

精神障がい者保健福祉手帳 および 精神通院医療 を

申請されたみなさまのための

# 暮らしの手引き



天草市 健康福祉部 福祉課

<令和3年4月発行>

## 目次

1. 精神障がい者保健福祉手帳について.....	1
2. のぞいてみよう！みんなの地域での暮らし方.....	2
3. 住まいのこと.....	4
4. お金のこと.....	5
5. 日々の暮らしのこと.....	8
6. 日中の活動や仲間との交流.....	9
7. 働くこと.....	10
8. 緊急時には.....	13
9. 施設や病院から安心して地域に戻れるように.....	14
10. 困ったら、まずはここに相談を.....	15

“天草”に住むすべての方が、暮らしたい場所で、暮らしたい人と、安心して暮らせる、そんな地域を目指しています。

この冊子が、住み慣れた地域で安心して生活を送ることができる一助となれば幸いです。お困りのことがあればなんでも結構です。市役所あるいは冊子に掲載している各相談窓口に気軽にご相談ください。



## 1. 精神障がい者保健福祉手帳について

精神障がい者保健福祉手帳は、精神障がいのある方が支援を受けやすくすることを目的とした制度です。

手帳は、支援を受ける際に、障がいがあることを証明する書類として使えることが多いです。ただし、障がいに関する制度は手帳なしで受けられるものも数多くあります。しかし、その場合、医師の診断書など障がいがあることを証明する書類が必要になるため、手帳を持っているとより手続きがスムーズになることが多いというのが手帳を持つメリットです。

精神障がい者保健福祉手帳は精神障がいのある方にとって

**パスポート** のような存在です



(注) この冊子でご紹介している制度は、「精神障がい者保健福祉手帳を申請したすべての方」あるいは「精神通院医療を申請したすべての方」が利用できるというものではありません。各制度には対象となるための各種条件があります。気になったら、ぜひ制度の詳細について、各相談窓口にお尋ね下さい。

(注) 「◎」がついている制度は、精神障がい者保健福祉手帳が「必須」です。

「○」がついている制度は、精神障がい者保健福祉手帳を持っていると診断書が省略できるなど「手続きがスムーズ」な制度です。

## 2. のぞいてみよう！みんなの地域での暮らし方

### (1) グループホームで暮らしながら趣味を楽しんでいる A さん

(50歳代・女性・統合失調症)

#### 現在の暮らし

約10年の入院生活の後、地域移行支援を利用し、グループホームに入居。

平日は、生活介護事業所に通所しています。事業所では創作活動等を行いながら楽しく過ごしています。通院は、グループホームのスタッフさんが付き添ってくれ、1回/月継続して行くことができます。生活介護事業所やグループホームで健康管理や相談にのってもらったりできるので助かっています。週末は、部屋で音楽を聴いたりDVDを観たり、友達と買い物したりして過ごしています。



#### 利用している制度やサービス

手帳／精神障がい者保健福祉手帳 2級

お金／障がい厚生年金2級

医療／自立支援医療（精神通院）

住まい／グループホーム

活動／生活介護

その他／成年後見制度 保佐

#### 家計簿

家計簿	
収入	8万円
・障がい厚生年金	8万円
支出	8万円
・グループホーム利用料（食費等込）	4.5万円
・小遣い	1万円
・日用品等	1.5万円
・貯金	1万円

#### Aさんのスケジュール

##### 平日

6:00 起床  
7:00 朝食・身支度  
9:00 生活介護事業所へ通所  
12:00 昼食  
15:00 グループホームに帰宅  
19:00 夕食・片付け・入浴  
21:00 就寝

##### 週末

6:00 起床  
7:00 朝食・身支度  
9:00 友人と買い物  
12:00 友人とランチ  
16:00 グループホームに帰宅  
19:00 夕食・片付け・入浴  
21:00 就寝

“地域移行支援”とって、長期入院・長期入所されていた方が地域に帰るお手伝いをするサービスがあります。地域で暮らしてみたいと思われたら、ぜひ一般相談支援事業所（P15）にご相談ください。



## (2) 就労継続支援事業所で仕事をしながら1人暮らしをしているBさん

(50歳代・男性・統合失調症)

### 現在の暮らし

平日は週3日、就労継続支援B型事業所でパンづくりをしています。職場では責任のある仕事を任せてもらっており、仕事にとってもやりがいを感じています。病院のデイケアにも2週に1回通い、その時に受診もしています。ヘルパーさんに食事の準備や掃除などを手伝ってもらったり、お金の管理や日用品の買い物などは地域福祉権利擁護事業のスタッフさんに手伝ってもらっています。時々、移動支援を利用して買い物にも出かけています。心配なことがあるといつでも地域定着支援のスタッフさんに相談できるので安心です。



### 利用している制度やサービス

手帳／精神障がい者保健福祉手帳 1級

お金／障がい基礎年金1級

医療／自立支援医療（精神通院）  
重度障がい者医療費助成事業

住まい／市営住宅

活動／就労継続支援B型（週3日）  
デイケア（2週に1日）

その他／居宅介護【ヘルパー】（週3日）  
移動支援  
地域福祉権利擁護（2週に1日）  
地域定着支援

家計簿	
収入	9.5万円
・障がい基礎年金	8万円
・工賃	1.5万円
支出	9.5万円
・家賃（市営住宅）	3千円
・小遣い	3万円
・食費・日用品等	5万円
・貯金	1.2万円

### Bさんのスケジュール

#### 平日

5:00 起床  
7:00 朝食・身支度  
9:00 就労継続支援事業所へ通所  
12:00 昼食  
15:30 自宅に帰宅  
17:00 夕食・片付け・入浴  
20:00 就寝

#### 週末

5:00 起床  
7:00 朝食・身支度  
9:00 買い物  
12:00 昼食  
15:00 ヘルパーと調理・掃除  
17:00 夕食・片付け・入浴  
20:00 就寝

さまざまなサービスを上手に使うことで1人暮らしをすることも可能です。  
24時間・365日、困った時にはすぐに相談対応してくれる“**地域定着支援**”というサービスがあり、安心して地域で暮らすことができます。



### 3. 住まいのこと



住まいに関する選択肢はたくさんあります。

#### 自宅

#### アパートなどの賃貸住宅

相談窓口：不動産会社

不動産会社に相談して契約を結びます。

#### 居住サポート事業

アパート等への入居を希望しているが、保証人がいない等の理由により入居が困難な障がいのある方等に対し、地域障がい相談支援センターが不動産業者との仲介に入り、物件斡旋依頼や入居契約手続きの支援などを行います。また、生活上の課題についても相談に応じ、必要なサービス等を調整します。

【相談窓口：地域障がい相談支援センター（P15）】

#### 居室確保事業で”一人暮らし体験も”

親元から自立し一人暮らしを希望する時、入所や入院していた方が地域に戻る時に、一人暮らしを体験できる住居もあります。

【相談窓口：地域障がい相談支援センター（P15）】

#### 市営住宅

相談窓口：市役所建設総務課

空いている住宅については順次入居の申込みを受付けています。家賃は所得や物件によって異なります。

#### グループホーム ○

相談窓口：地域障がい相談支援センター

少人数の障がいのある方と一緒に暮らします。世話人さんがいて食事の準備など生活を支援してくれます。福祉サービスの申請が必要です。

【天草市内の事業については天草市障がい福祉サービス利用ガイドブック参照】

#### 施設入所 ○

相談窓口：地域障がい相談支援センター

多人数の障がいのある方と一緒に施設で暮らします。生活に必要なことを手伝ってもらえます。福祉サービスの申請が必要です。

【天草市内の事業については天草市障がい福祉サービス利用ガイドブック参照】

#### 高齢者向けの住宅

相談窓口：地域包括支援センター

有料老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅など高齢者向けの住まいの他、養護老人ホームや生活支援ハウス、また特別養護老人ホームなど介護保険のサービスとして利用できる施設があります。

## 4. お金のこと

お金のことが心配、やりくりが不安な方への支援や制度があります。

### 生活を支える制度

#### 障がい年金

相談窓口：年金事務所

障がいの状態によって、生活を保障するための年金が支給されます。

#### 生活保護

相談窓口：市役所福祉課

最低限度の生活を保障し、自立を支援する制度です。

#### 税金の控除・免除

各種税の控除や免除の対象となる場合があります。

所得税・相続税・贈与税

相談窓口：税務署

住民税・軽自動車税

相談窓口：市役所課税課

自動車税

相談窓口：天草広域本部

#### 交通料金の割引

相談窓口：各社

バス運賃や航空機の運賃などの割引の対象となる場合があります。

#### NHK 放送受信料の免除

相談窓口：市役所福祉課

NHK 放送受信料が免除となる場合があります。

#### 携帯電話料金の割引

相談窓口：各社

携帯電話料金の割引の対象となる場合があります。



## 手当

### 特別障がい者手当・障がい児福祉手当

相談窓口：市役所福祉課

重度の障がいのために必要となるさまざまな負担を軽減する目的で支給されるものです。精神障がいと身体障がいや知的障がい重複し常に介護を必要とする方に支給されます。

### 特別児童扶養手当

相談窓口：市役所福祉課

慢性の病気や障がいのために必要となる負担を軽減する目的で支給されるものです。20歳未満の人を育てている父母等に支給されます。障がい児福祉手当よりは軽度の障がいも対象になります。障がい者手帳も必須ではありません。

## 医療費に関する制度

### 自立支援医療（精神通院）

相談窓口：市役所福祉課

通院医療費（外来通院、精神科デイケア、精神科訪問看護、薬局）の一部を公費で負担する制度です。

### 重度障がい者医療費助成事業

相談窓口：市役所福祉課

精神障がい者保健福祉手帳1級の方が対象です。医療費（保険診療分）の自己負担を助成する制度です。

## やりくりや財産を守る制度

### 地域福祉権利擁護事業

相談窓口：社会福祉協議会

生活費のやりくりや、貯金の管理をお手伝いする制度です。

### 成年後見制度

相談窓口：社会福祉協議会

家庭裁判所に申し立てをして、障がいなどにより判断能力が十分でない方が困らないように、援助する人（後見人・保佐人・補助人）をつけてもらう制度です。財産の管理、入院や施設入所の契約などを支援してくれます。



## 住むところや生活費に困ったら

### 生活困窮者総合相談支援事業

相談窓口：社会福祉協議会

働きたくても働けない、住むところがない、生活費に困っているなど、無料で相談に応じます。住まいや仕事の紹介、場合によっては、緊急的な一時支援として宿泊場所や衣食の提供なども行います。秘密は固く守られます。

### 天草市社会福祉協議会 ”あまくさ生活相談支援センター”

#### 社協本所

〒863-2201 五和町御領2943 TEL：32-2552 FAX：32-2551

#### 五和地区の方

相談窓口 社協 本所 福祉のまちづくり課 090-6891-7125

#### 本渡・新和地区の方

相談窓口 社協 本渡支所 080-2744-3008 090-6892-2185

#### 有明・御所浦・倉岳・栖本地区の方

相談窓口 社協 栖本支所 080-2744-1219 090-6891-1713

#### 牛深・天草・河浦地区の方

相談窓口 社協 牛深支所 080-2745-0580 090-6891-9057

※電話での相談は24時間、365日可。

※お近くの社協各支所での相談を受け付けています。

## 5. 日々の暮らしのこと



いろんな生活場面で、出来ないこと・苦手なことを手伝ってくれるサービスがあります。自立した生活に向けてお手伝いします。

### 居宅介護（ホームヘルプ） ○

相談窓口：地域障がい相談支援センター

ヘルパーが自宅を訪問し、調理・掃除・洗濯・買い物など日常生活を支援します。

【天草市内の事業については天草市障がい福祉サービス利用ガイドブック参照】

### 配食サービス

相談窓口：地域障がい相談支援センター

障がい者のみあるいは障がい者と高齢者のみの世帯で、民間事業者による弁当配達ができない地域にお住いの方などを対象に、定期的にお弁当などを家まで届けてくれるサービスです。

### 移動支援 ○

相談窓口：地域障がい相談支援センター

一人での外出が困難な方に、ヘルパー等が買い物・通院・市役所や銀行での手続きや余暇活動などの外出に付き添います。また、通学や通所については車での送迎も実施します。

【天草市内の事業については天草市障がい福祉サービス利用ガイドブック参照】

### 訪問看護（精神科）

相談窓口：かかりつけの精神科

自宅に看護師等が訪問し、薬の確認、症状の相談、生活に関する相談にのってくれます。訪問看護を利用するには主治医の許可が必要です。主治医にご相談ください。

## 6. 日中の活動や仲間との交流

日中の活動や仲間との交流を提供する場合があります。自立等にむけた訓練や趣味活動を広げる場などがあります。

### 精神科デイケア

相談窓口：かかりつけの精神科

生活リズムの安定や病気の再発を予防するためのリハビリテーションを行っています。

### 生活訓練 ○

相談窓口：地域障がい相談支援センター

地域で自立して生活ができるよう、コミュニケーションスキルや生活能力の維持、向上のために必要な訓練を行います。

【天草市内の事業については天草市障がい福祉サービス利用ガイドブック参照】

### 生活介護 ○

相談窓口：地域障がい相談支援センター

日中に入浴、食事等の介護を行うとともに、創作活動などの機会を提供しています。

【天草市内の事業については天草市障がい福祉サービス利用ガイドブック参照】

### 地域活動支援センター

相談窓口：地域障がい相談支援センター

仲間との交流ができ、自由に通える場所です。

【天草市内の事業については天草市障がい福祉サービス利用ガイドブック参照】

### 障がい者団体

相談窓口：地域障がい相談支援センター

障がいのある方同士あるいはそのご家族が現状や悩みを分かち合い、互いに支え合うこと等を目的として活動しています。



#### 精神保健福祉会 天草地域家族会

天草市には、精神疾患の方をサポートしている家族が集まり、同じ悩みを語り、互いに支え合うことを目的とした「精神保健福祉会天草地域家族会」があります。学習会なども実施しています。

【事務局：障がい者支援センターリンク TEL：52-5877 FAX：52-5888】

### 介護保険サービス（65歳以上）

相談窓口：地域包括支援センター

デイサービスや通所リハビリなどがあります。

注）65歳以上の方は、原則「介護保険」が優先となります。

## 7. 働くこと

いろいろな働き方があります。就職の準備段階から就職後までさまざまな支援があります。



### <就職の形態>

#### 一般就労

相談窓口：ハローワーク

一般の企業で障がいのない人と一緒に働きます。一般の人達と同じ条件で働く方法と「障がい者雇用枠」といって障がいへの配慮がある環境で働くという選択肢があります。

#### 障がい者雇用枠 ◎

障がい者手帳を所持している人が応募することができる雇用枠です。障がいの状態を理解した上で雇用されるため、体調や特性による相談がしやすく、配慮を得やすい傾向があります。

【相談窓口：ハローワーク】

#### 公共職業安定所 通称”ハローワーク”

〒863-0050 丸尾町16-48 TEL：22-8609 FAX：24-1051

注) 「特例子会社」という制度もありますが、今のところ天草市にはありません。

#### 就労継続支援A型 ○

相談窓口：地域障がい相談支援センター

一般企業などでの就労が困難な方に、働く場を提供するとともに、知識や能力の向上のために必要な訓練を行います。原則、雇用契約を結び、最低賃金以上の給料で働きます。福祉サービスの申請が必要です。

【天草市内の事業については天草市障がい福祉サービス利用ガイドブック参照】

#### 就労継続支援B型 ○

相談窓口：地域障がい相談支援センター

就労継続支援 A 型と同様に一般企業等での就労が困難な方に、働く場を提供し、知識や能力向上のために必要な訓練を行います。事業所と雇用契約を結ばないため、賃金ではなく、成果報酬の「工賃」が支払われます。工賃は最低賃金を下回ることも多いですが、出勤日数など自分のペースで働くことができます。福祉サービスの申請が必要です。

【天草市内の事業については天草市障がい福祉サービス利用ガイドブック参照】

## <就職に向けての準備・訓練等>

### 地域障がい者職業センターにおける職業準備支援

就職に向けての課題を把握し、その課題の改善や適応力の向上を図るための支援を行います。

#### 熊本障害者職業センター

〒862-0971 熊本市中央区大江6丁目1-38  
TEL：096-371-8333 FAX：096-371-8806

### 公共職業訓練

相談窓口：ハローワーク

障がい者職業能力開発校等で職業に必要な技能を身に付けることができます。

### 就労移行支援 ○

相談窓口：地域障がい相談支援センター

一般就労を希望する方に、就労に必要な知識や能力の向上のための訓練を行います。また、適性にあった就職先もいっしょに探してくれます。福祉サービスの申請が必要です。

【天草市内の事業については天草市障がい福祉サービス利用ガイドブック参照】

### 求職登録・職業紹介

相談窓口：ハローワーク

ハローワークに求職を申込みると、求職者の能力等と職務の要件を照らし合わせ職業を紹介してくれます。

### 若い方（15～49歳）の就職をサポート

相談窓口：サポステ

働くことに踏み出したい若い方（15～49歳）とじっくりと向き合い、本人やご家族だけでは解決が難しい「働きだす力」を引き出し、「職場定着するまで」を全面的にバックアップします。

#### くまもと若者サポートステーション 通称”サポステ”

〒862-0904 熊本市東区栄町2-15 県営健軍団地1回  
TEL：096-365-0117 FAX：096-365-0117

注）天草ハローワークでも定期的に相談窓口を開設しています。

## <雇用前・定着支援>

### 障がい者トライアル雇用

相談窓口：ハローワーク

3か月間程度の試行雇用を行います。事業主と障がいのある方の相互理解を深め、その後の常用雇用への移行を目指します。

### ジョブコーチ（職業適応援助者）支援事業

相談窓口：ハローワーク

事業所にジョブコーチを派遣し、障がいのある方や事業主に対して、雇用の前後を通じて障がい特性を踏まえた助言をします。

### 就労定着支援 ○

相談窓口：地域障がい相談支援センター

一般就労した人が働き続けることができるよう、会社との間に入って就労環境や対人関係などの調整をしてくれたり、生活する上での相談にのってくれます。

【天草市内の事業については天草市障がい福祉サービス利用ガイドブック参照】

### 職業面と生活面を合わせた支援

相談窓口：なかぼつ

仕事をする上では、仕事に関連するスキルだけでなく、「仕事に遅刻しないように起きる」とか「仕事ができるよう体調を管理する」など日常生活に関するスキルも必要です。障がい者就業・生活支援センターでは、一般就労している人を対象に仕事に関する相談と合わせて、日常生活に関する助言や調整をしてくれる機関です。

天草障がい者就業・生活支援センター 通称”なかぼつ”

〒863-0001 本渡町広瀬99-1 TEL：66-9866 FAX：66-9877

## 8. 緊急時には

緊急時の居場所を確保できるサービスがあります。

**短期入所（ショートステイ） ○ 相談窓口：地域障がい相談支援センター**

介護者が用事等で見守りが難しい場合、数日程度、施設に宿泊等できるサービスです。

【天草市内の事業については天草市障がい福祉サービス利用ガイドブック参照】

**居室確保事業 ○ 相談窓口：地域障がい相談支援センター**

福祉サービスの事業所が管理している住居に緊急一時的に宿泊できるサービスです。

### 一人暮らしに向けた体験も

居室確保事業は、長期に入所や入院していた方が地域に戻る時、または親元から自立し一人暮らしを希望する時に、一人暮らしを体験することのできる施設でもあります。

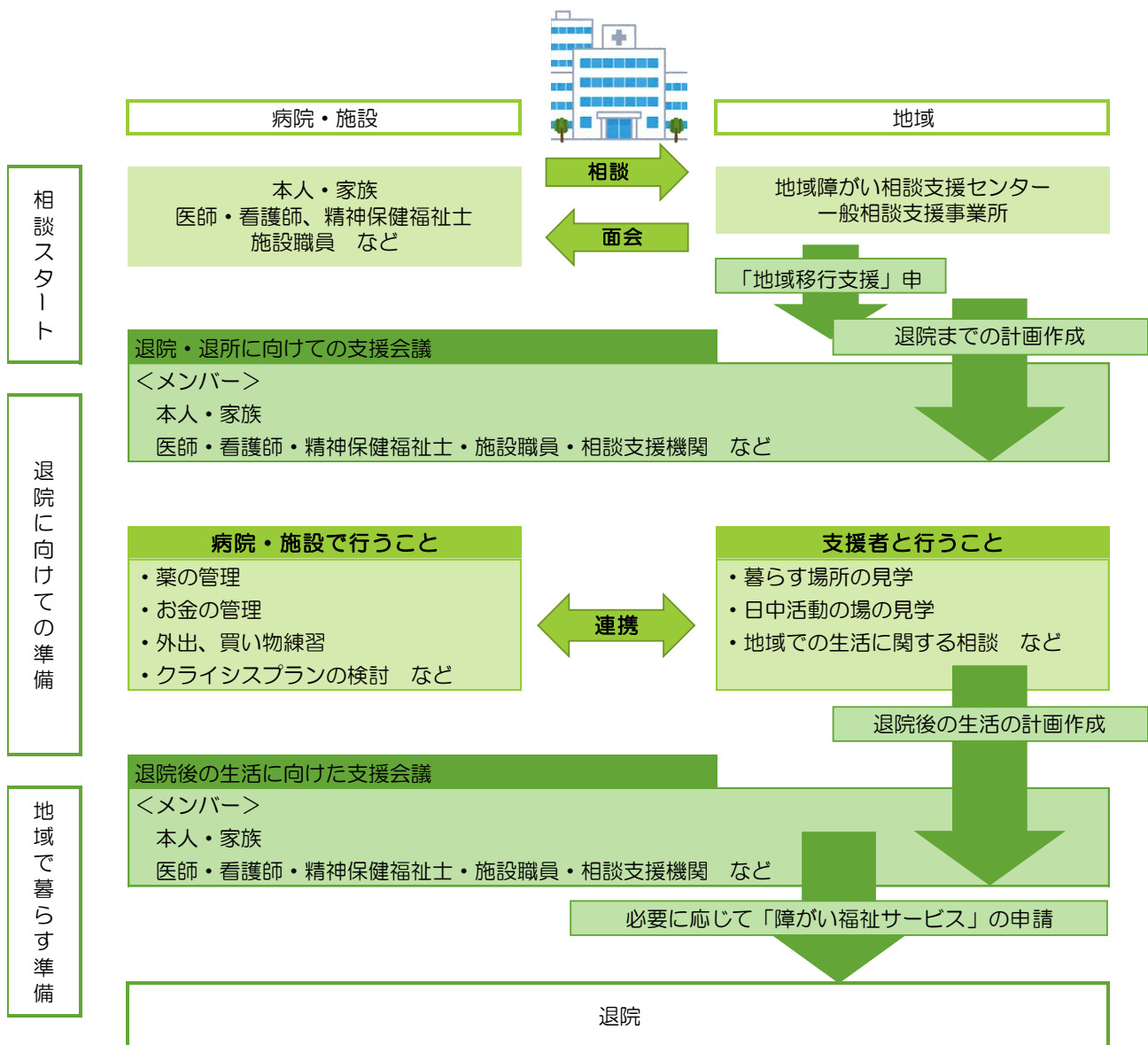
【相談窓口：地域障がい相談支援センター（P15）】

## 9. 施設や病院から安心して地域に戻れるように

地域移行支援 ○

相談窓口：地域障がい相談支援センター

施設入所者や精神科病院の入院患者さんが、退所・退院後スムーズに地域での生活を始められるように支援する制度が地域移行支援です。入所・入院中から住居の確保その他の地域における生活に移行するための相談、障がい福祉サービス事業所等への同行支援などを行います。





## 10. 困ったら、まずはここに相談を

### 障がいに関する総合相談窓口 ” 地域障がい相談支援センター”

事業所名	住所 電話/FAX/メール	担当地区
天草北 地域障がい相談支援センター ぼらりす	〒863-0049 北原町 9-32 電 話 070-7664-4846 F A X 23-2255 メール polaris@k-hokuto.jp	本渡北 佐伊津 五和
天草南 地域障がい相談支援センター ダンデライオン	〒863-0023 中央新町 11-13 電 話 22-6321 F A X 66-9823 メール soudan-step@cmail.plala.or.jp	本渡南 本渡稜南 本町 新和
天草東 地域障がい相談支援センター リーフ	〒861-6403 倉岳町宮田 1152-5 電 話 52-5677 F A X 52-5888 メール t-link@a.acn-tv.ne.jp	本渡東 有明 栖本 御所浦 倉岳
天草西 地域障がい相談支援センター ラポール	〒863-1214 河浦町久留 217-2 電 話 76-1356 F A X 76-1352 メール rapport2021@snow.ocn.ne.jp	牛深 河浦 天草

【相談料】 無料      【相談時間】 午前 8 時 30 分～午後 5 時まで（土・日祝日は除く）

### 夜間・休日も含めた常時の相談対応 ” 地域定着支援”

自宅等で一人で生活している障がい者など、緊急時の支援が見込めない方に対し、常時の連絡体制を確保するサービスです。

#### 一般相談支援（地域移行支援・地域定着支援）事業所

事業所名	住所	電話番号 FAX 番号
障がい者支援センター リンク	〒861-6403 倉岳町宮田 1152-5	52-5877 52-5888
障がい者支援センター らいふ	〒863-1214 河浦町久留 217-2	76-1351 76-1352

## 高齢者の総合相談窓口 ” 地域包括支援センター”

事業所名	住所	電話番号 FAX 番号	担当地区
天草中央地域包括支援センター なでしこ	〒863-0012 今釜町 3412-6	66-9300 66-9301	本渡南 本渡北 本町
天草北地域包括支援センター きすな	〒863-2201 五和町御領 9133	32-2115 32-2199	佐伊津 五和
天草南地域包括支援センター うぐいす	〒863-0046 亀場町食場 854-1	24-4115 24-4116	本渡稜南 新和
天草西地域包括支援センター さざんか	〒863-1215 河浦町白木河内 223-12	76-1611 76-1612	天草(大江向除く) 河浦
天草牛深地域包括支援センター すいせん	〒863-1901 牛深町 2286-103	72-1133 72-1132	牛深 天草町大江向
天草東地域包括支援センター あじさい	〒861-6303 栖本町馬場 179	66-2266 66-2267	本渡東 御所浦 有明 栖本 倉岳
御所浦サブセンター	〒866-0313 御所浦町御所浦 3527	67-1777 67-1778	御所浦

【相談料】 無料 【相談時間】 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分まで（土・日祝日は除く）

## 行政機関

課 支所名	住所	電話番号 FAX 番号	課 支所名	住所	電話番号 FAX 番号
本庁 福祉課	〒863-8631 東浜町 8-1	32-6071 22-0577	栖本 支所	〒861-6395 栖本町馬場 179	66-3111 66-3117
牛深 支所	〒863-1992 牛深町 2286-103	73-2111 72-4006	新和 支所	〒863-0101 新和町小宮地 669-1	46-2111 46-2144
有明 支所	〒861-7292 有明町赤崎 3383	53-1111 53-1116	五和 支所	〒863-2292 五和町御領 2943	32-1111 32-0939
御所浦 支所	〒866-0325 御所浦町御所浦 3527	67-2111 67-3934	天草 支所	〒863-2895 天草町高浜南 488-1	42-1111 42-0549
倉岳 支所	〒861-6402 倉岳町棚底 1919	64-3111 64-3115	河浦 支所	〒863-1202 河浦町河浦 5253	76-1111 76-1359

【相談料】 無料 【相談時間】 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分まで（土・日祝日は除く）



<発行>

天草市 健康福祉部 福祉課

〒863-8631 天草市東浜町8-1

TEL : 32-6071 FAX : 22-0577

メール : shogaifukushi@city.amakusa.lg.jp