

せいしんしょう かた かぞく
精神障がいのある方とご家族の

ち い き せい かつ

地域生活ガイドブック

あきしまばん
昭島版

し とき かつよう
こんなことを知りたい時にご活用ください

- ちか せいしんか びょういん さが
近くの精神科クリニックと病院を探したい。
- あきしまし ない そうだん し
昭島市内で相談できるところを知りたい。
- ひとり く にちじょうせい かつ れんしゅう し
一人暮らしや日常生活の練習ができるところを知りたい。
- しょくじ そうじ てつだ
食事や掃除の手伝いをしてもらいたい。
- ひるまかよ さが
昼間通うところを探したい。
- しゅうしょく てつだ さが
就職の手伝いをしてくれるところを探したい。
- せいかつひ そうだん
生活費などの相談にのってもらいたい。
- かぞくとう かいごしゃ じょうきょう へんか きんせん かんり
家族等の介護者の状況の変化により、金銭の管理や
- かくしゅ てつづ てつだ
各種手続きの手伝いをしてもらいたい。

はじめに

せいしんしょう 精神障がいとは

せいしんしょう とうごう
精神障がいには統合

しつちょうしょう そう びょう やくぶつ いぞんしょう
失調症やうつ・躁うつ病、アルコールや薬物の依存症

など、さまざまな病気が含まれています。

てきせつ ちりょう ひつよう しえん え
適切な治療・リハビリテーション、必要な支援を得るこ

とで、ちいき ふつう せいかつ おく
地域で普通の生活を送ることができるようになります。

ゆうき じしん ある だ
勇気と自信をもって歩き出しましょう。

まわ かた おうえん
周りの方も、応援してください。



あきしまし せいしんしょうがいしやすうすいけい 昭島市の精神障害者数推計

■ せいしんしょうがいしやほけんふくしてちようしよじしやすう 精神障害者保健福祉手帳所持者数

(平成31年3月31日現在)

1級...72人 2級...545人 3級...368人

■ じりつしえんいりよう せいしんつういん じゆぎゆうしやしようしよじしやすう 自立支援医療（精神通院）受給者証所持者数

(平成31年3月31日現在)

1,969人

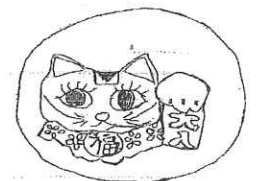
はじめに	1 ページ
1-1 いりようき かんいちらん 医療機関一覧	4 ページ
1-2 じりつしえん いりようひせいど せいしんつういん いりよう 自立支援医療費制度 (精神通院医療)	6 ページ
1-3 こうがくりようようひ いりようひ げんめんせいど 高額療養費 (医療費の減免制度)	7 ページ
1-4 いりようひじよせい せいど しんしんしょうがいしゃ いりようひじよせい しょう 医療費助成の制度 (心身障害者医療費助成 (マル 障))	8 ページ
1-5 しょうにせいしんしょうがいしゃにゆういん いりようひじよせいせいど 小児精神障害者入院医療費助成制度	9 ページ
1-6 いりよう 医療 デイケア	10 ページ
1-7 ほうもんかngo 訪問看護	11 ページ
2-1 そうだんまどぐち 相談窓口	12 ページ
2-2 かぞく つど 家族の集い	13 ページ
コラム かぞく こころがま 「家族の心 構え」	14 ページ
2-3 いこ ば 憩いの場	15 ページ
3-1 しょうがいふくし りようほうほう 障害福祉サービスの利用方法	16 ページ
3-2 か じ えんじょ きょたくかいご 家事援助 / 居宅介護 (ホームヘルプ)	17 ページ
3-3 たんきにゅうしょ 短期入所 (ショートステイ)	18 ページ
3-4 ひと り ぐ れんしゅう グループホーム (一人暮らしを練習する)	19 ページ
3-5 につちゅうかつどう ば はたら ば 日中活動の場 (働く場)	20 ページ

4	きょういく 教育	
	つうしんせいこうこう こうとうがっこうそつぎょうていどにんていしけん やかんちゅうがく (通信制高校・高等学校卒業程度認定試験・夜間中学)	22 ページ
5	しゅう しょく 就 職	24 ページ
6-1	しょうがいねんきん 障 害 年 金	26 ページ
6-2	せいかつ ほ ご 生活保護	27 ページ
6-3	た て あ て と う とくべつじどう ふようてあて しょうびようてあてきん その他手当等 (特別児童扶養手当と 傷 病 手当金)	28 ページ

7	しょうがいしゃてちよう せいしんしょうがいしゃほけん ふくしてちよう 障 害 者 手 帳 (精 神 障 害 者 保 健 福 祉 手 帳) と サービス	29 ページ
8	ちいき ふくし けんりよう ごじぎょう 地域福祉権利擁護事業	32 ページ
9	せいねんこうけんせいど 成年後見制度	34 ページ
10	ふくしかんけいきかん 福祉関係機関マップ	36 ページ

ちゅういじこう 注意事項

このガイドブックは、せいしんしょう しゃ かぞく しえんしゃ かたがた りよう かくしゆ
このガイドブックは、精神障がい者と家族・支援者の方々が利用できる各種
サービス等をまとめたものです。内容については、せいどなど がいよう きさい
サービス等をまとめたものです。内容については、制度等の概要を記載していま
すので、くわ かくまどぐち と あ さくせいご
すので、詳しくは各窓口にお問い合わせください。なお、ガイドブック作成後に
ないよう ようけんとう へんこう ばあい てつづ さい かなら かく
内容や要件等が変更されている場合がありますので、手続きに際しては必ず各
まどぐち と あ
窓口にお問い合わせください。



いりようき かん いちらん
1-1医療機関一覧

いりようき かん
どんな医療機関がありますか。

せいしんか たちかわし にし おうめせん いつかいちせんえんせんちいき
◎精神科クリニック (立川市から西の青梅線・五日市線沿線地域)

No.	市	名 称	所 在 地	連 絡 先	デ イ ケ ア 実 施	心 療 内 科 あ り
1	昭島	たかつきクリニック	昭島市田中町 562-8 昭島昭和第1ビル北館2階A	042-543-6781		
2		たかつき第2クリニック	昭島市田中町 562-8 昭島昭和第1ビル北館2階B	042-549-0341	○	
3	福生	河内クリニック	福生市福生 992-2 NTビル1階	042-552-5515	○	○
4		山本メンタルクリニック	福生市本町 142 マサビル5階	042-551-8911		○
5		熊川病院	福生市熊川 154	042-553-3001		
6	立川	曙クリニック	立川市曙町 3-32-3 立川三和ビル2階	042-525-6285		
7		オアシスクリニック	立川市曙町 1-15-3	042-523-8639		○
8		立川パークサイド クリニック	立川市曙町 1-28-10 ウエストウイング2階	042-526-3105		
9		相生メンタルクリニック	立川市柴崎町 3-3-2 AB'sビル6階	042-540-8177		
10		上杉クリニック	立川市柴崎町 2-1-8 第2中島ビル4階	042-529-5570		○
11		立川メンタルクリニック	立川市柴崎町 2-2-23 松村ビル3階	042-529-8151		
12		けやきメンタルクリニック	立川市柴崎町 3-5-7 安田ビル4階	042-523-6693		○
13		にしの木クリニック	立川市錦町 3-1-33	042-525-7211	○	○
14		あいせいかい ココロのクリニック	立川市曙町 1-29-7 キングストンパ レス立川地下1階B	042-512-5078		
15		内野クリニック	立川市曙町 2-34-6 小杉ビル6階	042-521-4139		
16	羽村	五ノ神クリニック	羽村市五ノ神 4-14-5 サンシティ2階	042-570-1570		○
17		ちひろメンタルクリニック	羽村市五ノ神 1-2-2 メディカルプラザ3階	042-595-9805		○
18	青梅	瀧川メンタルクリニック	青梅市師岡町 4-1-8	0428-25-2277	○	○
19		中野クリニック	青梅市河辺 5-21-3 ベリテビル301号	0428-24-8771	○	
20	あきる野	ほほえみクリニック	あきる野市秋川 2-18-18	042-559-2887		○
21		あきる台病院	あきる野市秋川 6-5-1	042-559-5761		

にゅういんしせつ せいしんびょういん はちおうじし ふく
 ◎ 入院施設のある精神病院（八王子市を含む）

No.	市	名 称	所 在 地	連 絡 先	デイ ケア 実施	心療 内科 あり
1	立川	国家公務員共済組合立川病院	立川市錦町 4-2-22	042-523-3131		
2	青梅	青梅市立総合病院	青梅市東青梅 4-16-5	0428-22-3191		
3		東京青梅病院	青梅市富岡 3-1254	0428-74-7111		
4		東京海道病院	青梅市末広町 1-4-5	0428-32-0111	○	
5		鈴木慈光病院	青梅市長渕 5-1086	0428-22-3126	○	○
6		成木長生病院	青梅市成木 4-576	0428-74-5121	○	
7		青梅成木台病院	青梅市成木 1-447	0428-74-4111	○	
8		青梅厚生病院	青梅市今井 1-2547	0428-31-7777		
9		西東京病院	青梅市成木 1-122	0428-74-5228		
10	あきる野	秋川病院	あきる野市平沢 472	042-558-7211		
11	八王子	滝山病院	八王子市犬目町 641	042-654-6131		
12		北野台病院	八王子市打越町 1068	042-637-1001		
13		駒木野病院	八王子市裏高尾町 273	042-663-2222	○	
14		西八王子病院	八王子市上川町 2150	042-654-4551	○	
15		協和病院	八王子市川口町 2758	042-654-4231		
16		永生病院	八王子市櫛田町 583-15	042-661-4108		
17		聖パウロ病院	八王子市小比企町 1710	042-635-5111		
18		東京高尾病院	八王子市高尾町 2187	042-661-6652		
19		八王子恵愛病院	八王子市館町 2232-8	042-661-7821		○
20		多摩病院	八王子市中野町 2082	042-623-5308	○	
21		恩方病院	八王子市西寺方町 105	042-651-3411	○	○
22		高尾厚生病院	八王子市南浅川町 3815	042-661-0316		
23		高月病院	八王子市宮下町 178	042-691-1131	○	
24		平川病院	八王子市美山町 1076	042-651-3131	○	○
25	日の出町	日の出ヶ丘病院	西多摩郡日の出町 大久野 310	042-597-0811		

1 出典 「精神科・神経科・心療内科 医療機関名簿」

東京都立中部総合精神保健福祉センター発行、東京都立中部総合精神保健福祉センターのホームページ
 から検索することができます。

2 ご利用の際は、あらかじめ電話で内容をご確認ください。

3 自立支援医療（精神通院治療）の指定医療機関については、各医療機関又は昭島市障害福祉課で
 ご確認ください。

1-2 自立支援医療費制度 (精神通院医療)

通院医療費の助成制度はありますか。

◎どのような人が対象ですか？

・精神疾患を有する者で、通院による精神医療を継続的に要する程度の病状のある方(一定の所得以上の方を除きます)。また、通院先の医療機関が自立支援医療の指定医療機関であること。

◎どのくらいの自己負担でどのような支援が受けられますか？

通院医療費・薬代の自己負担が原則1割に軽減されます。精神通院医療に関わる往診・デイケア・訪問看護及び薬代も対象となります。ただし、利用者本人の収入や医療保険上の同一世帯の所得、疾患に応じて月額自己負担上限額が設定されています。下図参照

くぶん 区分	せいかつ 生活 ほご 保護	ていしよとく 低所得 1	ていしよとく 低所得 2	ちゅうかんしよとくそう 中間所得層 1	ちゅうかんしよとくそう 中間所得層 2	いっていしよとく 一定所得 いじょう 以上
しよとく 所得の じょうけん 条件	生活保 護世帯	住民税非課税 世帯 本人収入 80 万円以下	住民税非課税 世帯 本人収入 80 万円以上	市民税 (所得割) 合計額 33,000 円未満	市民税 (所得割) 合計額 33,000 円～ 235,000 円未満	市民税 (所得割) 合計額 235,000 円以上
じこふたん 自己負担 じょうげんげつがく 上限月額	0 円	2,500 円	5,000 円	医療保険の自己 負担額 高額治療継続者 (注) 5,000 円	医療保険の自己 負担額 高額治療継続者 (注) 10,000 円	自立支援医療 対象外 高額治療継続者 (注) 20,000 円
昭島国保		昭島国保受給者証により自己負担なし				

(注) 高額治療継続者(重度かつ継続)の範囲・・・①疾病、症状等から対象となる方 統合失調症、躁うつ病、うつ病、てんかん、認知症等の脳機能障害若しくは薬物関連障害(依存症等)の方又は集中・継続的な通院医療を要する方として精神医療に一定以上の経験を有すると医師が判断した方 ②疾病等に関わらず、高額な費用負担が継続することから対象となる方 医療保険の多数該当の方

◎窓口はどこですか？

・昭島市役所 障害福祉課 電話：042-544-5111 (代)

1-3高額療養費(医療費の減免制度)

医療費に関する減免制度はありますか。(その1)

◎どのような人が対象ですか？

- ・ 同一月、同一病院で支払う医療費(保険適用内)が下記限度額を超えた方。
- ・ 国民健康保険加入者については、市より対象となる方に3か月ほどすると「高額療養費支給申請書」が送付されます。

◎どのような支援を受けることができますか？

- ・ 病気にかかった際に、長期の入院や手術、高額な薬などにより、同じ人が同じ月に医療機関に支払った自己負担額が、下表の限度額を超えた場合、その超えた分が「高額療養費」として支給されます。ただし、限度額は70歳未満の方と70歳から75歳までの方では異なります。

自己負担限度額(月額) 【70歳未満の方の場合】

所得区分(※1)	3回目まで	4回目以降(※2)
所得901万円超	252,600円 + (医療費-842,000円) × 1%	140,100円
所得600万円超 901万円以下	167,400円 + (医療費-558,000円) × 1%	93,000円
所得210万円超 600万円以下	80,100円 + (医療費-267,000円) × 1%	44,400円
所得210万円以下 (住民税非課税世帯除く)	57,600円	44,400円
住民税 非課税世帯	35,400円	24,600円

※1 所得の申告がない場合は、所得区分(所得901万円超)とみなされます。

※2 過去12か月で、同じ世帯での支給が4回以上あった場合の4回目以降の限度額です。

注 同じ世帯で、同じ月に一つの医療機関で21,000円以上の自己負担額を2回以上支払った場合、それらを合算して限度額を超えた分が支給されます。

◎窓口はどこですか？

- ・ 国民健康保険又は後期高齢者医療制度加入者→昭島市役所保険年金課 電話:042-544-5111(代)

- ・ 国民健康保険組合加入者→各国民健康保険組合に確認してください。

- ・ 健康保険加入者→各健康保険組合に確認してください。

1-4 医療費助成制度 (心身障害者医療費助成 (マル障))

医療費に関する減免制度はありますか。(その 2)

◎どのような人が対象ですか？

- ・ 東京都内に住所を有している方
- ・ 精神障害者保健福祉手帳 1 級を所持している方
- ・ 次の項目のいずれかに該当する方は、対象になりません。
 - ① 所得制限基準額を超える方
 - ② 生活保護を受けている方
 - ③ 65 歳以上になって、精神障害者保健福祉手帳 1 級を取得された方
 - ④ 65 歳に達する日の前日までに、マル障の申請を行なわなかった方
 - ⑤ 後期高齢者医療制度の被保険者で、かつ住民税が課税されている方 など

◎どのような医療費助成を受けることができますか？

- ・ 保険診療分について、医療費の窓口負担が「1 割」になります。
(住民税非課税の方は、窓口負担なし)

◎窓口はどこですか？

- ・ 昭島市役所 障害福祉課 電話：042-544-5111 (代)

◎申請に必要な書類は何ですか？

- ① 精神障害者保健福祉手帳 1 級 (有効期限が残っているものに限り。)
- ② 印鑑
- ③ 健康保険証 など

1-5 小児精神障害者入院医療費助成制度

18歳未満での入院に対して助成制度はありますか。

◎どのような人が対象ですか？

- ・ 都内在住の18歳未満で精神疾患（精神遅滞・てんかんのみを除く）のために、精神科病床にて入院治療を必要としている方（医療保険に加入していること）が対象です（ただし入院継続が必要な場合は20歳に達するまで延長可能）。

◎どのような支援が受けられますか？

- ・ 入院治療費が支給されます。
ただし、食事療養費の標準負担額、健康保険適用外の費用は自己負担となりますので、各医療機関に確認してください。

◎窓口はどこですか？

- ・ 昭島市役所 障害福祉課 電話：042-544-5111（代）



1-6 医療^{いりょう}デイケア

せいかつ ^{たいちょう} ^{あんてい}
生活リズムをつけて、体調を安定させたいです。

あきしましな いりょう
◎昭島市内で医療デイケアはどこにありますか？

・ たかつき第2^{だい}クリニック

あきしまし たなかちよう ^{あきしましやうわだい} ^{きたかん} ^{かい}
昭島市田中町562-8 昭島昭和第1ビル北館 2階B

TEL : 042-549-0341 FAX : 042-549-0347

^{しんりやうじかん} ^{ごぜん} ^じ ^ご ^ご ^じ ^{ぶん}
診療時間：午前9時から午後4時50分

^{きやうしん} ^び ^ど ^{よう} ^び ^に ^ち ^{よう} ^び ^し ^ゆ ^く ^じ ^つ
休診日：土曜日、日曜日、祝日

^{きんりんし} ^{けいさい}
※近隣市にあるデイケアは4ページと5ページに掲載されています。

^{しえん} ^う
◎どのような支援が受けられますか？

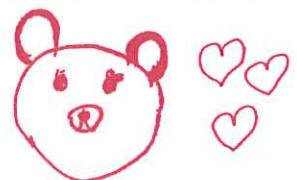
・ デイケアに通い、規則正しい生活を送ることによって病^{びやう}状^{じやう}の安定を目指しま
す。プログラムを通して、作業能力^{さぎやうのうりよく}の向上^{こうじやう}と対人関係^{たいじんかんけい}の技術^{ぎじゆつ}を身につけること
で仕事^{しごと}・家庭^{かてい}・学校^{がっこう}などの社会生活^{しゃかいせいかつ}への適応力^{てきおうりよく}を高めます。

^{まどぐち}
◎窓口はどこですか？

・ 利用を希望される場合は、主治医^{しゆじい}とご相談^{そうだん}の上、電話^{でんわ}または直接^{ちよくせつ}たかつき第2ク
リニックへお越し頂いてご相談^{そうだん}ください。電話^{でんわ}：042-549-0341

^{れい}
◎プログラム例

- | | |
|--------------------|-------------------------|
| ・ 料理（りやうり） | ・ 手工芸（しゅこうげい） |
| ・ 音楽（おんがく） | ・ 百人一首（ひやくにんいつしゅ） |
| ・ 漢字（かんじ） | ・ ゲートボール |
| ・ グループ活動（ぐるーぷかつどう） | ・ 書道（しやうどう） |
| ・ メンバーミーティング | ・ 病気別勉強会（びやうきべつべんきやうかい） |
| ・ 外出（がいしゅつ） | ・ 卓球（たつきゆう） など |



1-7 訪問看護

看護師さんが訪問してくれるサービスがあると聞きました。

◎どのような人が対象ですか？

- ・主治医に「訪問看護が必要である」と判断された方

◎どのような支援が受けられますか？

- ・訪問看護とは、病気や障がいのある方が、住み慣れた地域や家庭で、その人らしく社会生活が送れるようにするための制度です。
- ・病院や訪問看護事業所から、主として訪問看護師が生活の場(主に自宅)へ訪問し、健康状態の観察と助言・相談、日常生活の介助(清潔ケア・食事・排せつなど)などの援助をします。例えば、体調・病状・生活についての相談や服薬管理が自分だけではうまくいかない時の相談や手伝いなどが、必要な時に利用できます。

◎窓口はどこですか？

- ・主治医または相談窓口(12ページ参照)にご相談ください。

◎利用料はありますか？

- 一定の利用料がかかる場合がありますが、医療保険や自立支援医療が使える場合もありますので、医療機関・訪問看護事業所にご相談ください。



2-1 そうだんまどぐち 相談窓口

こま 困った時 とき にはどこに そうだん 相談すればいいの。

名 称	所 在 地	連 絡 先
昭島市役所（障害福祉課）	昭島市田中町 1-17-1	042-544-5111（代）
昭島市障害者相談支援センター	昭島市昭和町 4-7-1 昭島市保健福祉センター （あいぽっく）2 階	042-513-5456
虹のセンター 2 5	昭島市中神町 1176-19-101	042-549-7733
東京都立多摩総合精神保健福祉センター	多摩市中沢 2-1-3	042-371-5560
東京都多摩立川保健所	立川市羽衣町 2-63 （2020 年度中まで（予定））	042-524-5171

◎ しえん どのような支援が受けられますか？

● あきしまし やくしよ 昭島市役所（ しょうがいふくし か 障 害福祉課 ）

- ・ いりようひじよせい 医療費助成や しょうがいふくし 障 害福祉サービスを利用するための りよう 相談支援を そうだんしえん おこな 行 っています。
- ・ ほけんし 保健師が せいしんほけんふくし 精神保健福祉相談をお受けします。（ う 事前に じぜん 予約が よやく 必要です。）
- ・ いりようきかん 医療機関・ しゃがいふつききかん 社会復帰機関・ にっちゅうかよ 日 中通える場所の ばしよ 紹介や しょうかい 日 中の にっちゅう 過ごし方、 す 病 状 かた びょうじょう う が へんか 変化した時の とき 対応方法など、 たいおうほうほう 必要に応じて ひつよう ご相談を おう お受けします。

● あきしまししょうがいしゃ 昭島市障 害者相談支援センター

- ・ しょうがいふくし 障 害福祉サービスの じょうほうていきよう 情 報 提 供 や、 りよう 利用するための そうだんしえん おこな 相談支援を う 行 っています。

● にじ 虹のセンター 2 5

- ・ しょうがいふくし 障 害福祉サービスの じょうほうていきよう 情 報 提 供 や りよう 利用するための そうだんしえん おこな 相談支援を う 行 っています。また ちい オープンスペースと かっどう 小さなグループ活動も おこな 行 っています。

※オープンスペースについては「憩いの場」15 ページをご覧ください。

※ しょう 障 が しゃ い者の ぎやくたい 虐待についての そうだんまどぐち 相談窓口はどこですか？

● あきしまししょうがいしゃぎやくたいぼうし 昭島市障 害者虐待防止センター

じゅうしよ 住 所： あきしまししょうわちよう 昭島市昭和町 4-7-1（ ほけんふくし 保健福祉センター ない あいぽっく かい 内 2 階 ）

でんわばんごう 電話番号：042-519-4448 ばんごう ファックス番号：042-519-4448

2-2家族の集い ^{かぞく つど} 昭島家族の集い ^{あきしまかぞく つど} アットホーム・歩歩（ぽぽ）

^{かぞく} 家族の経験 ^{けいけん} を ^わ 分かち ^あ 合 ^ば える場 ^ば がありますか。

^{びょうき} 病気 ^{まな} について ^ば 学 ^ば べる場 ^ば がありますか。

◎ ^{ひと} どのような人 ^{たいしょう} が 対 象 ですか？

・ ^{げんそく} 原則 ^{あきしましな} として ^{ざいじゅう} 昭島市内 ^{ざいきん} に 在 ^{かた} 住 ^{とうごうしつちようしょうとうじしゃ} ・ 在 勤 ^{かぞく} の 方 ^{かた} で、統 合 失 調 症 当 事 者 ^{かぞく} の ご 家 族 ^{かた} の 方 ^{たいしょう} が 対 象 だす。

◎ ^{しえん} どのような支 援 ^う が 受 け ら れ ま す か？

・ ^{かぞく} 家族 ^{つど} の 集 い ^{かぞく} では、ご 家 族 ^{あんしん} が 安 心 ^{かた} し て ^あ 語 り ^{せんもんか} 合 い、専 門 家 ^う の ア ド バ イ ス ^う を 受 け る な ど ^{あんしん} し て、安 心 ^{せいかつ} し て 生 活 ^{めざ} で き る こ と を 目 指 し て い ま す。

◎ ^{まどぐち} 窓 口 ^{まどぐち} は ど こ で す か？

名 称	電 話	F A X
虹のセンター25	042-549-7733	042-549-1128
昭島市障害者相談支援センター	042-513-5456	042-513-5457
昭島市役所 障害福祉課 保健師	042-544-5111（代）	
社会福祉法人ゆいのもり福祉協会 （ゆいのもり田中町）	042-542-6776	042-519-2071

※ ^{はじ} 初 め て の 方 ^{かた} は、事 前 ^{じぜん} に ご 連 絡 ^{れんらく} く だ さ い。

◎ ^{かいさい} いつ ど こ で 開 催 ^{かいさい} し て い ま す か？

^{じっしひんど} 実 施 頻 度 ^{まいつきだい} ： 毎 月 ^{もくようび} 第 4 木 曜 日 ^{ごご} 午 後 ^じ 2 時 ～ 4 時

^ば 場 ^{しょ} 所 ^{あきしましほけんふくし} ： 昭 島 市 保 健 福 祉 セ ン タ ー （ あ い ぽ っ く ）

^{かい} 会 ^ひ 費 ^{うんえいひ} ： 運 営 費 ^{ねんがいひ} と し て 年 会 費 ^{えん} 2500 円 （ 1 世 帯 ） ^{せたい} お 茶 代 ^{ちゃだい} ひ と り ^{えん} 100 円 （ 参 加 月 毎 ） ^{さんかつきごと}



かぞく こころがま
「家族の心構え」を
あきしまかぞく つど
昭島家族の集い



アットホーム・歩歩（ぽぽ）の代表にお聞きしました。

- ① いろいろな^{きかい}機会をとらえ^{びょうき}病気に対する^{ただ}正しい^{ちしき}知識を^{まな}学んでいきましよう。
- ② 主治医の^{しゅじい}指示通り^{しじどお}服薬^{ふくやく}できるよう^{みまも}見守ってあげましよう。
- ③ 治療^{ちりょう}を続ける^{つづ}本人^{ほんにん}を^{ゆうき}勇気づけてあげましよう。
- ④ 不用意^{ふようい}に強く^{つよ}励^{はげ}ましたり、本人^{ほんにん}をせきたてないようにしましよう。
- ⑤ 目 標^{もくひょう}はなるべく^{くたいてき}具体的に^{じつげん}実現し^{はんい}やすい^き範囲で決めてあげましよう。
- ⑥ こまごまと些^{ささい}細な^{ちゆうい}ことを^{ちい}注意せず、^{へんか}小さな変化をほめてあげましよう。
- ⑦ 再発^{さいはつ}のサイン^しを知^しっておきましよう。
- ⑧ 回復^{かいふく}には時間^{じかん}がかかります。ゆっくり^{あせ}焦らず^{みまも}見守りましよう。
- ⑨ 家族^{かぞく}はもともと^{みぢか}身近な^{しえんしゃ}支援者^{かぞくじしん}です。家族自身^{かか}、ひとり^こで抱え込まない
で、家族会^{かぞくかい}や地域福祉^{ちいきふくし}ネットワーク^{など}等^{りよう}を利用し、情 報^{じょうほう}を共 有^{きょうゆう}しましよう。
- ⑩ 家族自身^{かぞくじしん}も健康^{けんこう}に気^きを使い、ほどよい^{きよりかん}距離感^{たも}を保^いって息抜き^{いきぬ}をしながら
ら付き合^{つきあ}い、人生^{じんせい}を楽し^{たの}しみましよう。

※①から⑦までは、みかみあきひろちよ とうごうしつちようしょう かぞく こころがま
昭島家族の集いより引用しました。

2-3 憩いの場

たいりよく じしん せいかつ
体 力に自信がないので生活リズムをつけたい。



な か ま み す
仲間を見つけない。ゆったりと過ごしたい。

いこ ば つぎ
◎憩いの場は次の2つがあります。

1. デイサービス グループ・モモ

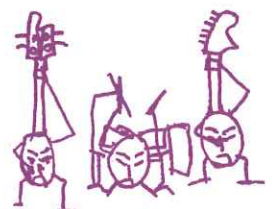
- ・ 第1・3水曜日の午後2時間、あいぽっく（昭島市保健福祉センター）に集まって、創作活動・クッキング・スポーツ・季節の行事などの活動をおこなっています。
- ・ プログラムはメンバーとスタッフで希望を出して決めます。ボランティアさんも手伝ってくれるので安心です。なお保険に入るため、毎回100円～の利用料がかかります。プログラムの企画によっては材料費などががかかります。
- ・ 体 力に自信がなくても大丈夫。マイペースでも大丈夫。ゆったりと楽しいひと時を過ごしましょう。

2. 虹のセンター25のオープンスペースとグループ活動・レクリエーション

- ・ オープンスペース 火・水・木・金・土曜日の午後から開所。自由に利用できる空間で、来た人はゲーム、おしゃべり、ひとりで読書などして過ごしています。
 - ・ グループ活動 クックちょっと、初心者パソコン教室、昼食会、みんなDEトーク、利用者ミーティング
 - ・ レクリエーション お花見、クリスマス会、映画会、年越しそば
- ★虹のセンター25に登録していただくと、自由に参加できます。

まどぐち
◎窓口はどこですか？

- ・ 「グループ・モモ」、虹のセンター25のオープンスペースとグループ活動・レクリエーション、どちらも窓口は虹のセンター25となります。利用を希望される場合は、虹のセンター25まで、電話にてご相談ください。 TEL：042-549-7733



3-1 障害福祉サービスの利用方法

障害福祉サービスを利用する場合には サービス等利用計画の作成が必要です。

◎どのようなサービスを受ける場合に必要となりますか？

- ・ 次のサービスを利用する場合に、サービス等利用計画の作成が必要となります。
 - ◆ 介護給付 - 居宅介護(ホームヘルプ)、重度訪問介護、同行援護、行動援護、生活介護、短期入所、重度障害者等包括支援、施設入所支援
 - ◆ 訓練等給付 - 自立訓練(生活訓練)、就労移行支援、就労継続支援(A型、B型)、就労定着支援、自立生活援助、共同生活援助(グループホーム)

◎サービス等利用計画とはどのようなものですか？

- ・ 障がいのある方が、現在の生活を維持したり、よりよい生活を目指したりする時に助けになる制度やサービスを上手に利用できれば、その実現の近道になります。

サービス等利用計画は、そのための計画案のことです。

指定特定相談支援事業者が、ご本人の相談にのり希望をもとに計画作りをお手伝いします。

◎窓口はどこですか？

- ・ 昭島市役所 障害福祉課 電話：042-544-5111(代)
市内に複数あるサービス等利用計画作りをお手伝いする事業所(指定特定相談支援事業者)を紹介します。

3-2 家事援助 / 居宅介護 (ホームヘルプ)

食事作り・掃除の手伝いをしてくれる人がいますか。

◎どのような人が対象ですか？

・精神障がいを抱えており、相談のうえホームヘルプサービスの支援が必要と認められた方。

※地域で生活する方へのサービスなので、入院している方は原則利用できません。

また、グループホームに入居している方は、原則、利用できません。

◎どのような支援が受けられますか？

・身体介護に関すること (食事・排せつ・衣類着脱・入浴・身体の清拭・洗髪・通院等の同行など)

・家事援助 (調理・衣類の洗濯・住居等の掃除・整理整頓・生活必需品の買い物・関連機関との連携・その他の家事)

・相談・助言など

◎窓口はどこですか？

・昭島市役所 障害福祉課 電話：042-544-5111 (代)

※障害の状態の判定を受けてから事業所を選び、サービスの内容を具体的に話し合います。

◎必要書類は何ですか？

①障害者手帳または自立支援医療受給者証

②世帯の収入金額などがわかる書類



3-3 短期入所（ショートステイ）

介護者の不在にどうすればよいですか。

昭島市の近隣では以下の5事業所があります。

名 称	所 在 地	電 話
ほたるの里	〒198-0052 青梅市長淵5-1086	0428-25-1200
いきこうしゃ 粹交舎	〒182-0007 調布市菊野台1-24-41	042-443-9232
たまこヒルズ	〒208-0001 武蔵村山市中藤2-28-1	042-567-5502
にしふ 西府いこいプラザ	〒183-0031 府中市西府町3-29-17	042-354-6760
さくら もり 櫻の杜ハウス	〒186-0002 国立市富士見台1-25-21	042-573-2840

◎どのような人が対象ですか？

介護者の病気その他の理由により、施設等への短期間の入所を必要とする方が対象となります。

◎窓口はどこですか？

各施設の利用方法については、各施設へ直接お問い合わせください。また、ショートステイに関する一般的なことなどは、昭島市役所障害福祉課 電話：042-544-5111（代）へお問い合わせください。

※東京都立中部総合精神保健福祉センターでは、地域で生活している精神障がいのある方が、一時的に自宅で生活できない場合に、都事業として一時入所事業（利用期間：14日以内）を実施していますので、直接お問い合わせください。

名 称	所 在 地	電 話
とうきょうとりつちゅうぶそうごうせいしん 東 京 都 立 中 部 総 合 精 神 ほけんふくし 保健福祉センター	〒156-0057 せたがやくかみきたざわ 世田谷区上北沢2-1-7	03-3302-7742

3-4 グループホーム(一人暮らしを練習する)

一人暮らし、日常生活を練習

できる場所はありますか。

定員が20名程度の入所型自立訓練事業所と定員6名程度のグループホームの

2種類の事業所があります。

①入所型自立訓練事業所

名 称	所 在 地	電 話	定 員
かわぐち 川口ハイツ	〒193-0801 八王子市川口町3562	042-654-8555	20
ほたるの里	〒198-0052 青梅市長淵5-1086	0428-25-1200	20
たまこヒルズ	〒208-0001 武蔵村山市中藤2-28-1	042-567-5502	17

②グループホーム(昭島市)

名 称	所 在 地	電 話	定 員
たいよう かげ 太陽と風	あきしましじょうがわらちよう しょうわちよう 昭島市上川原町、昭和町	042-542-7270(上川原町) 042-549-8635(昭和町)	12

◎窓口はどこですか？

各施設の利用方法については、各施設へ直接お問い合わせください。また、グループホームに関する一般的なことなどは、昭島市役所障害福祉課 電話：042-544-5111 (代)へお問い合わせください。



3-5日中活動の場 (働 く 場)

はたら しょうらいしゅうしょく
働いてみたい。将来就職したい。



まどぐち
◎窓口はどこですか？

かくしせつ りようほうほう かくしせつ ちよくせつ と あ しょうがいふくし
各施設の利用方法については、各施設へ直接お問い合わせください。また、障害福祉サービス
の利用に関する一般的なことなどは、昭島市役所障害福祉課 電話：042-544-5111(代)
へお問い合わせください。

事業所名	福祉サービス名	所在地 連絡先	活動内容
リサイクル 洗びん センター	・就労移行支援 ・就労継続支援B型 ・生活介護	〒196-0021 昭島市武蔵野 3-2-19 ☎042-542-5800 Fax042-542-6741	リユースびん・リユースカップ・ 行政コンテナの洗浄作業、 とうふ製造・販売、食品作業、チ ラシセット作業、軽作業 月2回レクリエーション、年1回 の旅行、利用者自治会
障害者 就労プラザ あいあい	・就労移行支援 ・就労継続支援B型	〒196-0001 昭島市美堀町3-8-1 昭島市環境コミュニケーションセンター 2階 ☎042-546-6009 Fax042-519-6061	藍染製品製造・販売 軽作業(ダイレクトメール、箱折 り、紙袋作成など)、導線剥離、 ビデオテープ・携帯電話解体等 レクリエーション(年1回)
食工房 ゆいのもり	・就労移行支援 ・就労継続支援B型	〒196-0011 昭島市上川原町1-9-15 ☎042-542-5160 Fax 042-500-5182	パン製造販売、カフェ営業、 軽作業、パソコン教室等 月1回程度のレクリエーション
ゆいのもり つつじが丘	・就労継続支援B型	〒196-0012 昭島市つつじが丘 3-5-6-108 ☎042-545-5451 Fax042-519-5887	保健福祉センター清掃、ワックス 清掃、花壇整備、軽作業、 除草作業、パン販売料理作り他 月1回程度のレクリエーション、 パソコン講座
ゆいのもり 田中町	・就労継続支援B型	〒196-0014 昭島市田中町1-19-4 ☎042-542-6776 Fax042-519-2071	昭島市役所内喫茶運営、ランチ調 理、軽作業、公園清掃、除草作 業、弁当作り、菓子製造、 お菓子クラブ 月1回程度のレクリエーション

ぷーやん あしなが くらぶ 2号館	・就労継続支援B型	〒196-0001 昭島市美堀町 4-9-8 ☎042-545-6640 Fax 兼用	裁縫、清掃業務 パソコン、印刷業務 月2～3回程度の レクリエーション
ぷーやん あしなが くらぶ 4号館	・就労継続支援B型	〒196-0022 昭島市中神町 1159-34 ☎090-8438-6464 Fax042-545-6640	リサイクル品販売 パソコン、印刷業務 月2～3回程度の レクリエーション
MIRAI	・就労継続支援B型	〒196-0025 昭島市朝日町 1-9-7 K・Kビル 101号室 ☎042-519-2942 Fax042-519-4290	通信販売製品の検品、梱包作業、 発送事務、軽作業、PC作業 月1回程度のレクリエーション
にこにこ食堂	・就労継続支援B型	〒196-0025 昭島市朝日町 1-5-11 ☎042-541-0706 (Fax 兼用)	食堂接客、調理等業務、食器洗浄 業務、清掃業務、食材買い出し 月1回程度のレクリエーション
あんだんて	・就労継続支援B型	〒196-0022 昭島市中神町 1157-30 ☎042-519-2816 Fax 兼用	清掃業務、軽作業等 月1回程度のレクリエーション

※ 日中活動の福祉サービスの種類

- ◆就労移行支援 2年以内で一般企業等への就職を目指すコース
- ◆就労継続支援B型 一般企業等への就職が難しい方が働くコース、または時間をかけて就職を目指すコース(就労継続支援A型は雇用契約を結び働くコース、B型に比べ比較的高い就労能力が必要)
- ◆自立訓練(生活訓練) 日常生活に必要な訓練、相談及び援助を行い生活能力の維持・向上を図るコース

- ◆生活介護 常時介護が必要な方に日常生活上の支援や創作活動等により生活能力向上を図るコース

★各事業所の様子は、各ホームページ等もご参照ください★

社会福祉法人ゆいのもり

<http://yuinomori.or.jp/index.html>

リサイクル洗びんセンター

<http://www.kyosaren.jp/> (社会福祉法人きょうされん)

就労プラザあいあい

<http://asuha.or.jp/> (社会福祉法人あすはの会)

ぷーやんあしながくらぶ

<http://www.sero1.sakura.ne.jp/48/project-life/index.php>

MIRAI <http://merryland-day.com/mirai-net/> (一般社団法人未来ネットワーク)

あんだんて <https://ameblo.jp/andante-akishima/> (ブログ・特定非営利活動法人このもかのも)

4教育 (通信制高校・ 高等学校卒業程度認定試験・ 夜間中学)

高校を中退しました。もう一度勉強することはできますか。

目的に合わせ様々な学校があります。

○エンカレッジスクール 可能性はありながら力を発揮しきれずにいる生徒が学びなおしのできる学校

学校名	全日・単位制等	住所	問い合わせ先
あきるだいがうがっこう 秋留台高等学校	ぜんにちせいふつか 全日制普通科	あきるのしひらさわ あきる野市平沢153-4	042-559-6821
ひがしむらやまがっこう 東村山高等学校	ぜんにちせいふつか 全日制普通科	ひがしむらやましおんたちょう 東村山市恩多町4-26-1	042-392-1235

○チャレンジスクール 学校が苦手になってしまった生徒を、応援するための学校

学校名	全日・単位制等	住所	問い合わせ先
みのりがおかがっこう 稔ヶ丘高等学校	ちゅうやかんていじせい たんいせい そうごうがっか 昼夜間定時制(単位制)総合学科	なかのくかみさぎのみや 中野区上鷺宮 5-11-1	03-3970-8655
はちおうじたくしんがっこう 八王子拓真高等学校 (チャレンジクラス有)	ちゅうやかんていじせい たんいせい ふつか 昼夜間定時制(単位制)普通科	はちおうじしだいまち 八王子市台町3-25-1	042-622-7563

○トライネットスクール インターネットを活用して、主に不登校の生徒や中退者に、再挑戦のチャンスを与える通信制高校

学校名	全日・単位制等	住所	問い合わせ先
すながわがっこう 砂川高等学校	ちゅうやかんていじせい ぶ つうしんせいかてい 昼夜間定時制(Ⅰ～Ⅲ部)・通信制課程	たちかわしいずみちよう 立川市泉町935-4	042-537-4611

○広域通信制高等学校 通学に対して抵抗がある、体力、気持ちの上で負担が大きいという生徒も、月1～2回のスクーリングで、無理なく自分のペースで学習できる学園

学校名	全日・単位制等	住所	問い合わせ先
NHK学園	つうしんせい ふくしきょういく しょうがいけいしゅうつうしんこうぎ 通信制・福祉教育・生涯学習通信講座	くにたちしふじみだい 国立市富士見台2-36-2	042-572-3151

こうりつちゅうがっこう やか かんがつきゅう けんこう がてい じじょう ちゅうがっこう そつぎょう かた がつきゅう
○公立中学校の夜間学級 健康や家庭の事情で、中学校を卒業できなかった方のための学級

がっこう 学校名	ぜんにち たんいせいとう 全日・単位制等	じゅう しょ 住所	といあわ さき 問合せ先
はちおうじしりつ だいちゅうがっこう 八王子市立第五中学校	だいちゅうがっこう にゅうきゅうそうだん 第五中学校に入級相談を はちおうじしきょういくいんかい して、八王子市教育委員会 しんせい にゅうきゅうきょか に申請し、入級許可がでれ ば入級できます。	はちおうじしみょうじんちよう 八王子市明神町4-19-1	042-642-1633

ちゅうがっこうそつぎょうていどにんていしけん
○中学校卒業程度認定試験

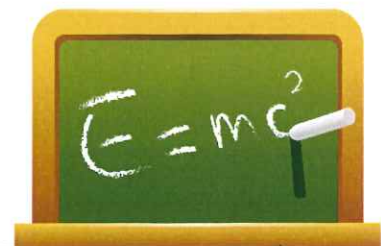
びょうき え じゅう ほごしゃ ぎ むきょういくしよがっこう しゅうがく ぎ む ゆうよまた めんじよ
病気などやむを得ない事由によって保護者が義務教育諸学校に就学させる義務を猶予又は免除さ
れた子等に対して、中学校卒業程度の学力があるかどうかを認定するために国が行う試験であ
り、合格した者には高等学校の入學資格が与えられます。

こうとうがっこうそつぎょうていどにんていしけん きゅうだいがくにゅうがくしかくけんてい
○高等学校卒業程度認定試験(旧大学入學資格検定)

こうとうがっこうそつぎょうていどにんていしけん さまざま りゆう こうとうがっこう そつぎょう ものなど がくしゅうせいか
高等学校卒業程度認定試験は、様々な理由で、高等学校を卒業できなかった者等の学習成果
を適切に評価し、高等学校を卒業した者と同等以上の学力があるかどうかを認定するための
試験です。合格者は大学・短大・専門学校を受験資格が与えられます。また、高等学校卒業
者と同様以上の学力がある者として認定され、就職・資格試験等に活用することができます。

もんぶかがくしやう しょうがいがくしゅうせいさくきょくしょうがいがくしゅうすいしんか にんていしけん だいいちがかり
文部科学省 生涯学習政策局 生涯学習推進課認定試験第一係・第二係

でんわばんごう だいいひよう
電話番号：03-5253-4111(代表)



しゅうしょく 5 就 職

しゅうしょく てっだい 就 職 の手伝いをしてくれるところはありますか

めい しょう 名 称	しよ さい ち 所 在 地	れんらくさき 連絡先
あきしまししょうがいしゃしゅうろうしえん 昭島市障 害 者 就 労 支 援 センター クジラ	あきしましまつばらちょう 昭島市松 原 町3-6-7 アートヒルズ 105	042-569-6433
しゅうぎょう せいかつしえん 就 業 ・ 生 活 支 援 センター オープナー	くにたちし ふ じ み だい 国立市富士見台1-17-4	042-577-0079
しゅうぎょう せいかつしえん 就 業 ・ 生 活 支 援 センター けるん	ふっさしほんまち 福生市本町94-9 G.C.C ビル 1F	042-553-6320
しゅうぎょう せいかつしえん 就 業 ・ 生 活 支 援 センター TALANT	はちおうじしみょうじんちょう 八王子市明 神 町 4-5-3 はししょう かい 橋 捷ビル4階	042-648-3278
たちかわ ハローワーク立川	たちかわしみどりちょう 立川市緑 町 4-2 たちかわち ほう とう どう ちょう しゃ かい 立川地方合同庁 舎 2階	042-525-8609
とうきょうしょうがいしゃしよくぎょう 東 京 障 害 者 職 業 センター (多摩支所)	たちかわしあけぼのちょう 立川市曙 町 2-38-5 たちかわ かい 立川ビジネスセンタービル 5階	042-529-3341

◎どのような支援が受けられますか？

あきしまししょうがいしゃしゅうろうしえん 昭島市障 害 者 就 労 支 援 センター クジラ

いっばんしゅうろう すべ しょう かた しんたいしゅう ちてきしょう せいしんしょう はつたつしょう など たい
一般 就 労 をめざす全ての障 がいのある方 (身体 障 がい・ 知的 障 がい・ 精神 障 がい・ 発達 障 がい等) に対す
る 就 労 支 援 および 就 労 に関わる生活支援を行 うとともに、障 がいのある方を雇用する企業への支援も 行 っ
ます。雇用する側もされる側もよい関係を長く保っていくために家庭・ 関係機関等とのパイプ役になり、職場と 障
がいのある方を継続的に支援します。利用料無料。昭島市民を対 象 とします。相談は予約制。

しょうがいしゃしゅうぎょう せいかつしえん 障 害 者 就 業 ・ 生 活 支 援 センター オープナー、けるん、TALANT

きょじゅうち しょう かた たいしゅう しゅうしょくそうだん ていやくしえん おこな こういき あきしま
居住地にかかわらず障 がいのある方を対 象 に、就 職 相談・ 定 着 支援を行 っている広域のセンターです。昭島
市内にお住まいの方も利用することができます。障 がいとは関係なくご利用いただけます。利用料は無料。相談は予約制。
てちょう う む と
手帳の有無は問いません。

たちかわ おうめ ハローワーク立川・ 青梅

しょう かた しょうぎょうそうだん しょうぎょうしょうがい たんとう まどぐち せんもんえんじよぶもん がくしゅうしょくぎょうくねんきかん
障 がいのある方の職 業 相談・ 職 業 紹介を担当する窓口 (専門 援助 部門) があります。各種 職 業 訓練機関
への入 校 相談、申込み、履歴書、職務経歴書の書き方や面接についてのアドバイスも 行 っています。仕事の相談
きぼう かた きゅうしょくとうろく おこな とうろく さい しゅじい いけんしよ まどぐち しょうき せいしんしょうがいしゃ
を希望する方は 求 職 登録を行 います。登録の際には「主治医の意見書」(窓口 に書式があります) と精神障 害 者
ほけんふくしてちょう も ひつよう
保健福祉手帳 (お持ちの方) が必要です。

とうきょうしょうがいしゃしよくぎょう た ま し し ょ
東京障害者職業センター(多摩支所)

しゅうしょく ていちやくしえん しよくぎょうひょうが ふくしよく む しえん おこな
就職・定着支援・職業評価・復職に向けて支援を行います。

しゅうしょく む じゅんび ととの しよくぎょうじゅんびしえん じっし
① 就職に向けて準備を整えるための職業準備支援を実施しています。

きんむ しよくば はけん
② 勤務する職場にジョブコーチを派遣します。

きゅうしょくちゅう せいしんしょう かた たいしょう しよくばふつきしえん おこな
③ 休職中の精神障がいのある方を対象に職場復帰支援(リワーク)を行います。

はたら くんれん しよくぎょうくんれんこう
働くための訓練はできますか。職業訓練校はありますか。

しよくぎょうくんれんこう
◎【職業訓練校】

めい しょう 名 称	しょ ざい ち 所 在 地	れんらくさき 連絡先
こくりつしよくぎょう 国立職業リハビリテーションセンター	さいたまけんとろざわしなみき 埼玉県所沢市並木4-2	しよくぎょうひょうかか 職業評価課 04-2995-1201
とうきょうしょうがいしゃしよくぎょうのうりよくかいはつこう 東京障害者職業能力開発校	こだいらしおがわにしまち 小平市小川西町2-34-1	042-341-1411

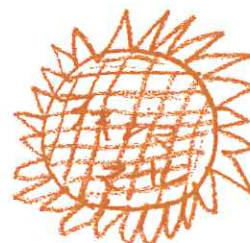
しえん う
◎どのような支援が受けられますか？

こくりつしよくぎょう
国立職業リハビリテーションセンター

ふくすう くんれん ほんにん きぼう てきせい み けつてい まいつき けんがく
複数の訓練コースがあり、本人の希望や適性を見て決定されます。毎月、見学
せつめいかい くわ
説明会があります。詳しくは、ハローワークまたは、国立職業リハビリテーショ
ンセンターへ直接お問い合わせください。

とうきょうしょうがいしゃしよくぎょうのうりよくかいはつこう
東京障害者職業能力開発校

しよくぎょうくんれん じゅこう しよくぎょうてきじりつ か の う み と かた たいしょう
職業訓練の受講により職業的自立が可能であると認められる方が対象で
す。しゅうしょく ひつよう しゃがいせいかつ ぎのう しゅうとく しゅうしょく む しえん おこな
就職に必要な社会生活スキル、技能を習得し、就職に向けた支援を行
います。



しょうがいねんきん 6-1 障害年金

こうれいしゃ ねんきん
高齢者でなくても年金がもらえるのですか。

ひと たいしょう
◎どのような人が対象ですか？

- とうごうしつちようしょう とうごうしつちようしょうがたしょうがい もうそうせいしょうがい そう びょう かんじょう きぶんしょうがい
・ 統合失調症、統合失調症型障害、妄想性障害、躁うつ病（感情・気分障害）、
てんかん、しょうじょうせいふく きしつせいせいしんしょうがい しっかん かた しょうしん び ぞく
てんかん、症状性含む器質性精神障害などの疾患のある方。また、初診日の属する
つき ぜんぜんげつ ほけんりょう のうふき かん ぶん いじょう ほけんりょうのうふようけん とくれい
月の前々月までに保険料の納付期間が3分の2以上あること（保険料納付要件の特例
として初診日が2026（令和8）年3月31日より前の場合、初診日の属する月の前々
げつ が こ ねんかん ほけんりょうたいのうづき ほけんりょうのうふようけん
月までの過去1年間に保険料滞納月がないこと）が保険料納付要件です。

しえん う
◎どのような支援が受けられますか？

- しょうがい き そ ねんきん こくみんねんきん しきゅう がく れいわがんねん がつげんざい きゅうねんがく
・ 障害基礎年金（国民年金からの支給）の額は、令和元年4月現在、1級 年額975,125
えん きゅうねんがく えん こうせいねんきん しょうがい き そ ねんきん こくみんねんきん しきゅう
円、2級 年額780,100円です。厚生年金は障害基礎年金（国民年金からの支給）に
うわの かたち しきゅう ほけんりょう のうふき かん きんがく こと
上乗せされる形で支給されますが、保険料の納付期間によって金額が異なります。
こうせいねんきん きゅう きゅう さいていほしょうがく ねんがく えん
厚生年金には3級があり、3級の最低保障額は年額585,100円です。

まどぐち
◎窓口はどこですか？

- しょうしん び さいまえおよ こくみんねんきん かにゆうちゅう ばあい とくべつしょうがいしやきゅうふきん ばあい
・ 初診日が20歳前及び国民年金加入中の場合、特別障害者給付金の場合
あきしましやくしよ ほけんねんきんが ねんきんがかり
昭島市役所 保険年金課 年金係
- しょうしん び こうせいねんきん かにゆうちゅうおよ だい ごう ひ ほけんしやちゅう しょうしん ばあい
・ 初診日が厚生年金加入中及び第3号被保険者中の初診の場合
にほんねんきんき こうたちかわねんきんじ むしよ
日本年金機構立川年金事務所
しょうざいち たちかわしにしきちよう でんわ
【所在地】立川市 錦町 2-12-10 電話：042-523-0352(代)
- しょうしん び じてん きょうさいねんきんとう かにゆう ばあい
・ 初診日時点で共済年金等に参加していた場合
かくきょうさいくみあい
各共済組合

とくべつしょうがいしやきゅうふきん ※特別障害者給付金について

い か かた げんざい しょうがい き そ ねんきん きゅうそうとう しょう がいと う かた じきゅう せいきゅう あきしましやくしよ
以下の方で現在、障害基礎年金1・2級相当の障がい該当の方が受給できます。請求は昭島市役所になります。

- ①1991(平成3)年3月以前に国民年金任意加入対象の学生で当時任意加入していなかった期間内に初診日がある方
へいせい ねん がつげん こくみんねんきんにいかにゆうたいしょう がくせい とうじにいかにゆう きかんない しょうしん び かた
- ②1986(昭和61)年3月以前に国民年金任意加入対象の被用者(厚生年金、共済年金等の加入者)の配偶者で、当時
しょうわ ねん がつげん こくみんねんきんにいかにゆうたいしょう ひようしや こうせいねんきん きょうさいねんきんとう かにゆうしや はいくつしや とうじ
任意加入していなかった期間内に初診日がある方
にんいかにゆう きかんない しょうしん び かた

6-2 生活保護

びょうき はたら
病気のために働けない。



はたら しゅうにゅう すく せいかつひ こま
働いていても収入が少ないなど、生活費に困っています。

せいかつ ほ ご せいど
◎生活保護はどのような制度ですか？

せいかつ ほ ご こくみん にほんこくけんぽうだい じょう さだ けんこう ぶんかてき さいてい
生活保護は、国民に日本国憲法第 25 条の定める「健康で文化的な最低
げんど せいかつ ほしょう せいど
限度の生活」を保障する制度です。

びょうき こうれい じじょう せいかつ こま かた くに さだ
病気やけが、高齢などさまざまな事情で生活に困っている方に、国が定める
さいていげんど せいかつ ほしょう じぶん ちから せいかつ えんじょ
最低限度の生活を保障するとともに、自分の力で生活できるように援助す
ることを目的としています。

はたら のうりよく しさん しょう ぶどうさん とち たてもの じどうしゃ せいめいほけん
・ 働く能力、資産(所有している不動産(土地や建物)、自動車、生命保険
など)、身内の援助(仕送りなど)や他の制度(年金や手当など)などをす
みうち えんじょ しおく た せいど ねんきん てあて
べて活用しても、なおかつ生活ができない場合に、その困窮の程度に応
かつよう せいかつ ばあい こんきゅう ていど おう
じて保護費が支給されます。

せいかつ ほ ご しゅるい
◎生活保護の種類

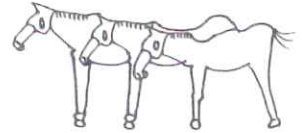
せいかつ ほ ご ひ ふじょ せたい せいかつ じょうきよう おう しきゅう
生活保護費には 8 つの扶助があり、世帯の生活の状況に応じて支給されま
す。

- | | | | | |
|----------|----------|----------|---------|--------|
| せいかつふじょ | きょういくふじょ | じゅうたくふじょ | いりようふじょ | かいごふじょ |
| 1 生活扶助 | 2 教育扶助 | 3 住宅扶助 | 4 医療扶助 | 5 介護扶助 |
| しゅつさんふじょ | せいぎょうふじょ | そうさいふじょ | | |
| 6 出産扶助 | 7 生業扶助 | 8 葬祭扶助 | | |

まどぐち
◎窓口はどこですか？

- あきしましやくしよ せいかつふくしかほごかかり でんわ
・ 昭島市役所 生活福祉課保護係 電話：042-544-5111(代)

6-3 その他手当(特別児童扶養手当と 傷 病 手 当 金)



とくべつじどうふようてあて なん 特別児童扶養手当とは何ですか。

◎どのような人が対象ですか？

つぎ がいとう さいみまん じゅうど せいしんまた しんたい しょう じどう
次のいずれかに該当する 20歳未満で重度の精神又は身体に障 がいのある児童を
かてい かんご よういく ふ ぼ ようごしや しきゆう しょとくせいげんあり
家庭で監護・ 養育している父母または養護者に支 給 されます。(所得制限有)

せいしん はったつ ちたい せいしん しょう にちじょうせいかつ いちじる
①精神の発達が遅滞しているか、精神に障 がいがあり、日常生活に 著 しい
せいげん う じょうたい しんたい しょう しょうりやく
制限を受ける 状 態にあるとき(身体の障 がいについては 省 略)
てあてげつがく きゆう きゆう へいせい ねん がつげんざい
手当月額 1 級 52,200 円 2 級 34,770 円 (平成31年4月現在)

◎窓口はどこですか？

あきしましやくしよ しょうがいふくしか でんわ
昭島市役所 障 害 福祉課 電話：042-544-5111(代)

しょうびょうてあてきん なん 傷 病 手 当 金とは何ですか。

◎どのような制度ですか？

びょうききゆうぎょうちゆう ひ ほけんしや かぞく せいかつ ほしょう もう せいど
・ 病 気 休 業 中 に被保険者とその家族の生活を保障するために設けられた制度
ひ ほけんしや びょうき かいしや やす じぎょうぬし じゅうぶん ほうしゆう う
で、被保険者が病気やケガのために会社を休み、事業主から 十 分な報 酬が受け
ばあい いってい じょうけんとう もと しきゆう
られない場合に、一定の条 件等に基づき支給されます。

◎どのような人が対象ですか？

けんこうほけん ひ ほけんしや
①健康保険の被保険者

びょうき しごと やす あいだきゆうりよう で かた
②病気やケガで仕事を休み、その 間 給 料が出ない方

◎どのような内容で、どんなメリットがありますか？

きゆうしよくきかんちゆう げつ ひょうじゆんほうしゆうげつがく ぶん そうとう がく
① 休 職 期間中、1 か月あたりで、標 準 報 酬 月 額 の 3 分 の 2 に相当する額が
しきゆう はすう ひわりけいさん
支給されます。端数は日割計算となります。

しきゆうきかん しきゆうかいし ひ ねん げつ げんど
②支給期間は、支給開始した日から 1 年 6 か 月 が限度です。

◎窓口はどこですか？

かにゆう けんこうほけんくみあい そうだん
①加入している健康保険組合にご相談ください。

しよるいさくせい さい きんむさき じょうし じ む たんとう かた きょうりよく ねが
②書類作成の際は、勤務先の上 司 や事務担当の方にも 協 力 をお願いすることに
そうだん いっこう
なります。まずはそちらに相談してみるのも一考です。

7 障害者手帳（精神障害者保健福祉手帳）とサービス

せいしんしょうがいしゃほけんふくしてちょう

精神障害者保健福祉手帳ってなんですか。

- 精神障害者保健福祉手帳は、精神障がいのある方が一定の障がいにあることを証明するもので、障がいの程度により1～3級まであります。手帳の取得により、次の支援を受けることができます。取得した手帳の等級により支援の程度は異なりますが、詳しく知りたい方は、市役所の障害福祉課へお問い合わせください。

◎窓口はどこですか？

- 昭島市役所 障害福祉課 電話：042-544-5111(代)

◎申請の方法は？

- 昭島市役所 障害福祉課で、申請用紙と診断書を受け取ります。
 - 診断書は通院先の病院で主治医に書いていただきます。
 - 申請用紙は自分（または家族など）で記入します。
 - 診断書と申請用紙に顔写真をそえて、市役所 障害福祉課へ提出します。
障害年金を受給されている方は、お手元の「年金証書の写し」を診断書の代わりにすることができます（診断書記載の手数料が不要となります）。
- ※更新は3か月前から申請できます。

◎精神障害者保健福祉手帳で受けられる福祉サービス一覧

1. 税金の控除・減免制度

内 容	窓 口
所得税の控除	たちかわぜいむしょ 立川税務署 042-523-1181
住民税の控除	あきしましやくしよかぜいかしみんぜいがかり 昭島市役所課税課市民税係 042-544-5111
相続税の軽減	たちかわぜいむしょ 立川税務署 042-523-1181
贈与税の非課税	たちかわぜいむしょ 立川税務署 042-523-1181
自動車税の減免（1級及び精神科通院）	たちかわとぜいむしょ 立川都税事務所 042-523-3171
自動車取得税の減免（1級及び精神科通院）	た ま じ どうしやぜいむしょ 多摩自動車税事務所 042-522-8271
軽自動車税の免除	あきしましやくしよかぜいかしみんぜいがかり 昭島市役所課税課市民税係 042-544-5111
利子などの非課税	それぞれの銀行、証券会社
個人事業税の減免	たちかわとぜいむしょ 立川都税事務所 042-523-3171

※障害者手帳の等級によって控除の対象や控除額などが異なります。

※自動車税及び自動車取得税は、手帳1級で自立支援医療（精神通院）を受けている方が対象です。

2. その他お金のこと

内 容	まど ぐち 窓 口
生活福祉資金の貸付制度：更生資金（生業費、技能習得費）など 連帯保証人が必要	あきしまししゃかいふくしきょうぎかい 昭島市社会福祉協議会 042-544-0388

3. 交通機関の各種割引制度

内 容	し よう ほう ほう 使 用 方 法
東京都精神障害者都営交通乗車証 （都電、都バス、都営地下鉄、日暮里・舎人ライナー）	乗車証を提示すると運賃が無料になります。（※）
都内路線バス運賃の割引	手帳を提示すると運賃が半額になります。
タクシー料金の割引	手帳を提示すると乗車料金が10%割引になります。 （10円未満の端数は切り上げ） （東京タクシー・ハイヤー協会加盟会社が対象）
航空旅客運賃の割引 （一部の航空会社）	12歳以上の手帳所持者とその介護者 （割引率等は、各航空会社の路線や利用日等によって異なります。）
市営自転車等駐車場使用料の免除	手帳を提示すると無料になります。

※東京都精神障害者都営交通乗車証の発行窓口

- 紙券...昭島市障害福祉課障害福祉係（市役所⑩番窓口）、23区内の都電、都バスの定期券発売所
- 磁気券・ICカード...都営地下鉄の定期券発売所

4. 生活

内 容	と あ さき 問 い 合 せ 先
NHK放送受信料の減免（※）	あきしましやくしよしょうがいふくしか 昭島市役所 障害福祉課 042-544-5111 NHKコールセンター 0570-077-077
NTT無料番号案内 （ふれあい案内）	あんない NTTふれあい案内 0120-104174
携帯電話料金の割引	けいたいでんわがいしゃ それぞれの携帯電話会社
指定収集袋（ごみ袋）の無料配布（1級の方の世帯で市民税非課税世帯）	あきしましやくしよせいそうせんたーぎょうむがかり 昭島市役所 清掃センター業務係 042-541-1342

げすいどうしやうりやう きほんしやうりやう めんじよ 下水道使用料（基本使用料）の免除 (1級の方の世帯で市民税非課税世帯)	あきしましやくしよげすいどうかぎやうむかかり 昭島市役所下水道課 業務係 042-544-5111 (生活保護世帯又は児童扶養手当、特別児童扶養手当の支給を受けている世帯を除く)
とえいじゆうたく ゆうぐうちゆうせん 都営住宅の優遇抽選	とうきやうとじゆうたくきやうきゆうこうしゃほしゆう 東京都住宅供給公社募集センター 03-3498-8894
とえいじゆうたくしやうりやう とくべつげんがく 都営住宅使用料の特別減額	とうきやうとじゆうたくきやうきゆうこうしゃ とえいしゆうのうか 東京都住宅供給公社(都営収納課) 03-3409-2261

※NHKの受信料の減免は手帳の等級や課税状況によって異なります。

5. 施設利用他

ない よう 内 容	と あ さき しやうほうほう 問い合わせ先・使用方法
しりつしせつしやうりやうと めんじよ 市立施設使用料等の免除・ 減額（半額） ※有料駐車場を含む。	しんせいほうほう しやうりやう かくしせつ と あ 申請方法や使用料などは、各施設へお問い合わせくだ さい。 めんじよしせつ すいよくくんれんしつ 免除施設：あいぽっく水浴訓練室 げんがくしせつ そうごう 減額施設：総合スポーツセンター、みほり体育館、昭和 公園陸上競技場・テニスコート、市民 会館・公民館、高齢者福祉センター、松原町 コミュニティセンターなど
とりつこうえん にゆうじやうりやう 都立公園の入場料、 ちゆうしゃじやう むりやうりやう 駐車場の無料利用	まどぐち てちやう ていじ いちぶゆうりやう ばあい 窓口で手帳を提示。一部有料となる場合があります。 かくしせつ と あ 各施設へお問い合わせください。
とりつぶんかしせつと にゆうじやう 都立文化施設等の入場、 ちゆうしゃじやう むりやうりやうまた 駐車場の無料利用又は わりびきりやう 割引利用	まどぐち てちやう ていじ いちぶゆうりやう ばあい 窓口で手帳を提示。一部有料となる場合があります。 かくしせつ と あ 各施設へお問い合わせください。
こくえいしやうわきねんこうえん にゆうじやう 国営昭和記念公園の入場 料、駐車場の無料利用	まどぐち てちやう ていじ くわ と あ 窓口で手帳を提示。詳しくはお問い合わせください。 こくえいしやうわきねんこうえんかんり 国営昭和記念公園管理センター 042-528-1751
ちゆうしゃきんしきせい じやがい 駐車禁止規制からの除外 そ ち 措置	きゆう かたたいしやう あきしまけいさつしやうつうか 1級の方対象 昭島警察署交通課 042-546-0110
とうきやうとしやうがいしやきゆうやう 東京都障害者休養ホーム じぎやう ねんかん はく かいごしや 事業（年間2泊まで介護者を ふく ほじよ で 含め補助が出ます）	あきしましやくしよしやうがいふくしか ① 昭島市役所障害福祉課でパンフレットをもらいます。 りやう しせつ ややく ② 利用したい施設に予約する。 にほん きやうかい もう こ ③ 日本チャリティ協会に申し込む。 にほん きやうかい 日本チャリティ協会 03-3353-5942

※各公営施設・映画館等で、無料又は割引利用があります。

※公園や文化施設等では、付き添いの方も無料又は割引になる場合があります。
すので、詳しくは、各施設へお問い合わせください。



ち い き ふ く し け ん り ょ う ご じ ご ぎ ょ う 8 地域福祉権利擁護事業

わ た し つ か せ い ど 私 が 使 え る 制 度 や サ ー ビ ス の こ と が よ く わ か り ま せ ん

◎ どのよう^{ひと}な人^{たいしやう}が 対 象 ですか？

- ① 認^{にん}知^ち症^{しやう}、知^ち的^{てき}障^{しやう}が^いい、精^{せい}神^{しん}障^{しやう}が^いいなどにより判^{はん}断^{だん}能^{のう}力^{りき}が不^ふ十^{じゅう}分^{ぶん}な方^{かた}で、日^{にち}常^{じやう}的^{てき}金^{きん}銭^{せん}管^{かん}理^りに不^ふ安^{あん}が^ある方^{かた}。日^{にち}常^{じやう}生^{せい}活^{かつ}を^おく送^くるの^に必^{ひつ}要^{よう}な福^ふ祉^しサ^さー^ぶビ^ぶス^すな^どを自^じ分^{ぶん}で選^{せん}択^{たく}・利^り用^{よう}す^るの^が困^{こん}難^{なん}な方^{かた}が対^{たい}象^{しやう}です。
- ② 利^り用^{よう}者^{しゃ}と^の契^{けい}約^{やく}に^より実^{じつ}施^しさ^るる事^じ業^{ぎやう}な^ので、ご本^{ほん}人^{にん}が利^り用^{よう}す^るか^しない^かを判^{はん}断^{だん}し、そ^の意^い志^しを^ひ表^{ひやう}現^{げん}で^きる能^{のう}力^{りき}が^ある方^{かた}に^なり^ます。

◎ どのよう^{しえん}なことを支^し援^{えん}して^くれ^ます^か？

- ① ヘル^{ふく}パー^{しやう}や福^{ふく}祉^し用^{よう}具^ぐ、そ^の他^たの福^{ふく}祉^しサ^さー^ぶビ^ぶス^すの利^り用^{よう}手^て続^{つづ}き^や支^し払^{はら}い^なの^ほ補^ほ助^{じょ}を^し、安^{あん}心^{しん}して利^り用^{よう}で^きる^ように^し支^し援^{えん}を^しま^す。
- ② 日^{にち}常^{じやう}生^{せい}活^{かつ}の^かね^だの^い出^でし^い入^いれ^や、家^や賃^{ちん}・公^{こう}共^{きやう}料^{りやう}金^{きん}な^の支^し払^{はら}い、年^{ねん}金^{きん}・福^{ふく}祉^し手^て当^たの^{ふく}受^う取^け手^て続^{つづ}き^の補^ほ助^{じょ}な^の金^{きん}銭^{せん}管^{かん}理^りの^し支^し援^{えん}を^しま^す。
- ③ 通^{つう}帳^{ちやう}・印^{いん}鑑^{かん}・年^{ねん}金^{きん}証^{しやう}書^{しょ}な^ど大^{たい}切^{せつ}な書^{しよ}類^{るい}の^あ預^よか^りを^しま^す。
- ④ そ^の他^た日^{にち}常^{じやう}生^{せい}活^{かつ}上^{じやう}の^{しやう}消^{けい}費^ひ契^{けい}約^{やく}及^おび^じ住^{じゅう}民^{みん}票^{ひやう}の^と届^{とど}出^けな^の行^{ぎやう}政^{せい}手^て続^{つづ}き^に関^{かん}する^{えん}援^{じょ}助^{じょ}を^おこ^ない^ます。

まどぐち
◎ 窓^{まど}口^{ぐち}は^どこ^です^か？

ち い き ふ く し こ う け ん し え ん
地^ち域^ぎ福^{ふく}祉^し・後^{こう}見^{けん}支^し援^{えん}セ^せン^んタ^たー^あき^しま

あきしまししやうわちやう 昭^{かい}島^{あき}市^{しま}昭^し和^ほ町^{けん}4-7-1 あい^{ふく}ぽ^くっ^く2階^{かい} (昭^{あき}島^{しま}市^し保^ほ健^{けん}福^{ふく}祉^しセ^せン^んタ^たー)

あきしまししやかいふくしきやうぎかい
昭^し島^{しま}市^し社^{しゃ}会^{かい}福^{ふく}祉^し協^{ぎあ}議^ぎ会^{かい}

でんわ

電^{でん}話^わ : 042-544-0388

FAX 042-543-0003

うけつけ げつやうび きんやうび
受^う付^け : 月^{げつ}曜^{やう}日^び ~ 金^{きん}曜^{やう}日^び

うけつけじかん ごぜん じ ぶん ご ご じ ぶん
受^う付^け時^じ間^{かん} : 午^ご前^{ぜん}8時^じ30分^{ぶん} ~ 午^ご後^ご5時^じ15分^{ぶん}

ひつよう ようび じかんいがい えんじょ そうだん おう
※ 必^{ひつ}要^{よう}が^あれ^ばこ^の曜^{やう}日^び・時^じ間^{かん}以^い外^がの^{えん}援^{じょ}助^{じょ}も^ご相^{そう}談^{だん}に^お応^{おう}じ^ます。

りようりよう
◎利用料は？

- ①福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理などを行う場合 1,000円 (1時間)
- ②通帳をお預かりし、福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理などを行う
場合 2,500円 (1時間)
- ③書類などのお預かり 1,000円 (月額いくつでも)
- ※減免・減額
- ・生活保護受給の方・・・①②は無料、③は半額
 - ・市民税が非課税で預金が300万円以下の方・・・①②③半額

9 成年後見制度

おや ざいさんかんり いろいろ てつづ ふあん
親がなくなったら財産管理ができません。色々な手続きが不安です。

◎どのような人が対象ですか？

にんちしょう ちてきしょう せいしんしょう とう はんだんのうりよく まった な がた ふじゅうぶん がた たいしょう
認知症、知的障がい、精神障がい等により、判断能力が全く無い方や不十分な方が対象
になります。また今は判断能力があるが、将来が心配なので準備をしておきたいという方
も対象になります。

◎どのようなことを支援してくれますか？

せいかつ さまざま ほんにん ふりえき かていさいばんしょ
○生活の様々なことで、ご本人にとって不利益にならないよう、家庭裁判所によって
選ばれた人(後見人など)が、ご本人の希望や状況に沿って必要な手続き(財産管理
や身上監護)をします。

○たとえばこんな支援を行ないます。

- ①年金の受取、必要な支払、預金の通帳管理、保険証書の保管、銀行口座の開設、
相続財産の処分など。
- ②入院申込書の書類作成、保証金の支払いなどの諸手続。
- ③アパートを借りる時の契約の締結、敷金・礼金など費用の支払い。
- ④福祉サービスの利用に必要な契約や施設入所の契約など。
- ⑤だまされて買ってしまったたり、契約したことを取り消します。
- ⑥心身状況と生活状況を継続的に見守り、変化があれば対応します。

◎窓口はどこですか？

○申立て窓口

とうきょうかていさいばんしょ たちかわし ぶ こうけんうけつけがかり たちかわしみどりちょう でんわ
東京家庭裁判所 立川支部 後見受付係 立川市緑町10-4 電話：042-845-0321

○相談窓口

①地域福祉・後見支援センターあきしま

あきしまししょうわちょう あきしましほけんふくし かい あきしまししゃかい
昭島市昭和町4-7-1 昭島市保健福祉センター(あいぽっく)2階 昭島市社会

ふくしきょうぎかい でんわ
福祉協議会 電話：042-544-0388 FAX 042-543-0003

②福祉法律相談(要予約) 電話042-544-0388 会場：保健福祉センター(あいぽっく)

③法テラス多摩 立川市曙町2-8-18 ファーレ立川ビル5階 電話：050-3383-5314

◎必要な書類は何ですか？

・ 裁判所で準備している書類（申立書、診断書）と、利用する方の戸籍謄本や住民票などが必要です。また、必要な書類を取り寄せたり、手続きを行なうため約2万円、（鑑定が必要な場合は別に5～10万円）かかります。 ※市には、一定の要件に該当する方に対して、手続きの費用や後見人等への報酬を助成する制度があります。

10 福祉関係機関マップ

昭島版

地域のいろいろなサービスを使って元気に暮らしましょう！
自分がどんなサービスを使えるか身近な人に聞きましょう。

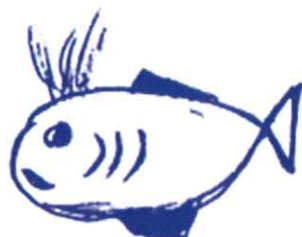


いろんなことを相談したい

- ① 昭島市役所 障害福祉課
昭島市田中町 1-17-1 昭島市役所 1 階 13 番窓口
TEL : 042-544-5111 (代)
- ② 昭島市障害者相談支援センター
昭島市昭和町 4-7-1
昭島市保健福祉センター (あいぼっく) 2 階
TEL : 042-513-5456
- ③ 虹のセンター 2 5
昭島市中神町 1176-19 ソルビオス 101
TEL : 042-549-7733

一般就労について相談したい

- ⑭ チャレンジドステーション・クジラ
昭島市松原町 3-6-7 アートヒルズ 105
TEL : 042-569-6433



日中過ごす場が欲しい

働きたい、働く準備をしたい
(※連絡先は、3-5 日中活動の場参照)

- ④ 食工房ゆいのもり
- ⑤ ゆいのもり 田中町
- ⑥ ゆいのもり つつじが丘
- ⑦ 障害者就労プラザ あいあい
- ⑧ リサイクル洗びんセンター
- ⑨ ぶーやんあしながくらぶ 2 号館
- ⑩ ぶーやんあしながくらぶ 4 号館
- ⑪ MIRAI
- ⑫ にここ食堂
- ⑬ あんだんて

支援を受けながら生活したい

【グループホーム】

- 太陽と風
昭島市昭和町 TEL : 042-549-8635
- 太陽と空
昭島市上川原町 TEL : 042-542-7270

覚えておきたいこと(連絡先 緊急時 手続き 災害にそなえて)

本人情報	フリガナ		電話番号
	名前		自宅
			携帯
	生年月日	年 月 日	アレルギー(有り・無し)
	住所	〒	(ある場合)たべもの 薬など
			血液型

緊急連絡先		連絡してほしい人の名まえ	父母 他	電話番号
	①			
	②			
	③			

わたしの病気のこと・障がいのこと		いつも行っている病院	いつも行っている病院
	病院のなまえ		
	外科・内科など		
	医師の名まえ		
	病名や障がい		
	お薬手帳	有り・無し	有り・無し
	その他		

日中の動き		通っているところ	担当者	電話番号
	作業所			
	デイケア			
	訪問看護			
	ヘルパー会社			
	勤務先			

手続きのこと	種類	次の手続きの期限	どこで
	手帳	月 日までに	市役所の障害福祉課
	自立支援医療	月 日までに	上と同じ 1 年おきに診断書
	受給者証	月 日までに	上と同じ 相談事業所に相談
	障害年金	年金事務所からハガキが来ます	市役所の年金課 年金事務所

災害に備えて	ひなん所	近くの学校() 公民館()
	にがてなこと	話しがにがて・話せる 大勢が集まる場所では緊張する・しない。
	日ごろからおいておく物	水 2 リットルが 3 本・冷凍庫にご飯・各種乾燥米・缶詰め・ソーセージ等、 2～3 日分の食料・懐中電灯・トイレトペーパー・女性は生理用品

せいしんしょう かた かぞく ちいきせいかつ あきしまばん
精神障がいのある方とご家族の 地域生活ガイドブック 昭島版

はっ こう び ねん がつ にち
発行日 2020年4月1日

はつ こう あきしまししょうがいしゃ じ ふくし
発行 昭島市障 害 者（児）福祉ネットワーク

へんしゅうきょうりょく あきしまし
編集協力 昭島市

と あ おきしましほけん ふくし ぶしょうがいふくしか
お問い合わせ 昭島市保健福祉部 障 害 福祉課 042 - 544 - 5111

き てん かくじょうほうないよう へんこう ばあい
お気づきの点、または 各情報 内容が変更になった場合は

れんらく
ぜひご連絡ください。