準監督署内

長崎労働局諫早 総合労働相談コーナー	0957-26-3310	諫早市栄町 47-37 諫早労働基準監督署内
長崎労働局対馬・壱岐 総合労働相談コーナー	0920-47-0501	壱岐市郷ノ浦町本村触 620-4 壱岐地方合同庁舎 1階 対馬労働基準監督署 壱岐駐在事務所内

## (2) 長崎県社会保険労務士会

### ①総合労働相談所

労働者および経営者から雇用や労働、年金等の問題について相談に応じています。

【相談窓口】 長崎市桶屋町 50-1 3階 B

【電話番号】 095-824-8230

【受付時間】 毎週水曜日（祝祭日を除く） 13:30～16:00

【相談費用】 無料

【予約受付】 月～金曜日（祝祭日を除く） 9:00～17:00

095-821-4454

### ②社労士会労働紛争解決センター長崎

社会保険労務士が職場のトラブル（解雇、賃金問題等）について当事者（労働者・経営者）双方から言い分を聴き、話し合いによって解決を図る「あっせん」という手続きで円満に解決を図ります。

※まずは、上記の「①総合労働相談所」にご相談ください。

## (3) 長崎県 雇用労働政策課

### 長崎（佐世保）労働相談情報センター

労働条件や労使関係など職場で起こるさまざまなトラブルの相談に応じ、一緒に解決方法を考えます。

### ●電話による相談

【電話番号】 0120-783-258 または 0120-783-369

【受付時間】 月～金曜日（祝祭日除く） 9:00～17:00

## ●面談による相談

地域	受付日時	所在地
長崎	9:00～17:00 月～金曜日（祝祭日除く）	長崎市尾上町3-1 県庁行政棟5階
佐世保	10:00～17:00 毎週水曜日（祝祭日除く）	佐世保市木場田町3-25 県北振興局本館4階

## ●弁護士による特別相談

※事前予約制のため、まずは面談の日時をご相談ください。

地域	受付時間	所在地
長崎	13:30～15:30 毎月第4水曜日（祝祭日除く）	長崎市尾上町3-1 県庁行政棟5階
佐世保	13:30～15:30 奇数月の第4水曜日（祝祭日除く）	佐世保市木場田町3-25 県北振興局本館4階

## (4) 一般社団法人日本産業カウンセラー協会

### 「働く人の悩みホットライン」

職場、暮らし、家族、将来設計などの働くうえでのさまざまな悩みについて電話相談に応じています。

【電話番号】 03-5772-2183

【受付時間】 月～土曜日（祝日・年末年始除く） 15:00～20:00

【相談時間】 1人1回30分以内

【相談費用】 無料（通話料金は相談者負担）

## 2) 働くがん患者さんへの支援

### (1) 一般社団法人 CSR プロジェクト

CSRとは、「Cancer Survivors Recruiting」の略で、「がん患者の就労」を考えるプロジェクトを指しています。2007年9月から活動を開始しました。このプロジェクトは以下の4つから構成されています。

【URL】 <http://workingsurvivors.org>



## ①サバイバーシップ・ラウンジ（オンライン開催）

雇用継続や就職・復職への悩みや不安について、同じ体験をした仲間と情報を交換し合う場です。

## ②就労セカンドオピニオン～電話で相談・ほっとコール～

経験豊かな社会保険労務士、産業カウンセラー、キャリアコンサルタント、ソーシャルワーカーなどが電話相談に応じています。気持ちや悩みを受け止め、一緒にこれからのキャリアプランを考えます。

※事前予約制でホームページからの申し込みが必要です。

【URL】 <http://workingsurvivors.org/secondopinion.html>

【相談時間】 1人 40 分

【相談費用】 無料



## ③企業内ピアソポーター養成プロジェクト

### ④エピソードバンク

働きながら治療を続けるサバイバーの皆様がさまざまなことをどのように乗り越え、解決されていったか等についてそれぞれのエピソードを仲間と共有する場です。

## (2) 特定非営利活動法人キャンサーリボンズ

「がん治療と生活」をつなぐ、さまざまなプロジェクトを行っています。また、がんの治療と生活に関する情報を幅広く提供しています。

イベントやセミナーの開催案内の他、就労に役立つツールもホームページからダウンロードできます。

【URL】 <http://www.ribbonz.jp/index.htm>



### 3) 働き続けるための取り組み

#### (1) 公共職業安定所（ハローワーク）

##### ●長期にわたる治療が必要な疾患を持つ求職者に対する就職支援事業

ハローワーク長崎・佐世保・諫早では、がん等の疾患を治療中である患者さんの就職支援および定着支援を専門とする「長期療養者就職支援ナビゲーター」を配置し、県内のがん診療拠点病院等とハローワークが連携しながら、離職を余儀なくされた長期療養者に対する個別担当制の就職支援を行っています。

{治療と仕事}を両立していくための方法や生活のこと、体調や体力に合わせた求人の確保や検索支援、就職や転職に必要な応募書類の作成方法や面接時の対応など、就業上の注意や配慮が必要な点を把握し、一人ひとりに合わせた、きめ細やかな支援を行っています。

また、「がん診療連携拠点病院・推進病院」院内での定期的な出張相談も行っています。詳しくは、下記各相談窓口にご連絡、お問い合わせください。

ハローワーク長崎・・・☎ 095-862-8674 (職業第三部門)

ハローワーク佐世保・・・☎ 0956-88-2003 (職業第一部門)

ハローワーク諫早・・・☎ 0957-22-4329 (職業第二部門)

##### ●各がん診療拠点病院と出張相談日（2023年12月現在）

(新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、病院と相談のうえ実施)

##### 〈ハローワーク長崎管轄〉

病院名	実施曜日	時間
日本赤十字社長崎原爆病院 がん相談支援センター	毎週月曜日	10:00～14:00
長崎大学病院 がん診療センターがん相談支援室	毎週火曜日	10:30～14:30
済生会長崎病院 地域医療連携センター	毎週木曜日	10:30～14:30
長崎みなとメディカルセンター がん相談支援センター	毎週金曜日	10:30～14:30

## 〈ハローワーク佐世保管轄〉

病院名	実施曜日	時間
佐世保中央病院 がん相談支援センター	第1水曜日	10:00～14:00
佐世保市総合医療センター がん相談支援センター	毎週金曜日	10:00～14:00
長崎労災病院 医療相談室	第2・4火曜日	10:00～14:00

## 〈ハローワーク諫早管轄〉

病院名	実施曜日	時間
長崎県島原病院	毎週金曜日	11:00～13:15
諫早総合病院 がん相談支援センター	毎週水曜日	13:00～15:15
長崎医療センター 患者サポート室	毎週木曜日	11:00～15:00

## (2) 長崎産業保健総合支援センター（長崎産保センター）

### ●治療と仕事の両立にお悩みの方の相談窓口

#### 「治療と仕事の両立支援」とは

働いている人が病気になり治療が必要になったときに、治療を続けながら働きたいと希望する際のさまざまな支援のことです。

長崎産保センターでは、がん等の病気を抱えた労働者の方や事業場の方へ次のようなサービスを無料で提供しています。事業場への訪問やオンラインでの対応も可能です。



- ・がん患者（労働者）や事業場からの相談対応
- ・会社（事業者・人事労務担当者）や医療機関（主治医）との連絡調整
- ・両立支援に関するセミナー、研修会などの啓発活動

## 〈両立支援出張相談窓口〉

仕事を辞めずに治療が継続できる働き方の相談などについて、長崎産保センターの両立支援促進員または保健師がご支援します。

病院名	実施曜日	時間
みどりクリニック (長崎市城栄町 32-20)	偶数月第2水曜日	14: 00～17: 00
長崎医療センター 患者サポート室	毎月第3火曜日	11: 00～15: 00
長崎大学病院 かかりつけ医紹介支援窓口	毎月第1水曜日	13: 00～16: 00

### 〈両立支援窓口〉

病院名	実施曜日	時間
長崎労災病院 治療就労両立支援部	月～金曜日 (祝祭日を除く)	8:30～17:00

詳しくはこちらから

[https://nagasakih.johas.go.jp/sukoyaka\\_shokuba/kenkou\\_soudan/#ryouritsu](https://nagasakih.johas.go.jp/sukoyaka_shokuba/kenkou_soudan/#ryouritsu)



### 【問い合わせ先】

独立行政法人労働者健康安全機構 長崎産業保健総合支援センター  
長崎市平野町3番5号 建友社ビル3階

【電話番号】095-865-7797

【受付時間】祝祭日を除く月～金曜日 8:30～17:00

### ●長崎産保センターの治療と仕事の両立支援についての情報

<https://www.nagasakih.johas.go.jp/chiryoutoshigoto/>



### 3. 同じ病気の方の話を聞いてみたい

治療や療養生活を送るなかで、いろいろな悩みや不安が生じます。このようなときに同じ視点で話を聞き、支えとなるのが「患者さん同士の支え合い」です。話をしたり、同じ時間過ごすことによって気持ちがすいぶんと楽になることがあります。

#### 1) がんサロン

患者さんやそのご家族など、同じ立場の人が、がんのことを語り合う交流の場のことです。近年では、患者さんや市民の方のご要望を受けて、がん診療連携拠点病院など医療機関の中や地域にがんサロンを設置する病院や自治体なども増えてきました。そのため、運営の仕組みはさまざまで、患者さんやご家族が主体となっているところもあれば、医療者を中心に活動しているところもあります。また、両者が協力しながら運営しているサロンもあります。

開催状況については各病院までお問い合わせください。

#### 〈県内のがんサロン〉

サロン名	開催日時	問い合わせ先
ばってんサロン	不定期開催 14:00～15:30 ※開催日や開催形式はお問い合わせください	長崎大学病院 がん診療センターがん相談支援室 095-819-7779 (直通)
がんサロン ふらみんぐ	第3月曜日 14:00～15:30 (祝祭日はお休み)	日本赤十字社長崎原爆病院 がん相談支援センター 095-847-1511 (内線 1112)
患者サロン	毎月第3水曜日 13:30～14:30	長崎みなとメディカルセンター 患者総合支援センター 095-822-3251 (内線 3104)
患者サロン	不定期開催 ※開催日や開催形式はお問い合わせください	佐世保市総合医療センター がん相談支援センター 0956-24-1515
がんサロン “語らん場”	毎月第2火曜日 毎月第4金曜日 10:30～12:00	長崎医療センター 患者サポート室 0957-52-3121 (PHS 5566)

ひだまりサロン	毎月第3火曜日 14:00～16:00	長崎県島原病院 地域医療支援センター 0957-63-1145(内線107)
がんサロン【絆】	毎週火曜日 9:00～16:00	佐世保中央病院 がん相談支援センター 0956-33-7151
がん患者サロン	毎月第2木曜日 15:30～16:30	諫早総合病院 患者図書室おあしす内 0957-22-1380
がんサロン ひまわり	月曜日～金曜日 (土日祝日除く) 10:00～16:00	大村市医師会 在宅医療サポート センター まちなか保健室 0957-20-7115

## 2) 患者会

患者会とは、同じ病気や症状・障害など共通する患者体験を持つ人が集まり、自主的に運営するグループのことです。お互いの悩みの共有や情報交換などを通して、患者さんをサポートするためのさまざまなプログラムを行っているところもあります。

開催状況や詳細については、各患者会までお問い合わせください。

### 〈県内のがん患者の会〉

水辺の会 (長崎みなとメディカルセンター 乳腺・内分泌外科外来)	
対象	乳がんの患者さんやそのご家族
活動内容	乳がんの患者さんやそのご家族、医療スタッフが、乳がんの正しい知識を学び、情報交換しながら相互にサポートし合える環境を築くことを目的として、毎月勉強会や情報交換会、食事会等を行っています。 ※現在休止中、活動再開時はホームページにて掲載予定
活動場所	長崎みなとメディカルセンター 1階 第2会議室
開催日時	毎月第4土曜日 14:00
問い合わせ	詳細はホームページをご覧ください

## コスモス会（長崎県島原病院 外来）

対象	乳がんの患者さんとそのご家族
活動内容	乳がん患者さんおよびご家族の交流会、新規患者さんの相談対応を行っています。
活動場所	MRI棟2階会議室
開催日時	年4回 14:00～15:30
問い合わせ	詳細についてはお問い合わせください。

## 弥生の会

対象	現在乳がんの患者さんばかりですが、その他のがん患者さんも歓迎です。
活動内容	月1回の食事会の他、新年会や花見などもあります。 2022年よりリレー・フォー・ライフ・ジャパン佐世保に患者会としてチーム参加しています。
活動場所	NPO法人葵会ホームページ内、弥生の会ページお問合せフォームからお問合せください。

## 長友会

対象	喉頭摘出を受けた患者さん
活動内容	発声訓練の講習や情報交換会を行っています。
活動場所	長崎大学病院11階東病棟
活動日時	毎月第1・第3金曜日 13:00～15:00 (1月・8月はお休み)

## 平戸アネモネ会「アネモネカフェ」

対象	がん患者さん、がん経験者さん、そのご家族
活動内容	がん患者さんの体験などをわかつちあつたり、情報交換などの茶話会です。
活動場所	平戸市未来創造館 他
活動日時	年2回 5月、11月の第3土曜日 13:00～15:00 ※不定期開催あり
問い合わせ	平戸アネモネ会ホームページ、SNS等

## 遺族会 叶

対象	遺族の方
活動内容	交流会
活動日時	奇数月 第3土曜日 (事前申し込み必須)
問い合わせ	ホーム・ホスピス中尾クリニック 〒851-2127 西彼杵郡長与町高田郷 2202-1 ☎ 095-801-6670

## 公益社団法人 日本オストミー協会 長崎県支部

対象	人工肛門・膀胱造設等を受けた患者さん
活動内容	講演会・相談会・会報発行・交流会（情報交換）
問い合わせ	黒田 純寛 〒851-2101 長崎県西彼杵郡時津町西時津郷 592-2 ☎ 090-1929-9873

## 公益財団法人 がんの子どもを守る会 九州西支部

対象	小児がん
活動内容	・講演会・相談会の開催 ・入院病棟での絵本の読み聞かせ会 ・療養生活に関する相談、情報提供 (必要に応じて本部ソーシャルワーカーを紹介します)
問い合わせ	三原 里美 (代表幹事) 安野 啓一郎 (副代表幹事) 本部事務局 〒111-0053 東京都台東区浅草橋 1-3-12 相談専用電話 平日 10:00 ~ 17:00 ☎ 03-5825-6312(東京) ☎ 06-6263-2666(大阪)

## がん患者会 さ\*く\*ら

対象	がん患者さん・ご家族
活動場所	長崎市包括ケアまちんなかラウンジ
活動日時	毎月第3火曜日 13:00 ~ 15:00
問い合わせ	長崎市包括ケアまちんなかラウンジ ☎ 095-893-6621

## 〈県内のがん患者の支援団体〉

## NPO 法人 葵会

対象	すべてのがん
活動内容	・乳がんの早期発見啓発セミナーやイベント開催 ・がん患者とそのご家族へのサポート（患者サロン開催） ・リレー・フォー・ライフ・ジャパン佐世保の運営およびチーム参加 ・がんの正しい情報の発信 ・児童養護施設の子どもたちとの交流
活動日時 活動場所	ホームページやSNS (Facebook・Instagram) をご参照ください。
問い合わせ	ホームページ内お問い合わせフォーム または、吉村 市代 携帯☎ 090-3667-8184 【URL】 <a href="http://npo-aoikai.org">http://npo-aoikai.org</a> 【E-mail】npo-aoikai@tvs12.jp

## 平戸アネモネ会

対象	がん全般
活動内容	がん患者さん、がん経験者さんとそのご家族の、相談・支援・サポート・情報発信・啓発活動をしています。
活動日時 活動場所	平戸アネモネ会のホームページ、SNS 等をご覧ください。
問い合わせ	平戸アネモネ会 【URL】 <a href="https://www.hiradoanemonekai.org/">https://www.hiradoanemonekai.org/</a> 【E-mail】hiradoanemonekai@gmail.com

## 利用するときの注意と心構え

- ・利用する前にその会の見学や情報収集をするなど内容をよく知り、あなたに合ったところを選びましょう。
- ・ある治療法や健康食品、サプリメントなどを勧められた場合は、選択する前に必ず担当医やがん相談支援センターに相談しましょう。

こちらも参考に・・・

● 国立がん研究センターがん対策情報センター

『患者必携 がんになったら手にとるガイド』(普及新版)

第2部 がんに向き合う 第1章 自分らしい向き合い方を考える  
患者同士の支え合いの場を利用しよう (P69～P75)



### 3) ピアサポート

ピア (Peer) とは「仲間」「同士」を意味し、同じような悩みや経験を持つ者同士がサポートし合うことを“ピアサポート”と呼びます。

がんのピアサポートとは、がんを体験された方の支え合いを指します。がんと診断されると、戸惑いや不安、治療、生活や仕事、家族のことなどさまざまな気がかりがあると思います。そのようなときに患者さんやご家族同士の体験を共有することができます。

また、同じように病気を患う患者さん・ご家族 (ピアサポートの利用者)

に対して、サポートを行うがんの患者さんやそのご家族を“ピアソーター”といいます。ピアソーターには、医療スタッフとは違う、同じような体験をした仲間ならではの支援が期待されています。

ピアサポートは、長崎県とがん診療連携拠点病院等が連携し、ピアソーターの養成や、活動体制づくりなどを行っています。

ピアサポートの活動場所や方法はさまざまなものがあり、なかには医療スタッフが運営をバックアップし、がん診療連携拠点病院をはじめとする病院の中で開催されるものもあります。

ピアサポートに関する情報は、お近くのがん相談支援センターへお問い合わせください。



# 4. がんの痛みを和らげたい

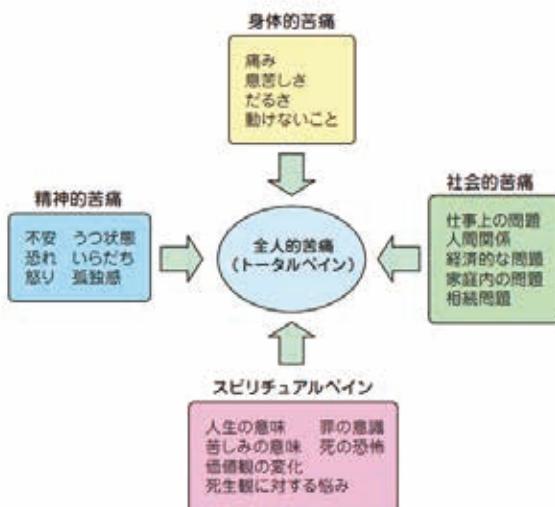
## 1) がん医療における緩和ケア

緩和ケアとは、重い病を抱える患者さんやそのご家族一人ひとりのからだや心などのさまざまなつらさを和らげ、より豊かな人生を送ることができるように支えていくケア(特定非営利活動法人日本緩和医療学会による『市民に向けた緩和ケアの説明文』)とされています。さらにわかりやすくいうと「病気に伴う心と体の痛みを和らげること」(厚生労働省緩和ケア推進検討会)となります。

今までのがん医療の考え方では「がんを治す」ことに関心が向けられ、患者さんの「つらさ」に対して十分な対応ができていませんでした。しかし、最近では、「その人らしさ」を大切にすることも同じように重要と考えられています。

身体的・精神的・社会的・スピリチュアル(靈的)などの全人的苦痛を和らげる医療やケアを積極的に行い、「緩和ケア」を早い時期から取り入れることで、療養生活の質をよりよいものにしていくことができます。

### 〈全人的苦痛(トータルペイン)をもたらす背景〉



出典：国立がん研究センターがん情報サービス

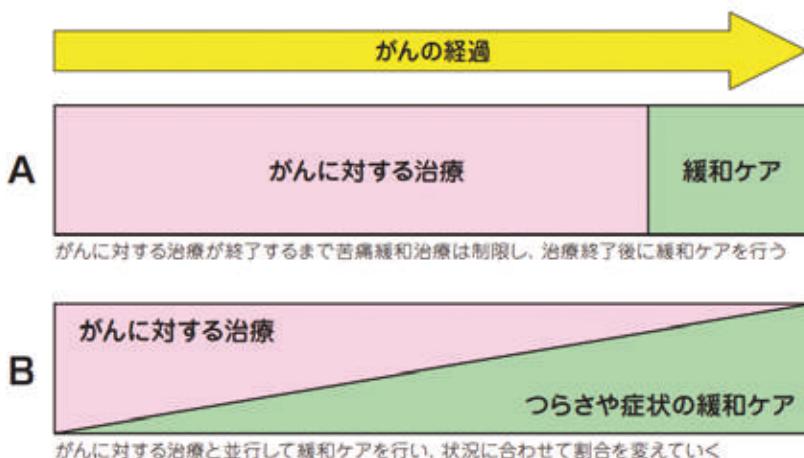
## 2) 緩和ケアを受ける時期

緩和ケアを、がんの進行した患者さんに対するケアと誤解し「まだ緩和ケアを受ける時期ではない」と思い込んでしまう患者さんやご家族は少なくありません。

緩和ケアは、がんと診断されたときから、いつでも受けることができます。例えば、がんと診断されたときには、ひどく落ち込んだり、眠れないこともあるかもしれません。薬物療法や放射線治療では食欲がなくなることや吐き気などの副作用が起こることもあります。早期から適切な治療やケアを受けることは、生活を守り、自分らしさを保つことにつながります。

### 〈がんの治療と緩和ケアの関係の変化〉

#### がんの治療と緩和ケアの関係 (A:これまでの考え方 B:新しい考え方)



出典：国立がん研究センターがん情報サービス

### (1) がんサバイバー（がんと共に生きる人）のサポート

がんサバイバーとは「一度でもがんと診断されたことのある方」です。

SurvivorSHIP（サバイバーシップ）とは、がんを経験した方が生活していくうえで直面する課題を、ご家族や医療関係者、他の経験者と共に乗り

こえていくこと、社会復帰、就労支援、また、そのためのサポートを指します。

### WHO（世界保健機関）による緩和ケアの定義（2002年）

緩和ケアとは、生命を脅かす病に関連する問題に直面している患者とその家族のQOLを、痛みやその他の身体的・心理社会的・スピリチュアルな問題を早期に見出し的確に評価を行い対応することで、苦痛を予防し和らげることを通して向上させるアプローチである。

## 3) 緩和ケアを受けるには

緩和ケアは、がんに限らず、また入院・外来、在宅療養などの場を問わず、いずれの状況でも受けることができます。緩和ケアについて話を聞きたいときには、主治医や看護師、ソーシャルワーカーへご相談ください。

### （1）緩和ケア外来

通院中の患者さんに対し、緩和ケアチームが行う外来です。

地域の診療所や訪問看護ステーションと連携して、自宅での緩和ケアを支援する場合もあります。

### （2）自宅での緩和ケア（在宅緩和ケア）

訪問診療医（かかりつけ医）、訪問看護師、薬剤師、ケアマネジャー、ホームヘルパーなどが協力してサポートします。介護施設などさまざまな場所で緩和ケアを受けることができます。

退院しても病院とのつながりが完全になくなってしまうわけではなく、訪問診療医を通じて病院の主治医や緩和ケアチームとの連携を継続し、必要に応じて治療やアドバイスを受けることができます。

### （3）緩和ケアチーム

多くの医療機関で緩和ケアチームによる緩和ケアを受けることができるようになっています。

## 〈緩和ケアチームメンバー〉

医師	痛みなどの体の症状の緩和を担当する医師と、精神症状の治療を担当する医師が、主治医と協力して治療を行います。
看護師	患者さんやご家族のケア全般についてのアドバイスを行います。転院や退院後の療養についての調整も行います。
薬剤師	患者さんやご家族に薬物療法のアドバイスや指導を行います。
ソーシャルワーカー	療養に関わる助成制度や経済的問題、仕事や家族などの社会生活、療養先に関する相談・助言・調整などを行います。
心理士	気持ちの問題などについてカウンセリングを行ったり、心理検査などを行います。ご家族のケアも行います。
栄養士	食べたり飲んだりすることに関する問題に対応して、食事の内容や食材、調理法についてのアドバイスを行います。
リハビリテーション他	患者さんの自立を助け、日常生活維持のためのアドバイスや治療を行います。

## (4) 緩和ケア病棟（ホスピス）

がんを治すことを目標としたものではなく、患者さん・ご家族の苦痛を取り除き、可能な限りその人らしく、快適な生活を送れるように症状緩和と日常生活を大切にする専門の病棟です。在宅への移行や在宅療養をしている患者さんの緊急時の受け入れが求められています。

施設によっては介護者の肉体的・精神的疲労を軽減するために、短期（レスパイト）入院などを行っている場合もあります。

### ●緩和ケア病棟と一般の病棟の違い

- ①体と心の苦痛緩和に力を注ぐ
- ②苦痛を伴う検査や処置を少なくしている
- ③患者さんやご家族がくつろげるデイルームがある
- ④面会時間の制限が少ない



## 〈長崎県内の緩和ケア病棟〉

病院名	電話番号	所在地
聖フランシスコ病院	095-846-1888	長崎市小峰町 9-20
出島病院	095-822-2323	長崎市出島町 12-23
南野病院	0957-54-8800	大村市東三城町 33
千住病院	0956-24-1010	佐世保市宮地町 5-5
長崎原爆病院	095-847-1511	長崎市茂里町 3-15

### ●緩和ケア病棟の費用（令和4年度診療報酬で計算）

厚生労働省から承認を受けた施設の場合、医療費は定額制になっています。

入院料は期間によって異なり、30日以内:51,070円または48,700円、31日以上60日以内:45,540円または44,010円、61日以上:33,500円または32,980円です。この料金に健康保険の自己負担割合をかけた金額が患者さんの負担金額となります。1カ月に支払う医療費の合計が一定額以上になる場合は高額療養費制度も利用できます。

#### 例) 入院費用・・・入院30日以内の場合

$$\text{医療費 (51,070円/日)} \times \text{入院日数} \times \text{医療保険自己負担率} \\ + \\ \text{食事療養費 (460円/1食} \times 1\text{日} \times 3\text{食} \times \text{入院日数})$$

この他、室料差額・文書料など医療保険適用外の費用は別途必要となります。

## 4) がんの痛みと緩和ケア

がんに伴う体の痛みのほとんどは、鎮痛薬を適切に使うことでコントロールすることができます。痛みを和らげるために必要な量は、痛みの原因や強さ、鎮痛薬に対する反応の個人差などによって異なります。患者さんに鎮痛薬の効果を尋ねながら、十分に痛みを抑えることができ、生活への影響がなくなる量まで調節していきます。

## 医療用麻薬の誤解をなくしましょう

痛みの治療に多く用いられるWHO方式がん疼痛治療法は、世界的に最も効果的で安全な治療法とされ、痛みの強さに従って段階的に鎮痛薬を使います。

強い痛みにはモルヒネなどの医療用麻薬が使われます。「中毒になる」「命が縮む」「最後の手段」といった誤解があるかもしれません、世界における20年以上の経験から、がんの痛みには、医療用麻薬による鎮痛治療が最も効果的で、誤解されているような副作用は医師の指示のもとに使用している限り認められないことが明らかになっています。

一般的な副作用としては、吐き気・嘔吐、眠気や便祕などがあります。多くの副作用は予防や治療ができるので、安心して痛みの治療を受けていただくことができます。

### ①痛みは我慢しないで、自分で伝えましょう

痛みを長い間我慢すると、生活に大きな影響を及ぼします。

本当の痛みの状態は、患者さんにしかわかりませんので、具体的な表現をすることが重要です。「いつから」「どこが」「どのようなときに」「どのくらい」痛むのかを言葉にして表現することで、医療者も共有することができます。

がんの痛みは軽いうちに治療を始めれば、短期間に十分な鎮痛が得られるものがほとんどです。

### ②痛みを和らげるさまざまな方法

- ・痛み止めの薬を使う
- ・神経ブロックの処置をする
- ・放射線治療や経皮的椎体形成術（骨セメント）を行う
- ・筋肉のこわばりをほぐす治療をする（軽い運動を取り入れるなど）
- ・心の不安を軽減する
- ・薬以外の方法を組み合わせる（マッサージ、温・冷罨法、他）

### 〈痛みを伝えるときの大切な点〉

時 期	痛みは1日中あるか、どんなときに痛いのか、時々急に痛くなるのかなど。
場 所	どこが痛いのか、1ヵ所か広範囲か、痛む場所はいつも同じなのかなど。
感じ方	鋭い痛みか鈍い痛みか、ビリビリ、ジンジン、ズキズキ、しびれた感じ、ヒリヒリ、キリキリ、しめ付けられる感じ、など。
日常生活への影響	トイレやお風呂のときつらい、眠れない、食べられない、体が動かせないのが困る、座っているのもつらい、何も手につかないなど。

痛みの程度	<p>イメージできる最も強い痛みを「10点」、まったく痛みのない状態を「0点」とすると、今回の痛みは何点ぐらいか、など。</p> <p>●痛みを顔で表すときの例</p> <p>痛みの治療を受けるとき、日々「痛み」の変化を記録しておくと役に立つことがあります。</p>  <table border="1" data-bbox="288 377 881 401"> <tr> <td>0~2</td><td>4</td><td>6</td><td>8</td><td>10</td></tr> </table>	0~2	4	6	8	10
0~2	4	6	8	10		
痛み止めの効果	<p>「効果が途中で切れる」、「全体に少し和らいだ」、「ほとんど効果を感じない」など。</p>					

出典：国立がん研究センターがん情報サービス

### こちらも参考に・・・

国立がん研究センターがん情報サービス

「がん診療連携拠点病院などを探す～緩和ケア病棟がある病院～」

<https://hospdb.ganjoho.jp/kyoten/kyotensearch>



## 5) ACP (アドバンス・ケア・プランニング / 人生会議)

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

もしものときに備えて、自らが大切にしていることや望み、どのような治療やケアを受けたいかについて、前もって考え、周囲の信頼する人たちと繰り返し話し合い、共有することをACPといいます。ACPは、あなたの信頼する人があなたの代わりに治療やケアについて難しい決断をする場合に重要な助けとなります。

※厚生労働省は11月30日（いい看取り・看取られ）を「人生会議の日」と定めました。

~~~~~考えてみましょう~~~~~

\* 残された時間が限られていたら、あなたにとって大切なことは何ですか。

- 家族や友人のそばにいること
- 少しでも長く生きること
- 身のまわりのことを自分でできること
- できる限りの治療が受けられること
- 家族の負担にならないこと
- 痛みや苦しみがないこと
- 好きなことができること
- 自分（家族）が経済的に困らないこと
- 仕事や社会的な役割が続けられること
- ひとりの時間が保てる



\* いざというときに、受ける医療やケアについて、あなたの代わりに話し合ってほしい人は誰ですか。



一人である必要はありません。また、法的な権利ではなく、財産分与などには関わりません。あなたの価値観や人生観を共有しておくことで、治療やケアを受ける際にあなたの考え方や好みが尊重されることになります。

\* 病状の悪化などにより自分の考えを伝えられなくなった場合に、どのような治療やケアを受けたいか、または受けたくないかについて、考えてみましょう。

- 命が助かる可能性がほとんどなくとも、できる限りの延命処置をやってほしい
- 元の生活に戻れる可能性が少しでもあるならば、できる限りの延命処置をやってほしい
- 元の生活に戻れる可能性が低いのであれば、延命処置をするかどうか慎重に判断してほしい
- 元の生活に戻れる可能性が低いのであれば、延命処置はやってほしくない



\* また、どこで治療やケアを受けたいか、考えてみましょう。

- 自宅
- 病院
- 施設
- それ以外 ( )

## \*話し合いの内容を、医療・介護従事者に伝えておきましょう。

あなたが望む治療やケアと、医療・介護従事者の考える最良の治療やケアの内容が食い違ったときはとても判断に迷います。信頼できる家族や友人以外にも、その他の家族や知人、医療・介護従事者にも伝えておくことで、あなたの希望がより尊重されやすくなります。

※気持ちが変わることは、よくあることです。その都度話し合いましょう。  
※話し合いの内容はいつでも訂正することができます。病状が変化したときなど定期的に考えを整理しなおし、必要に応じて主治医やご家族と話しておきましょう。

□日時：

□氏名：

□伝えた人：

# 5. 自宅での療養を続けたい

## 1) 訪問診療

住み慣れた家で治療や療養を受けたいときは、訪問診療を活用しましょう。訪問診療とは、医師が定期的（例えば週1回、月2回など）に自宅へ訪問し、診察、治療、薬の処方、療養上の指導などを行うことです。患者さんやご家族と相談のうえ、医師が計画的に訪問し、場合によっては24時間体制で対応しています。緊急時に訪問したり（往診）、病院医師と連携して入院を手配するなど、いざというときも安心です。

また、ケアマネジャー、訪問看護師、ホームヘルパー、訪問薬剤師等と連携を図りながら在宅療養をサポートします。

かかりつけ医がいる場合には、まずは訪問診療が可能かどうかを相談してみましょう。訪問診療医を探したいときは、病院の地域連携部門やがん相談支援センターにご相談ください。

## 2) 訪問看護

訪問看護とは、在宅で療養している人や障害を持った人が住み慣れた家で、その人らしく生活ができるよう看護ケアを提供するサービスです。具体的には、病状の観察、特別な医療処置や管理、療養環境や介護方法の助言、病気や介護不安の相談、終末期を在宅で過ごせるような支援などがあります。

医師の指示に基づき、看護師が自宅を訪問し、医師と連携を図りながら看護を行います。

訪問看護は、医療保険または介護保険により利用することができ、病院・診療所が直接行う訪問看護と、訪問看護ステーションから行う訪問看護の2つがあります。

### 訪問看護を希望する場合

- 介護保険サービス利用中の方は、ケアマネジャーへご相談ください。
- 入院中の方は、病院の地域連携部門やがん相談支援センターへご相談ください。
- その他にも、各市町の地域包括支援センターなどへご相談ください。

### 3) 歯科医師の在宅訪問

「いつでも、どこでも、だれでも最良の歯科保健、医療を!」の考えのもとに、歯科医師は、疾病、傷病のために通院による歯科治療が困難な方に対し、訪問歯科診療を行っています。主治医、訪問看護師、ケアマネジャー、他多くの職種の方と連携して治療を行います。また、口腔ケアの指導については、介護サービス（居宅療養管理指導：支給限度額の対象にはならない）で行うことができます。

詳しくは、かかりつけの歯科やケアマネジャーにご相談ください。

### 4) 薬剤師の在宅訪問（訪問薬剤管理指導）

訪問薬剤管理指導とは、医師の指示のもと薬剤師が自宅を訪問し、薬をきちんと飲めるように整理したり、飲みやすくするために剤形（錠形・粉薬など）の選択や薬の変更を提案したりします。また、状態の変化があつた場合でも、医師や訪問看護師などと連携を取りながら24時間体制で対応しています。

基本的には介護保険が必要ですが、場合によっては医療保険でも利用できます。詳しくは、かかりつけ薬局やケアマネジャーにご相談ください。

### 5) 介護保険

「在宅で介護を受けたいとき…」「通院が大変を感じたとき…」「自宅にベッドや車いすなどが必要になったとき…」、そのようなときに活用できる制度の1つに介護保険制度があります。

介護保険は、高齢者だけに適用される制度と思われがちですが、がん患者さんで日常生活に不自由があり介護を要する場合には、利用できる場合があります。

申請を希望される方は、各市町の介護保険担当窓口または地域包括支援センター、病院の地域連携部門などへご相談ください。

また、認定には約1カ月～1カ月半かかりますので、早めに申請することをおすすめします。

# (1) 介護保険の対象・サービス内容等

## ●対象

- 65歳以上の被保険者で、寝たきりや認知症により介護を必要とする状態になったり、家事や身じたく等、日常生活に支援が必要な状態になった場合。
- 40歳～65歳未満の方で、特定の病気（特定疾病）が原因で介護が必要となった場合。

### 特定疾病

「がん」も含まれます。一般的には医師が回復の見込みがない状態に至ったと判断した場合に限られますが、実際に日常生活において不自由を感じるようがある場合には、かかりつけ医や病院の地域連携部門などへ相談してみましょう。

## ●受けられるサービス

認定結果によって要介護状態区分が決定します。ケアマネジャーと相談し、次のようなサービスが受けられます。

### ①居宅サービス

- 訪問介護（ホームヘルプサービス）、訪問入浴介護、訪問看護
- 訪問リハビリ、通所リハビリ（デイケア）
- 通所介護（デイサービス）
- 短期入所（ショートステイ）
- 小規模多機能型居宅介護
- 福祉用具のレンタル、購入、住宅改修等



### ②介護用品のレンタル・購入

介護用品が急に、もしくは一時的に必要になったときに、特殊寝台（電動ベッド）・褥瘡予防マットレス・車いす・杖・歩行器などをレンタルすることができます（自費でも可）。原則として直接肌に触れるものは購入対象になります（排泄・入浴用品など）。

要介護度によって利用できる用品が限られる場合がありますので、各市町の介護保険担当窓口または地域包括支援センター、ケアマネジャー、病院の地域連携部門などにご相談ください。

### ③施設サービス

介護老人福祉施設（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など

## 6) 高齢者の地域の相談窓口

### (1) 地域包括支援センター

家庭で介護を受けている高齢者の方やその家族・地域住民からの在宅介護や福祉・保健全般に関する相談を受け付けています。住み慣れた地域で安心して生活を継続できるよう、介護予防や介護状態の悪化防止のために、必要に応じて各種の公的サービスが利用できるよう支援していますので、各市町の地域包括支援センターへご相談ください。

#### ●介護予防・日常生活支援総合事業

要介護認定で非該当や要支援1・2と判定された方、生活機能が低下していて介護が必要となるおそれのある方が利用できます。

#### こちらも参考に・・・

##### 地域包括支援センター 県内施設一覧（県長寿社会課）

<https://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/hukushi-hoken/koreisha/tiikihoukatsu/tiikihoukatsu-shiencenter/>



### (2) 在宅医療・介護連携推進事業

住み慣れた地域で安心して生活するために必要な、医療や介護・福祉に関する相談をお受けする総合相談窓口です。

#### ●長崎市包括ケアまちんなかラウンジ

長崎市江戸町6-5 江戸町センタービル2階 ☎ 095-893-6621

月～土曜日 9:00～17:00 ※日・祝はお休み

<https://www.city.nagasaki.lg.jp/fukushi/412000/412003/p028199.html>

【E-mail】 [machinnaka@muse.ocn.ne.jp](mailto:machinnaka@muse.ocn.ne.jp)



## ●大村市医師会在宅医療サポートセンター

大村市本町 458-2 プラットおおむら 2 階 ☎ 0957-20-7115

月～金曜日 8:30～17:00 ※土日祝日・年末年始を除く

<https://www.oomura-med.jp/index.html>



※長崎市・大村市以外の方は住所地の管轄の地域包括支援センターにご相談ください（自治体によっては市民の相談に直接対応していない所があったり、地域包括支援センター内に担当者がいたりします）。長崎市・大村市の方も地域包括支援センターへの相談は可能です。

## 7) 介護タクシー

ホームヘルパー 2 級以上の資格を取得した乗務員が、病院や施設などへの送迎の際など介護を必要とする方々を車いすごと、または寝たままの状態で移動できる手段を提供します。利用する際は予約が必要ですので、担当のケアマネジャー、または病院の地域連携部門へお尋ねください。

### (1) 移送支援サービス「いこ～で」（長崎市のみ）

斜面地等に住んでいる高齢者の方が介護サービスを利用する場合や病院に通うときなど、移送介護員が歩行介助等のお手伝いをします。長崎市独自のサービスで、事前申請が必要となりますので、ケアマネジャーもしくは地域包括支援センターへご相談ください。

## 8) ファミリー・サポート・センター

子どもの預かり等、子育ての援助を行いたい方や援助を受けたい方が会員となり、子育てを地域で相互援助するお手伝いをする組織です。

### (1) 援助内容

- ・保育所、幼稚園等までの送迎や預かり
- ・学校の放課後や放課後児童クラブ終了後の預かり
- ・冠婚葬祭や他の子どもの学校行事
- ・通院・買い物等 乳幼児を連れて出かけにくいとき
- ・就職活動・リフレッシュなど …

## (2) 会員になるには

登録が必要です。会員には3つの種類があります。

- ①依頼会員・・・育児の援助を受けたい方
- ②提供会員・・・育児の援助を行いたい方
- ③両方会員・・・自分の急用時には子供を預かってほしいが、時間があるときには子供を預かることができるという方

## (3) 料金について

援助活動の時間終了後、活動時間や内容に応じた料金を依頼会員から提供会員へ支払うことになっています。料金は市町や時間帯、内容によって異なります。

### 〈長崎県内のファミリー・サポート・センター〉

| 市町   | 電話番号         | 所在地                                        |
|------|--------------|--------------------------------------------|
| 長崎市  | 095-829-6244 | 長崎市恵美須町4番1号<br>NBC サードビル3階<br>(長崎市社会福祉協議会) |
|      | 095-829-7714 | 長崎市諒訪町9-12<br>(長崎市保育会)                     |
| 佐世保市 | 0956-42-1848 | 佐世保市花園町101-1                               |
| 島原市  | 0957-62-8003 | 島原市上の町537<br>(島原市役所 こども課内)                 |
| 諫早市  | 0957-46-5276 | 諫早市栄町1-1<br>(アエルウエスト2F すぐすぐ広場内)            |
| 平戸市  | 0950-22-2180 | 平戸市岩の上町1466<br>(平戸市社会福祉協議会)                |
| 対馬市  | 0920-58-0686 | 対馬市豊玉町仁位94-5<br>(対馬市社会福祉協議会)               |
| 西海市  | 0959-34-2139 | 西海市大島町1766 大島児童館内<br>(西海市社会福祉協議会)          |
| 雲仙市  | 0957-47-7874 | 雲仙市千々石町戊582<br>(雲仙市役所 健康福祉部子ども支援課内)        |
| 五島市  | 0959-72-6775 | 五島市三尾野1丁目7-1<br>福江総合福祉保健センター2階             |

|       |                                           |                                                          |
|-------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 新上五島町 | 0959-53-1133                              | 新上五島町青方郷 1585-1<br>(新上五島町役場 役場福祉課内)                      |
| 壱岐市   | 0920-48-3222                              | 壱岐市勝本町大久保触 1736-2                                        |
| 長与町   | 080-7801-7592<br>(ファミリー・サポート・センター アドバイザー) | 西彼杵郡長与町嬉里郷 659 番 1<br>長与町ファミリー・サポート・センター<br>(長与町こども政策課内) |
|       | 095-801-5886<br>(長与町こども政策課<br>子育て支援係)     |                                                          |
| 時津町   | 095-882-0777                              | 西彼杵郡時津町左底郷 367<br>(時津町社会福祉協議会)                           |

# 6. 子どもの療養を支えたい

## 1) 小児がん療養のトータルケア

「トータルケア」は、総合的ケアまたは全人的ケアとも訳されています。小児がんにおけるトータルケアは、「すべての時期において、子どもとその家族を包み込んで支援すること」と説明できます。

小児がんの治療は、外科的治療、放射線治療に薬物療法を加えた集学的治療によって目覚ましく進歩しています。疾患によっては、7割から8割の子ども達が長期にわたり生存できるようになりました。

しかし、同時に小児がんを経験した患者さんやその家族にとっては、治療を終えた後も長期にわたり不安や困難を抱えることがあります。家族で病気に対する理解を共有すること、学校のこと、兄弟姉妹のこと、さらに成長に応じて進学や就職、結婚、出産に関することなど医療面にとどまらず生活全般において不安や困難が生じることが考えられます。

トータルケアは、不安や困難を軽減するための支援です。

## 2) 小児がん拠点病院

小児がん拠点病院は、2013年2月に地域における小児がん医療および支援を提供する中心施設として、全国で15施設の医療機関が厚生労働大臣より指定されました。九州・沖縄ブロックでは、九州大学病院が指定を受けています。

長崎県においては、長崎大学病院がJCCG（日本小児がん研究グループ）の治療方針に基づき治療を提供しており、日本における標準的な小児がん治療を行っています。

県内のがん診療連携拠点病院、長崎県指定がん診療連携推進病院および長崎県指定がん診療離島中核病院の各病院においてもがん相談が可能です（P88、P89）。

### 3) 教育支援

小児がん治療は、長期入院を伴うことが少なくありません。学齢期の場合、在籍している学校の教育を受けることが難しくなる場合があります。

すべての子どもたちは、それぞれの成長発達にあった教育を受ける権利を有しています。治療が優先になりがちながん治療中であっても教育を受け続けることは、子ども自身が病気と闘い、家庭から元の学校に通いたいという意欲の原動力にもつながります。

#### 入院中でも下記のようにさまざまな形態で教育を受けることが可能です

- ①「院内学級」病院の所在地を校区とする公立小中学校が開設
- ②「病院併設の特別支援学校」
- ③「訪問教育」病院近隣の特別支援学校から教師を派遣

医療機関、病状または地域によって異なるため、まずは入院している病院の主治医にご相談ください。例えば、長崎大学病院で入院治療する場合は、①で長崎市立坂本小学校と長崎市立山里中学校の院内学級に在籍（転校）して学年に応じた教育を受けることができます。

院内学級に転校後も元の学校との交流は継続しましょう。クラスメイト、担任の先生との絆は、子どもの心の支えになります。また、退院する際は、円滑に復学できるよう入院中も「強い絆をつなげておく」ことが大切です。

### 4) 療養中に家族が滞在できる施設

入院治療を受ける病院が自宅から遠距離の場合、ご家族が毎日通うことはできません。離島が多い長崎県では、治療のたびにホテルへ泊ることになり、なかなかご家族と会えず不安な入院生活を余儀なくされている子どもも少なくありません。これらの子どもや介護するご家族の精神的、経済的負担を軽減するためにボランティアの力を借りて運営されている宿泊施設があります。

## ●十八親和ペンギンハウス

住所：長崎市坂本1丁目5番2号

(5室) 1階：洋室1室（バリアフリー仕様で車椅子可）

2階：洋室2室、和室2室、

食堂・キッチン・キッズスペース、ランドリールーム、事務室

宿泊料：1家族1部屋あたり、1日1,000円、1泊2日で2,000円

宿泊期間：原則1週間以内（ただし、延長可）

問い合わせ先 「一般社団法人長崎ペンギンの会」事務局

〒852-8102 長崎市坂本1丁目5番2号

Tel: 095-801-3516 携帯：090-3668-8451 野添（のぞえ）

Fax: 095-801-3513 E-mail: penguin@etude.ocn.ne.jp

受付時間 10:00～17:00 休日：土、日、祝日

※県外で治療を受ける際にも同様の宿泊施設がある場合もあります。

詳細は病院のソーシャルワーカーなどにご相談ください。

## 5) きょうだい支援

複数の子ども（きょうだい）がいる場合、自宅に残ったきょうだいが我慢を強いられことがあります。病院でご家族の付き添いが必要になると、自宅にいるきょうだいのことが気になりつつも手をかけてあげられないと悩むことがあるでしょう。

きょうだいは、例え幼くても家族としての役割を担いたいという気持ちを持っています。きょうだいだからこそ分かり合えることがあります。

きょうだい支援については、ご家族や親類の協力が不可欠ですが、医療者、教育者からの助言や支援を活用しましょう。ひとりで抱え込まずに、主治医やがん相談支援センター等へ相談しましょう。

きょうだい支援は発展途上ですが、全国では下記の活動も実施しています。

## ●富士登山キャンプ

小児がん経験者のきょうだいのためのキャンプです。同じ経験をした者同士が出会い、一緒に過ごし、同じ立場の仲間がいるというつながりや安心感を得て、心にとどめる想いを分かち合う場となることを目指

しています。

(問い合わせ先 公益財団法人がんの子どもを守る会 ※次頁参照ください)

### ●きょうだいの交流会「てんとうむし」

小児がん経験者のきょうだいによる親睦会や交流会です。2012年からスタートし、現在は年に4回開催されています。同じ立場の人同士によるつながりや安心感を持つことができる場所です。

(問い合わせ先 公益財団法人がんの子どもを守る会)

### ●Sib-Ring Time～きょうだいのオンライン集い場～

毎月第4木曜日 17:30～18:30 Zoom できょうだいがつながる場です。

(問い合わせ先 公益財団法人がんの子どもを守る会)

## 6) ピアサポート（セルフヘルプ）

小児がん経験者は、健康について自己管理が大切です。成長に応じて、その時々の悩みに対して、一人で悩むことがないよう同じ経験者（ピア）による支援（サポート）が実施されています。ピアサポートのグループは、全国の各地域で活動を行っています。

### ●スマートムンストンキャンプ

告知をされて小児がんと向き合ってきた子どもたちを対象に、1998年に3人の医師と看護師、ソーシャルワーカー、新聞記者によって始めたキャンプです。

現在では「小児がん経験者が主体となって運営するキャンプ」として小児がんを経験したボランティアリーダーが中心となり、スタッフを交え企画・運営しています。

(問い合わせ先 公益財団法人がんの子どもを守る会 ※次頁参照ください)

## ● Surv un Café ~さばかふぇ~

小児がん経験者のオンライン交流会の場です。

(問い合わせ先 公益財団法人がんの子どもを守る会)

### 【問い合わせ先】

#### ●公益財団法人 がんの子どもを守る会

1968年に小児がんで子どもを亡くした親たちによって設立された小児がん患児・家族会です。小児がん患児やそのご家族が直面している悩みが少しでも軽減されるように、相談事業や療養費の援助、宿泊施設の運営やピアサポートなどさまざまな活動を、本部と全国21の支部とで行っています。

#### 本部事務局

〒111-0053 東京都台東区浅草橋1-3-12

【相談専用電話】 平日 10:00 ~ 17:00

☎ 03-5825-6312(東京) ☎ 06-6263-2666(大阪)

【ホームページ】 <http://www.ccaj-found.or.jp/>



#### 九州西支部

九州西支部代表幹事 三原 里美

副代表幹事 安野 啓一郎

## 第4章

# 県内の医療体制・ 問い合わせ一覧

がん医療の提供体制やがん地域連携パス、  
各種相談案内を紹介します。

# 1. 県内の医療体制

## 1) 長崎県のがん医療体制

次の各病院が役割を分担し、どこに住んでいても質の高いがん医療が受けられるよう連携体制を整えています。

### ●がん診療連携拠点病院（国指定）

県内には、県拠点病院（県内1カ所）と地域拠点病院（県内5カ所）があり、専門的ながん医療を提供しています。

| 医療機関名          | 電話番号                      | 所在地           |
|----------------|---------------------------|---------------|
| 県拠点病院          |                           |               |
| 長崎大学病院         | 095-819-7779              | 長崎市坂本1-7-1    |
| 地域拠点病院         |                           |               |
| 長崎みなとメディカルセンター | 095-822-3251<br>(内線) 3104 | 長崎市新地町6-39    |
| 長崎原爆病院         | 095-847-1511<br>(内線) 1112 | 長崎市茂里町3-15    |
| 佐世保市総合医療センター   | 0956-24-1515              | 佐世保市平瀬町9-3    |
| 長崎医療センター       | 0957-52-3121<br>(内線) 5922 | 大村市久原2-1001-1 |
| 長崎県島原病院        | 0957-63-1145<br>(内線) 107  | 島原市下川尻町7895   |

※各病院の電話番号はがん相談支援センターを掲載しています。

### ●長崎県指定がん診療連携推進病院

2011年1月、がん診療の連携強化を図るため、がん診療連携拠点病院に準ずる病院として2つの病院を「長崎県指定がん診療連携推進病院」に指定しました。

| 医療機関名   | 電話番号         | 所在地         |
|---------|--------------|-------------|
| 佐世保中央病院 | 0956-33-7151 | 佐世保市大和町15   |
| 諫早総合病院  | 0957-22-1380 | 諫早市永昌東町24-1 |

## ●がん診療離島中核病院

離島のがん医療を担う機関として、県がん対策推進計画で4つの病院を「がん診療離島中核病院」と位置づけました。

| 医療機関名     | 電話番号         | 所在地                     |
|-----------|--------------|-------------------------|
| 長崎県五島中央病院 | 0959-72-3181 | 五島市吉久木町 205             |
| 長崎県上五島病院  | 0959-52-3000 | 南松浦郡新上五島町青方郷<br>1549-11 |
| 長崎県壱岐病院   | 0920-47-1131 | 壱岐市郷ノ浦町東触 1626          |
| 長崎県対馬病院   | 0920-54-7111 | 対馬市美津島町雞知乙<br>1168-7    |

## 2) がん検診について

世界保健機関によれば、「がんの約40%は予防できるため、がん予防は、すべてのがんの対策において、最も重要で費用対効果に優れた長期的施策となる」とされています。より積極的にがん予防を進めていくことにより、がんの罹患を防ぐことが重要です。

### (1) がん検診とは

がん検診は、症状がない人を対象として、がんの疑いがある人やがんに罹っている人を早めに発見し、必要かつ適切な診療につなげることにより、がんによる死亡者の減少を目指すものです。

また、予防できずがんに罹った場合でも、がん検診でがんを早期に発見できれば、よりからだへの負担が少なく効果的な治療を受けることができます。がん検診を自分のため、家族のため、大切な人のため、定期的に受けるようにしましょう。

なお、すでに自覚症状がある人、何らかの不安がある人は、がん検診ではなく、かかりつけ医や専門医の診察を速やかに受診しましょう。

がん検診の対象者、実施回数および検査項目は、市や町によって異なる場合があります。詳しくは、各市町へ直接お問い合わせください。

## 〈国が推奨するがん検診〉

| 検診の種類 | 対象年齢                            | 検診間隔                             | 検査方法                                                                       |
|-------|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 胃がん   | 50歳以上<br>※当分の間、胃部X線検査は40歳以上に実施可 | 2年に1回<br>※当分の間、胃部X線検査については年1回実施可 | (1) 胃部X線検査<br>(2) 胃内視鏡検査                                                   |
| 子宮頸がん | 20歳以上                           | 2年に1回                            | 子宮頸部の細胞診                                                                   |
| 肺がん   | 40歳以上                           | 年1回                              | (1) 胸部X線検査<br>(2) 咳痰細胞診(痰の検査)<br>(咳痰細胞診は、原則50歳以上で喫煙指数が600以上の人のみ。過去の喫煙者も含む) |
| 乳がん   | 40歳以上                           | 2年に1回                            | 乳房X線検査(マンモグラフィ)                                                            |
| 大腸がん  | 40歳以上                           | 年1回                              | 便潜血検査                                                                      |

参考：国立がん研究センター がん情報サービス  
がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針（厚生労働省）

## （2）がん検診を受診するには

がん検診には、お住まいの市町で実施されるものの他、職場や加入する健康保険組合等が実施するものがあります。

職場で実施される場合、人間ドックのメニューとして実施されることもあります。職場で定期的にがん検診や人間ドックを受けられる方は、忘れず利用しましょう。

職場などでがん検診を受ける機会が少ない方は、お住まいの市町が実施するがん検診を受診できないか、がん検診担当窓口にお問い合わせください。

※市町のがん検診窓口については、2. 問い合わせ先一覧 1) 市町 (P93) をご覧ください。

## 3) 教育現場からがんを知る

健康については、子どもの頃からがんの予防も含めた健康教育を行い、がんについての正しい認識を持つことは非常に重要です。子どもが健康と命の大切さについて学び、自らの健康を適切に管理するとともに、がんに対する正しい知識、がん患者への理解および命の大切さに対する認識を深めることが大切です。

県は、市町や教育機関等の協力のもと、喫煙や生活習慣などのがん予防や、がん検診の必要性や重要性について広く普及活動に努めるとともに、小中高校生ががんやがんの予防についての正しい認識を持つための健康教育を進めています。

これらをより一層効果的なものとするために、医師、看護師などがんに関わる専門家や相談員、がん経験者などを外部講師として教育機関等に派遣し、がんに関する教育を行うことにより、児童や生徒が、がんについての正しい知識とがん患者等に対する理解を深めることが重要です。

#### 4) がん地域連携パス

「がん地域連携パス」とは、専門病院の医師と地域のかかりつけ医が、患者さんの治療経過を共有できる治療計画のことです。病気の経過を予測して、患者さんにとって、現時点で一番良い診療の計画を立て、患者さん・ご家族に納得していただいたうえで医療者が協力して診療にあたります。長崎県では、「がん地域連携パス」を使用して、患者さんを中心に専門病院の医師とかかりつけ医が情報交換を行い、より良い医療を提供します。

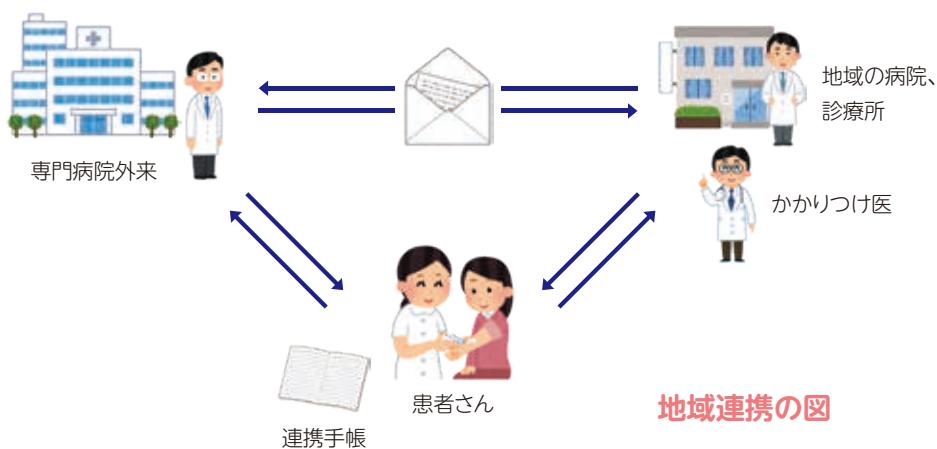
がん地域連携パスの利用は、がんの治療を行った専門病院の医師が、患者さんの診療に適している内容で治療計画を作成し、患者さんやご家族に十分説明・同意を得たうえで開始します。

同意が得られたら、お渡しする連携手帳に専門病院の医師とかかりつけ医、薬剤師や看護師、患者さんがそれぞれ経過等を記入し情報を共有します。

患者さんはどこに住んでいても、ご自分の地域のかかりつけ医と専門病院の医師の連携のもとで、必要な治療をスムーズに受けることができます。

- (1) 通常はかかりつけ医を受診し、半年あるいは1年毎などの決められた時期に専門病院を受診します。複数の主治医で診ることにより、異常の早期発見やきめ細かい対応が可能になります。
- (2)かかりつけ医を受診していただくことで、通院時間の短縮や通院費用の軽減、診察の待ち時間の短縮が期待できます。
- (3)ご自分の治療計画や経過が把握しやすくなります。

(4) 緊急時や具合が悪いときなどはかかりつけ医から専門病院の医師へ連絡していただき、外来や救急部で対応いたします。



## 2. 問い合わせ先一覧

### 1) 市町

がん検診担当課を掲載しています。福祉・介護等についてのお問い合わせは、それぞれの担当窓口へご連絡ください。

| 市町              | 電話番号         | 所在地               |
|-----------------|--------------|-------------------|
| 長崎市（健康づくり課）     | 095-829-1154 | 長崎市魚の町4-1         |
| 佐世保市（健康づくり課）    | 0956-24-1111 | 佐世保市高砂町 5-1       |
| 島原市（保健健康課）      | 0957-64-7713 | 島原市靈南2丁目 45       |
| 諫早市（健康保険部健康推進課） | 0957-22-1500 | 諫早市東小路町7番地 1号     |
| 大村市（国保けんこう課）    | 0957-53-4111 | 大村市玖島 1 丁目 25     |
| 平戸市（健康ほけん課）     | 0950-22-4111 | 平戸市岩の上町 1508 番地 3 |
| 松浦市（健康ほけん課）     | 0956-72-1111 | 松浦市志佐町里免 365      |
| 対馬市（健康増進課）      | 0920-58-1116 | 対馬市豊玉町仁位 380 番地   |
| 壱岐市（健康増進課）      | 0920-45-1114 | 壱岐市芦辺町芦辺浦 562     |
| 五島市（国保健康政策課）    | 0959-72-6111 | 五島市福江町1- 1        |
| 西海市（健康ほけん課）     | 0959-37-0067 | 西海市大瀬戸町瀬戸樺浦郷 2222 |
| 雲仙市（健康づくり課）     | 0957-36-2500 | 雲仙市千々石町戊 582 番地   |
| 南島原市（健康づくり課）    | 0957-73-6641 | 南島原市南有馬町乙 1023 番地 |
| 長与町（健康保険課）      | 095-801-5820 | 長与町嬉里郷 659-1      |
| 時津町（国保・健康増進課）   | 095-882-2211 | 時津町浦郷 274-1       |
| 東彼杵町（こども健康課）    | 0957-46-1200 | 東彼杵町蔵本郷 1850-6    |
| 川棚町（健康推進課）      | 0956-82-5412 | 川棚町中組郷 1518-1     |
| 波佐見町（子ども・健康保険課） | 0956-85-2111 | 波佐見町宿郷 660        |
| 小値賀町（住民課）       | 0959-56-3111 | 小値賀町笛吹郷 2376-1    |
| 佐々町（健康相談センター）   | 0956-63-5800 | 佐々町市場免 23-1       |
| 新上五島町（健康保険課）    | 0959-53-1163 | 新上五島町青方郷 1585-1   |

### 2) 年金事務所

個人の年金相談は、全国どこの年金事務所でも受けることができます。

年金相談で来訪される際は、年金手帳、年金証書または改定通知書などの基礎年金番号がわかる書類と本人確認ができる証明書をお持ちください。

全国の年金事務所および街角の年金相談センターで「予約相談」を実施しており、待たずに相談できます。予約相談の受付は、予約受付専用電話（0570-05-4890）で行っています。

「出張相談」や「テレビ電話相談」を実施している事務所もあります。詳しくは、日本年金機構ホームページもしくは直接事務所へお問い合わせください。

| 事務所名           | 電話番号           | 所在地                     |
|----------------|----------------|-------------------------|
| 長崎南年金事務所       | 095-825-8701   | 長崎市金屋町 3-1              |
| 長崎北年金事務所       | 095-861-1354   | 長崎市稻佐町 4-22             |
| 街角の年金相談センター 長崎 | ※ 095-842-5121 | 長崎市千歳町 2-6<br>いわさきビル 5階 |
| 諫早年金事務所        | 0957-25-1662   | 諫早市栄田町 47-39            |
| 佐世保年金事務所       | 0956-34-1189   | 佐世保市稻荷町 2-37            |

※「街角の年金相談センター」では、電話による相談は受け付けておらず、来訪相談のみとなっております。

### 3) 医療保険の相談窓口

#### (1) 組合管掌健康保険（組合健保）

【対象者】健康保険組合を設立した会社に所属する社員およびその扶養家族  
【問い合わせ先】各健康保険組合窓口

#### (2) 全国健康保険協会（協会けんぽ）

【対象者】健康保険組合を設立していない会社に所属する社員およびその扶養家族

【問い合わせ先】全国健康保険協会長崎支部 ☎ 095-829-6000（代表）  
長崎市大黒町 9-22 大久保大黒町ビル本館 8 階

#### (3) 船員保険

【対象者】船舶所有者に使用される船員およびその扶養家族

【問い合わせ先】全国健康保険協会船員保険部 ☎ 03-6862-3060  
東京都千代田区富士見 2-7-2 ステージビルディング 14 階

## (4) 共済組合

【対象者】公務員、独立行政法人職員、日本郵政株式会社等職員、私立学校職員およびその扶養家族

【問い合わせ先】各共済組合担当窓口

## (5) 国民健康保険（国保）

【対象者】農業漁業者・自営業者・自由業者・職場の健康保険に加入していない人

【問い合わせ先】市町の国民健康保険の担当窓口

## (6) 後期高齢者医療制度

【対象者】75歳以上の方（75歳の誕生日当日から）

65歳以上 75歳未満で一定の障がいがある方（後期高齢者医療制度の障がい認定を受けた日から）

【問い合わせ先】長崎県後期高齢者医療広域連合 ☎ 095-816-3930  
長崎市栄町 4-9 長崎県市町村会館 5階

## 4) 税務署

※自動音声に切り替わりますので、案内に従ってください。

| 税務署名   | 電話番号         | 所在地              | 管轄区域                         |
|--------|--------------|------------------|------------------------------|
| 長崎税務署  | 095-822-4231 | 長崎市松が枝町 6-26     | 長崎市 西海市<br>西彼杵郡              |
| 佐世保税務署 | 0956-22-2161 | 佐世保市木場田町 2-19    | 佐世保市<br>東彼杵郡<br>北松浦郡のうち、小值賀町 |
| 諫早税務署  | 0957-22-1370 | 諫早市永昌東町 25-45    | 諫早市 大村市                      |
| 島原税務署  | 0957-62-3281 | 島原市弁天町 1 丁目 7403 | 島原市 雲仙市<br>南島原市              |
| 平戸税務署  | 0950-23-2131 | 平戸市岩の上町 1509     | 平戸市 松浦市<br>北松浦郡のうち、佐々町       |
| 福江税務署  | 0959-72-2146 | 五島市三尾野 2 丁目 4-12 | 五島市<br>南松浦郡                  |

|       |              |                  |     |
|-------|--------------|------------------|-----|
| 壱岐税務署 | 0920-47-0315 | 壱岐市郷ノ浦町本村触 620-4 | 壱岐市 |
| 厳原税務署 | 0920-52-0645 | 対馬市厳原町桟原 38      | 対馬市 |

## 5) 保健所

| 保健所名    | 電話番号         | 所在地                      | 管轄区域                     |
|---------|--------------|--------------------------|--------------------------|
| 長崎市保健所  | 095-829-1155 | 長崎市桜町 6-3                | 長崎市                      |
| 佐世保市保健所 | 0956-24-1111 | 佐世保市高砂町 5-1              | 佐世保市                     |
| 西彼保健所   | 095-856-0693 | 長崎市滑石 1-9-5              | 西海市 長与町 時津町              |
| 県央保健所   | 0957-26-3305 | 諫早市栄田町 26-49             | 諫早市 大村市 東彼杵町<br>川棚町 波佐見町 |
| 県南保健所   | 0957-62-3288 | 島原市新田町 347-9             | 島原市 雲仙市 南島原市             |
| 県北保健所   | 0950-57-3933 | 平戸市田平町里免 1126-1          | 平戸市 松浦市 佐々町              |
| 五島保健所   | 0959-72-3125 | 五島市福江町 7-2               | 五島市                      |
| 上五島保健所  | 0959-42-1121 | 南松浦郡新上五島町<br>有川郷 2254-17 | 小值賀町<br>新上五島町            |
| 壱岐保健所   | 0920-47-0260 | 壱岐市郷ノ浦町本村触 620-5         | 壱岐市                      |
| 対馬保健所   | 0920-52-0166 | 対馬市厳原町宮谷 224             | 対馬市                      |

## 6) 福祉事務所

### <市町福祉事務所>

| 市町        | 電話番号         | 所在地            |
|-----------|--------------|----------------|
| 長崎市福祉事務所  | 095-829-1144 | 長崎市桜町 2-22     |
| 佐世保市福祉事務所 | 0956-25-9734 | 佐世保市八幡町 1-10   |
| 島原市福祉事務所  | 0957-62-8025 | 島原市上の町 537     |
| 諫早市福祉事務所  | 0957-22-2389 | 諫早市東小路町 1      |
| 大村市福祉事務所  | 0957-53-4111 | 大村市玖島 1-25     |
| 平戸市福祉事務所  | 0950-22-4111 | 平戸市岩の上町 1508-3 |
| 松浦市福祉事務所  | 0956-72-4672 | 松浦市志佐町里免 365   |

|           |              |                     |
|-----------|--------------|---------------------|
| 対馬市福祉事務所  | 0920-58-1414 | 対馬市豊玉町仁位 380        |
| 壱岐市福祉事務所  | 0920-48-1111 | 壱岐市郷ノ浦町本村触 562      |
| 五島市福祉事務所  | 0959-72-6117 | 五島市福江町 1-1          |
| 西海市福祉事務所  | 0959-37-0069 | 西海市大瀬戸町瀬戸樫浦郷 2278-1 |
| 雲仙市福祉事務所  | 0957-36-2500 | 雲仙市千々石町戊 582        |
| 南島原市福祉事務所 | 0957-73-6653 | 南島原市南有馬町乙 1023      |
| 小値賀町福祉事務所 | 0959-56-3111 | 北松浦郡小値賀町笛吹郷 2376-1  |

## ＜県福祉事務所＞

| 事務所名       | 電話番号         | 所在地                         | 管轄区域                       |
|------------|--------------|-----------------------------|----------------------------|
| 西彼福祉事務所    | 095-846-8955 | 長崎市茂里町 3-24<br>県総合福祉センター 1階 | 長与町<br>時津町                 |
| 東彼・北松福祉事務所 | 0956-22-3211 | 佐世保市天満町 1-27<br>県北振興局天満庁舎5階 | 東彼杵町<br>川棚町<br>波佐見町<br>佐々町 |
| 上五島福祉事務所   | 0959-54-2131 | 南松浦郡新上五島町浦桑郷<br>348-1       | 新上五島町                      |

## 7) 公共職業安定所（ハローワーク）

| 名称         | 電話番号         | 所在地              |
|------------|--------------|------------------|
| 長崎公共職業安定所  | 095-862-8609 | 長崎市宝栄町 4-25      |
| 佐世保公共職業安定所 | 0956-34-8609 | 佐世保市稻荷町 2-30     |
| 島原公共職業安定所  | 0957-63-8609 | 島原市片町 633        |
| 諫早公共職業安定所  | 0957-21-8609 | 諫早市幸町 4-8        |
| 大村公共職業安定所  | 0957-52-8609 | 大村市松並 1-213-9    |
| 江迎公共職業安定所  | 0956-66-3131 | 佐世保市江迎町長坂 182-4  |
| 対馬公共職業安定所  | 0920-52-8609 | 対馬市巖原町中村 642-2   |
| 五島公共職業安定所  | 0959-72-3105 | 五島市福江町 7-3       |
| 西海出張所      | 0959-22-0033 | 西海市大瀬戸町瀬戸西浜郷 412 |
| 壱岐出張所      | 0920-47-0054 | 壱岐市郷ノ浦町本村触 620-4 |

## 8) 医療安全相談センター

医療に関する患者さん・ご家族などの苦情や相談に対応することにより、医療の安全と信頼を高めるとともに、医療機関への情報提供を通じて患者サービスの向上と医療の安全を図ります。

| 名称                  | 相談先<br>電話番号等 | 所在地                                     | 管轄区域               |
|---------------------|--------------|-----------------------------------------|--------------------|
| 長崎県<br>医療安全相談センター   | 095-828-2252 | 長崎市尾上町 3 番1号<br>長崎県福祉保健部<br>医療政策課内      | 県内全域               |
| 長崎市<br>医療安全相談窓口     | 095-829-1516 | 長崎市魚の町 4-1<br>長崎市保健所地域保健課<br>(市役所 11 階) | 長崎市                |
| 佐世保市<br>医療安全支援センター  | 0956-25-9723 | 佐世保市高砂町 5-1                             | 佐世保市               |
| 西彼地域<br>医療安全相談センター  | 095-856-0691 | 長崎市滑石 1-9-5<br>西彼保健所企画調整課               | 西海市<br>西彼杵郡        |
| 県央地域<br>医療安全相談センター  | 0957-26-3304 | 諫早市栄田町 26-49<br>県央保健所企画調整課              | 諫早市<br>大村市<br>東彼杵郡 |
| 県南地域<br>医療安全相談センター  | 0957-62-3287 | 島原市新田町 347-9<br>県南保健所企画調整課              | 島原市<br>雲仙市<br>南島原市 |
| 県北地域<br>医療安全相談センター  | 0950-57-3933 | 平戸市田平町里免 1126-1<br>県北保健所企画調整課           | 平戸市<br>松浦市<br>佐々町  |
| 五島地域<br>医療安全相談センター  | 0959-72-3125 | 五島市福江町 7-2<br>五島保健所企画保健課                | 五島市                |
| 上五島地域<br>医療安全相談センター | 0959-42-1121 | 南松浦郡新上五島町有川郷<br>2254-17<br>上五島保健所企画保健課  | 小值賀町<br>新上五島町      |
| 壱岐地域<br>医療安全相談センター  | 0920-47-0260 | 壱岐市郷ノ浦町本村触<br>620-5<br>壱岐保健所企画保健課       | 壱岐市                |
| 対馬地域<br>医療安全相談センター  | 0920-52-0166 | 対馬市厳原町宮谷 224<br>対馬保健所企画保健課              | 対馬市                |

# おわりに

がんの告知を受けて、落ち込んだり悲しんだりしない人はいません。がんは患者さんやご家族に大きな不安をもたらします。患者さんやご家族の状況がそれぞれ異なるように、悩みや心配事もそれぞれ異なります。

お住まいの近くのがん相談支援センターでは、専門の相談員が相談者の「からだ」「くらし」「こころ」について一緒に考えます。相談をご希望の方は、ぜひ一度お近くの相談支援センターをお尋ねください。

患者さんやご家族のみなさまが、本書をきっかけに「自分らしい向き合い方」を見つけていただくことを編集委員一同願っています。



2024年3月吉日  
長崎県がん診療連携協議会  
相談支援ワーキンググループ

## 製作・編集

長崎県がん診療連携協議会相談支援ワーキンググループ

長崎県福祉保健部医療政策課

## 編集協力

長崎県がん診療連携協議会

長崎市立図書館

労働局 長崎公共職業安定所

長崎産業保健総合支援センター

公益財団法人 がんの子どもを守る会

## サポートブック ながさき

～がんと向き合うあなたに伝えたいこと～

第6版

発行日 2014年3月 (第1版)

2016年3月 (第2版)

2018年3月 (第3版)

2020年3月 (第4版)

2022年3月 (第5版)

2024年3月 (第6版)

編集・発行 長崎県がん診療連携協議会相談支援ワーキンググループ

事務局：長崎大学病院がん診療センター

(長崎市坂本1丁目7番1号 ☎ 095-819-7779)

長崎県福祉保健部医療政策課

(長崎市尾上町3番1号 ☎ 095-895-2466)

## 70歳以上の自己負担限度額 (2023年11月現在)

〈別紙〉

| 高額療養費／自己負担限度額(1カ月) |                                 |             |                        |                                          |
|--------------------|---------------------------------|-------------|------------------------|------------------------------------------|
| 所得区分               | 外来(個人)                          | 入院・外来(世帯単位) | 直近1年間における4回目以降の自己負担限度額 | 食事の標準負担額(1食)                             |
| 標準報酬月額83万円以上の方     | 252,600円+<br>(総医療費-842,000円)×1% | 140,100円    | 460円                   |                                          |
| 標準報酬月額53万～79万円の方   | 167,400円+<br>(総医療費-558,000円)×1% | 93,000円     | 460円                   |                                          |
| 標準報酬月額28万～50万円の方   | 80,100円+<br>(総医療費-267,000円)×1%  | 44,400円     | 460円                   |                                          |
| 標準報酬月額26万円以下の方     | 18,000円※<br>(年間上限144,000円)      | 57,600円     | 44,400円                | 460円                                     |
| 低所得者Ⅱ<br>非課税世帯     | 8,000円                          | 24,600円     |                        | 210円<br>(90日まで)<br>160円<br>(過去1年の入院90日超) |
| 低所得者Ⅰ<br>非課税世帯     | 8,000円                          | 15,000円     |                        | 100円                                     |

※ 75歳以上の2割負担対象者について、施行後3年間、1ヶ月分の負担増額は3,000円以内となる。

## 70歳未満の自己負担限度額 (2023年11月現在)

| 高額療養費／自己負担限度額(1カ月) |                  |                                 |                        |  |
|--------------------|------------------|---------------------------------|------------------------|--|
| 区分                 | 所得区分             | 自己負担限度額                         | 直近1年間における4回目以降の自己負担限度額 |  |
| ア                  | 標準報酬月額83万円以上の方   | 252,600円+<br>(総医療費-842,000円)×1% | 140,100円               |  |
| イ                  | 標準報酬月額53万～79万円の方 | 167,400円+<br>(総医療費-558,000円)×1% | 93,000円                |  |
| ウ                  | 標準報酬月額28万～50万円の方 | 80,100円+<br>(総医療費-267,000円)×1%  | 44,400円                |  |
| エ                  | 標準報酬月額26万円以下の方   | 57,600円                         | 44,400円                |  |
| オ                  | 低所得者<br>住民税非課税   | 35,400円                         | 24,600円                |  |



