

認知症になつた あなたへ



認知症という診断を受けて、あなたは今
どんな気持ちで毎日を過ごしていますか？

笑って過ごせていますか？

自分らしく過ごせていますか？

そしてなにより、幸せですか？

認知症という診断を受けて、
不安になることも多くあると思います。

何もできなくなるのではなく、
できることを見つけることが大切です。

認知症と診断されてもできることを見つける

新しい人生の始まりです。
ひとりで悩むのではなく
同じ認知症経験者から学び、
助け合ってあなたにしかできない
「経験」を誰かの力に変えてみませんか？

ひとりで悩まないで
この冊子があなたの
お守りになりますよーに



「認知症になったあなたへ」
入門編としてイラストで分かりやすく解説したパンフレットを作成しました。
QRコードからダウンロードできます。

若年性認知症ハン

01

どこに相談する？

・・・P5～8



手続きの際に役立つメモ ・・・P7～8

02

どんな手続きが必要？

・・・P9～12

03

どうしたら
働き続ける事ができるの？

・・・P13～18



ジョブコーチ ・・・・・・・・ P17

両立支援コーディネーター ・・・ P18

①どこに相談する?

ドブックの構成

04

どうしたら
同じ気持ちの人と出会えるの?

・ P19~28

認知症カフェ ···· P23~24

家族会 ···· P25~26

ヘルプカード ···· P27~28

05

利用できる制度は?

・ P29~38

未払い行動 ··· P39~42

②どんな手続きが必要?

③どうしたら働き続ける
事ができるの?

④どうしたら同じ気持ち
の人と出会えるの?

⑤利用できる制度は?



①どこに相談する？

福岡県若年性認知症サポートセンター

福岡県では、若年性認知症支援コーディネーターが、若年性認知症の方や家族からの相談を受け、医療・福祉・就労などに関する支援機関を紹介したり、必要な情報を提供するなどの支援を行っています。ささいな悩みでもかまいません。ぜひお気軽にお電話ください。

受付時間／月～金曜日 10：00～16：00（お盆・年末年始を除く）



福岡県若年性認知症サポートセンター
ホームページ

相談・対応方法



0930-26-2370



jakunenfukuoka@gmail.com



福岡県若年性認知症サポートセンターに来所される際はご連絡ください。住所／福岡県行橋市金屋649番地1



訪問面談を行います。



オンライン面談を行います。



若年性認知症コールセンター

厚生労働省が開設した若年性認知症の電話相談窓口です。専門相談員が、全国からの若年性認知症に関する相談を受け付けています。

受付時間／月～土曜日 10：00～15：00 （年末年始・祝日を除く）

ただし水曜日は10：00～19：00



若年性認知症コールセンター
ホームページ

相談・対応方法



0800-100-2707



QRコードからメール相談フォームへお進みください。



手続きの際に役立つメモ

本人	氏名	生年月日
		年　月　日生
	受診している病院	診断日
		年　月　日

今までの病歴、現在治療中の病気

(入院や通院・お薬の内服や定期受診している病気)

歳 (年)	病名	受診した病院	
歳 (年)			入院 通院

いつから症状に気がつき出したか

歳 (年)	どんな症状 (忘れやすい・怒りっぽいなど)
歳 (年)	
歳 (年)	
歳 (年)	

MEMO 

行政機関等に申請の手続きを行う際に聞かれる内容をまとめました。自分でわからなくてもこのメモを使えば申請がスムーズに行えます。記録しておけるように気になることがあればメモをしておきましょう。



②どんな手続きが必要？

診断後から申請できる

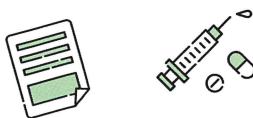
自立支援医療（精神通院医療）

認知症で通院医療している場合、医療機関や薬局で支払う医療費の自己負担が1割または所得などに応じた上限額に軽減される場合があります。市町村によって担当課の名称は異なりますので、お住いの市町村の相談窓口にご相談ください。自立支援医療（精神通院医療）及び精神障害者保健福祉手帳については福岡県のホームページからご確認ください。

（申請書・診断書が掲載されています。）



福岡県
ホームページ



高額療養費

医療費の自己負担額が一定の額を超えた場合

加入している医療保険者に申請して認められると、自己負担限度額を超えた額が高額医療費として支給されます。ただし、同じ月に医療機関に支払った方が対象です。福岡県のホームページからご確認ください。



福岡県ホームページ



限度額適用認定証を提示した場合

窓口での支払いが限度額までとなります。詳細は加入している医療保険の窓口にご相談ください。国民健康保険の場合は、お住いの市町村が相談窓口になります。

診断後6か月経過してから申請できる



精神障害者保健福祉手帳

認知症などの精神疾患があり、日常生活に支障をきたす場合に申請できます。障がいの程度によって、1級から3級までに分けられています。医療機関に当該精神疾患で初診日から6か月経過した以降の障がいの程度で決められます。お住いの市町村の相談窓口にご相談ください。障害者手帳申請書、診断書等が必要です。

診断後1年6か月経過してから申請できる

障害年金

公的年金（国民年金、厚生年金、共済年金等）に加入の方が、65歳前に病気や怪我で障がい者となった時に支給される年金です。初診日の時点でどの公的年金に加入していたかで、請求できる年金が異なります。また、初診日以前に一定期間以上の年金保険料を納付している必要があります。



日本年金機構ホームページ

障害年金



休職する場合に
企業で行う手織きにP15へ

場合により手続きが必要な制度

所得税及び復興特別所得税の医療費控除

本人や生計を一にする配偶者や、その他の親族のために支払った医療費から保険金などで補填される金額を差し引いた額が1年間（1月1日～12月31日）に10万円を超える場合、所得税及び復興特別所得税の医療費控除（通常の医療費控除）を受けることができます。また、令和8年（2026年）分まで、一般用医薬品等購入費を支払った場合にはセルフメディケーション税制の適用を受けることもできます。ご不明な点がありましたら、お近くの税務署にご相談ください。



国税庁ホームページで
詳しい内容をご確認できます。



国税庁
ホームページ

重度障がい者医療費支給制度

重度障がいのある人にかかる医療費の一部を助成する制度で、対象者は県内に住所を有し医療保険に加入しており、身体障害者手帳の交付を受けている人で障がいの程度が1級または2級の人、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人で障がいの程度が1級の人です。また、所得制限があります。お住まいの市町村の相談窓口にご相談ください。



65歳以下の方が諸手続きを行う際の書類

介護保険関係	
	医療保険被保険者証（全国健康保険協会、市町村国保など）
	主治医意見書に記載してもらう病院名・主治医名
	初老期による認知症であること
	印鑑(代理の場合)
	(介護保険被保険者証は、65歳到達で取得)
精神障害者保健福祉手帳関係（初診日から6か月経過後）	
	障害者手帳申請書
	診断書（市町村の障害福祉係にてもらう）
	（精神障害者保健福祉手帳記載医師はかかりつけ医で可能）
	※精神障害者保健福祉手帳と自立支援医療（精神通院医療）と同時申請時は、精神障害者保健福祉手帳の診断書のみでよい。
自立支援医療（精神通院医療）	
	自立支援医療費（精神通院医療）支給認定申請書
	医療保険の被保険者証
	診断書（自立支援医療（精神通院医療）用）
	（指定自立支援医療機関において診断・治療に従事する医師が記載）
	該当時「重度かつ継続」に関する意見書
	印鑑
	マイナンバー確認できる書類
	世帯の所得を確認できる書類（課税・非課税証明書等）
障害年金（初診日から1年6か月経過後）	
	65歳到達の2日前までに申請
	年金請求書 （国民年金・厚生年金保険障害給付）・（国民年金障害基礎年金）
	診断書（精神の障害用）
	※年金事務所に相談すること

上記の書類は、福岡県若年性認知症サポートセンターが作成したものになります。

③どうしたら働き続ける事ができるの？



可能な限り就労の継続を

いったん退職してしまうと再就職が難しい場合があるため本人の状況や希望にもよりますが、できるだけ続けて働けるようにしましょう。初期の認知症の方は、環境を整える、配置転換をするなど工夫することで仕事を継続することができます。

企業の障がい者雇用

障害者手帳を在職中に取得することで、障がい者雇用率算定により雇用継続が可能となり、精神障害者保健福祉手帳は初診から6か月以上経過した時点で作成されるため雇用保険の給付日数などのメリットがあります。雇用保険の給付期間は就職困難者として障害のある方は給付期間が長くなります。早期受診が重要となりますので診断後、障害者手帳を取得された方は企業等に検討を依頼してみましょう。

就労を続けるための相談先

障がい者総合支援法に基づく就労移行支援や就労継続支援といった障害福祉サービスを利用した福祉的な就労、一定期間の訓練やジョブコーチ・両立支援コーディネーターなどの支援により、就労が可能になる場合もあります。

当事者からのアドバイス

「働き続けるためには、わからない事を聞ける勇気が必要だよ。僕は上司と週に1度、業務内容を相談してその後、2週間に1回、3週間に1回、1ヶ月に1回と延ばしていったよ。今でも1ヶ月に1回は面談をして業務内容を相談しているよ。」



福岡産業保健総合支援センター

窓口でのご相談となります。曜日によって専門スタッフの配置が異なるためあらかじめ電話でご確認ください。詳しい内容はホームページからご確認ください。

受付時間／月～金曜日 8：30～17：15（土日・祝日を除く）
相談・対応方法

 092-414-5264



福岡産業保健総合支援センター
ホームページ

福岡県障害者就業・生活支援センター

障がいのある方や事業主に対し、就職や職場定着、職場復帰のためハローワークや関係機関と連携しながら相談を行っています。職業準備支援や職場定着に向けて、ジョブコーチ支援などサービスを提供しています。ご相談の際は事前に対象のセンターにご連絡ください。

福岡障害者職業センター

受付時間／月～金曜日 8：45～17：00（土日・祝日を除く）

相談・対応方法

対象地域 福岡・筑豊・筑後

 092-752-5801



福岡県内の
センターPDF

③どうしたら働き続けるの?
事ができるの?



福岡障害者
職業センター
ホームページ

福岡障害者職業センター北九州支所

受付時間／月～金曜日 8：45～17：00（土日・祝・年末年始を除く）

相談・対応方法

対象地域 北九州

 093-941-8521

休職・復職を考えている場合

休職

受診・診断後、就労の継続が困難であり、しばらくの間休職する場合には、その後復職を目指す準備に努めます。

傷病手当金

「全国健康保険協会（協会けんぽ）」又は「健康保険組合」に加入している事業所にお勤めの人が病気や業務外のけが等で仕事を休み、給料が支給されないときに、その間の生活の保障を行うことを目的として設けられている制度です。病気やけがで3日以上休んだ場合、4日目から支給されます。



社会保険料

社会保険に加入している事業所に勤めている方は、給与・賞与から社会保険料が天引きされています。病気や怪我で仕事を休み、給料が支払われなくても社会保険料（健康保険+厚生年金保険料）は支払わなければなりません。

雇用保険料

休職中でも雇用保険の被保険者であることには変わりません。

復職

復職を目指す場合は、医療機関や障害者職業センターのほか、雇用主や同僚等の支援・理解を得ながら、職務の再設計に努めます。



経済支援

生命保険

解約すると病気になってからの再加入は難しいといわれています。

住宅ローン

住宅ローンの契約内容に「高度障がい状態」になった場合、支払いが免除される場合があります。

※詳しくは、保険会社、住宅ローンの契約をした金融機関に尋ねて契約内容を確認してください。

国民年金保険料の減免制度

お住いの市町村の国民年金担当窓口にご相談ください。

国民健康保険料（税）の減免制度

お住いの市町村の国民健康保険担当窓口にご相談ください。

生活福祉資金貸付制度

お住いの市町村の社会福祉協議会にご相談ください。



福岡県社会福祉協議会ホームページ

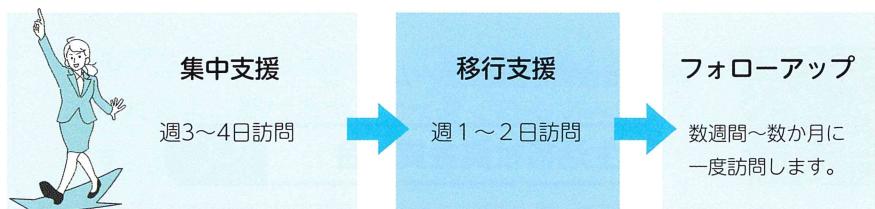


ジョブコーチ



職場適応援助者支援事業について

障がい者の円滑な就業及び職場適応を図るため、事業所にジョブコーチを派遣し障がい者及び事業主に対して、雇用の前後を通じて障がい者の特性を踏まえた専門的な援助を直接実施しています。



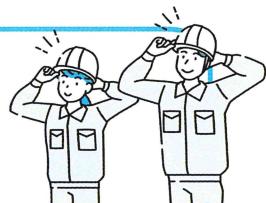
職場に適応できるように課題を分析し
ジョブコーチが集中的に支援します。

支援の主体を徐々に職場
へと移行します。

個別に必要な支援期間は変わります。標準で3～4ヶ月。1～8ヶ月の支援期間があります。

当事者の方からのアドバイス

「復職するときに上司と相談して、働き方や病気
の特性で負担になる業務は変更してもらいました。
前のように働き続ける事ができています。」



両立支援コーディネーター

両立支援コーディネーターについて

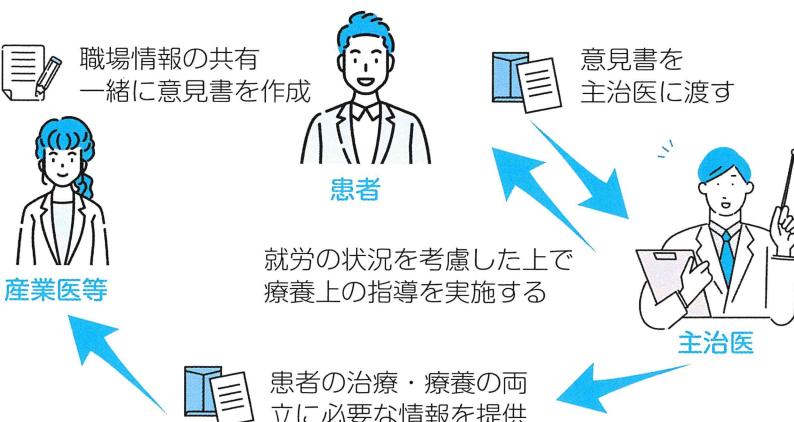
両立支援コーディネーターは、支援対象者が治療と仕事を両立できるよう、それぞれの立場に応じた支援の実施、両立支援に関わる関係者との調整※を行います。具体的には、継続的な相談支援を行いつつ、支援対象者の同意を前提として、治療に関する情報や業務に関する情報などを得て、支援対象者の治療や業務の状況に応じた必要な配慮等の情報を整理して本人に提供します。

※関係者との調整に当たっては、両立支援コーディネーターが支援対象者の代理で交渉を行うものではありません。

活動場所／企業、医療機関、産業保健総合支援センターなどの支援機関

対象疾患／若年性認知症、がん、脳卒中、肝疾患、指定難病、心疾患、糖尿病

厚生労働省『治療しながら働く人を応援する情報ポータルサイト治療と仕事の両立支援ナビ』より引用。



厚生労働省『治療しながら働く人を応援する情報ポータルサイト治療と仕事の両立支援ナビ』より参照。