

# 主な相談窓口

(令和2年3月1日現在)

名称	電話	備考欄
<b>【1】精神科医療機関・訪問看護</b>		
① 能代厚生医療センター	52-3111	
② 島田病院	52-5363	
③ 長信田の森心療クリニック (子ども・若者総合相談センター)	72-4133	木、日、祝祭日が定休
④ 厚生連山本訪問看護ステーション	54-8813	
⑤ 訪問看護リハビリステーションわかば	74-6163	
⑥ 能代山本訪問看護ステーション	58-3892	
⑦ けやき訪問看護ステーション	050-8880-0569	
<b>【2】市町の福祉保健担当課</b>		
① 能代市福祉課	89-2153	
② 能代市二ツ井地域局市民福祉課	73-5500	
③ 藤里町民課	79-2113	
④ 三種町福祉課	85-2190	
⑤ 八峰町福祉保健課	76-4608	
<b>【3】保健所・市町保健センター</b>		
① 能代保健所	55-8023	
② 能代市保健センター	58-2838	
③ 三種町保健センター	83-5555	
<b>【4】相談支援事業所(一般①、②・特定③~⑩)</b>		
① とらいあんぐる(能代市万町)	89-6333	月、祝翌日が定休
② さくら園(八峰町峰浜)	76-3888	
③ アシスト(能代市落合)	74-5682	
④ なかよし(能代市浅内)	52-7039	
⑤ 二ツ井めぐみ園(二ツ井町荷上場)	73-4070	
⑥ 藤里町社会福祉協議会(藤里町藤琴)	79-2848	
⑦ 虹のいえ(藤里町矢坂)	79-1234	
⑧ 大日寮(三種町森岳)	83-3478	
⑨ あきた会(能代市河戸川)	74-5022	土、日は応相談
⑩ 相談室 ReFrame「リフレーム」(能代市字高塚)	090-3648-5601	土、日は応相談
<b>【5】障害者就業・生活支援センター</b>		
① 能代山本	88-8296	
<b>【6】福祉事務所</b>		
① 能代市福祉課(生活保護担当)	89-2154	
② 山本福祉事務所	52-5105	
<b>【7】社会福祉協議会</b>		
① 能代市社会福祉協議会	89-6000	
② 藤里町社会福祉協議会	79-2848	
③ 三種町社会福祉協議会	83-4861	
④ 八峰町社会福祉協議会	77-3551	
<b>【8】地域活動支援センター</b>		
① とらいあんぐる(能代市万町)	89-6333	月、祝翌日が定休
② みたね(三種町浜田)	85-2662	町内送迎あり
③ さくら園(八峰町峰浜)	76-3888	町内送迎あり
<b>【9】公共職業安定所</b>		
① ハローワーク能代(能代市緑町)	54-7311	
<b>【10】年金事務所</b>		
① 秋田年金事務所(三種町の方)	018-865-2392	平日8:30~17:15 ただし週初日の開所日は 8:30~19:00 第2(土)9:30~16:00
② 鷹巣年金事務所(上記以外)	0186-62-1490	

注1) 備考欄に記載がない機関は、原則、平日(土日・祝祭日・年末年始を除く)日中の相談対応になります。利用時は、各相談窓口にご確認ください。  
注2) 医療機関の外来受付時間は、別にご確認ください。

# 仲間や家族からのメッセージ

自宅のほかに  
どこか居場所があると  
気分転換できるよ。  
…本人も、家族も。

親が高齢だし  
いろんなことが心配。  
それって、みんな  
同じだよ…。

困ったとき、誰かに  
話せると気持ちが  
楽になる。  
主治医以外に  
身近な相談相手と  
つながろう。

家族は心配で口出ししたくなる  
けど、必要な時に情報が届いて  
いるといいと思う。本人のペース、  
意思を大事にしないとね。

自分がほしい情報を  
集めて・わかって・使えることが大切。  
支援制度の利用について  
家族や主治医と相談して  
おこう。

仲間が集まる会に参加しよう。  
同じ悩みを持つ人と、本音が話せる。  
初めて会う人なのに、わかりあえるし  
ほっとするよ。  
自分だけでないと思うと、心強い。

## 三二情報

手帳所持者のバス運賃(秋北バス、秋田中央交通)の優遇措置

(令和2年3月1日現在)

種類	割引率	割引を受ける方法
路線バス	普通乗車券	5割 降車時に手帳提示
	回数券	なし 購入は通常価格だが、乗車運賃は「普通乗車券」と同じ(5割)扱いとなる
	定期券	3割 購入時と降車時に手帳提示
高速バス(県内)	5割	降車時に手帳提示

注1) 介護者の割引はありません  
注2) 他の地域のバス運賃は、割引率が異なる場合があります  
注3) 管内の次の巡回バス等には、優遇措置はありません  
〔能代市街地巡回バス「はまなす号」、「元気・交流200円バス」〕  
〔三種町内「巡回バス」「ふれあいバス」〕

【お問い合わせ】 秋北バス株式会社 0186-42-3536  
秋田中央交通株式会社 018-823-4413

精神保健福祉に関する

能代山本

# 支援がつながる ぱすぽーと

精神障害者やその家族にとって、病気を正しく知り、病気と付き合っていくことは大切なことです。また、公的な支援を上手に活用することが、心身の負担を軽くし、日常生活を安心して送ることにつながります。

このリーフレットは、どんな時にどんな窓口とつながりをもてばよいかを案内するためのものですので、お手元において、必要な時にご覧ください。



秋田県山本地域振興局福祉環境部  
(秋田県能代保健所)

能代市御指南町1番10号

電話 0185-55-8023

FAX 0185-53-4114

E-mail: Yamafuku@pref.akita.lg.jp



山本福祉環境部 障害福祉課

## 医療

### 1 「これって病気？」心配に思ったら

精神疾患の不調のサインは、自分ではなかなか気づきにくいものです。生活にも支障が出ていることがあるため、様子がおかしいと気づいたら、早めに医療機関などに相談しましょう。

眠れない

外出したくない

緊張しやすい

集中力が落ちた



#### □ 地域の相談窓口の利用

☆精神科や心療内科を扱う医療機関スタッフへの相談  
☆かかりつけ医から適切な受診先を紹介してもらう  
☆保健所や市町保健師への相談、精神保健福祉相談の利用  
裏面「主な相談窓口」の【1】、【2】、【3】にお問い合わせ下さい。

### 2 よりよい通院を続けるためには

#### □ 医療相談室の活用

医療ソーシャルワーカーなどを通じて、病気や生活上の相談ができます。ご家族の相談にも応じています。  
裏面「主な相談窓口」の【1】にお問い合わせ下さい。

#### □ 自立支援医療(精神通院)の申請

外来窓口の自己負担が1割(上限あり)になります。薬局、デイケア、訪問看護も対象となります。  
裏面「主な相談窓口」の【2】にお問い合わせ下さい。

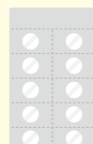
#### □ デイケア・訪問看護の利用

デイケアは、作業を通じて生活リズムを整え、対人関係や生活技能向上を図ります。訪問看護は精神科も対応している事業所があります。どちらも主治医の指示があれば、利用が可能です。  
裏面「主な相談窓口」の【1】にお問い合わせ下さい。

### 3 再発を防ぐためには

#### □ 自己判断せず医師や薬剤師に相談を

薬を飲んで「症状がよくなったから」あるいは「体調がおかしいから」などの理由での薬の自己判断はさげましょう。副作用の可能性も考え、早めに相談しましょう。  
裏面「主な相談窓口」の【1】にお問い合わせ下さい。



#### □ 再発のサインを家族に伝えておこう

主治医や看護師から、再発のサインを覚えてもらい、いつもと違う様子に気づいたらすぐに受診させてもらうよう事前に伝えておきましょう。

## 生活を支える

### 4 日常生活上の支援制度

#### □ 精神保健福祉手帳の申請

初診から半年経過すると申請が可能になります。手帳があると交通費等の割引が受けられます。  
裏面「主な相談窓口」の【2】にお問い合わせ下さい。

#### □ 自宅で利用できるサービス

★ヘルパーの訪問(家事等の援助、通院介助)  
★外出時の危険回避のための支援  
裏面「主な相談窓口」の【2】、【4】にお問い合わせ下さい。

#### □ 住まいに関するサービス

★グループホーム ★ショートステイ ★施設入所  
裏面「主な相談窓口」の【2】、【4】にお問い合わせ下さい。

#### □ 日中活動に関するサービス

★生活介護 (通所して創作的活動を行い、食事・入浴等の利用ができます)  
★自立訓練 (生活能力の向上を図ります)  
★就労継続支援(A型/B型)・就労移行支援 (作業を通じて、人間関係や生活技能向上を図ります)  
裏面「主な相談窓口」の【2】、【4】、【5】にお問い合わせ下さい。

#### □ 日常の金銭管理に関するサービス

日常生活自立支援事業  
(判断能力が不十分な場合、福祉サービスの利用援助、日常的な金銭管理、書類等預かりの支援が受けられます)  
裏面「主な相談窓口」の【7】にお問い合わせ下さい。

#### □ 就労にむけてのサービス

希望や主治医の意見を確認しながら、利用可能な日中活動の提案などを行います。  
裏面「主な相談窓口」の【2】、【4】、【5】、【9】にお問い合わせ下さい。

### 5 お金のことに関する支援制度

#### □ 障害年金制度

病気やケガで一定の障害が残ったとき、程度に応じ支給される公的年金です。  
裏面「主な相談窓口」の【1】、【2】、【10】にお問い合わせ下さい。

#### □ 生活保護、生活困窮相談

生活困窮の程度に応じて、必要な保護や相談支援を行う制度です。  
裏面「主な相談窓口」の【6】、【7】にお問い合わせ下さい。

#### □ 成年後見制度

自分で契約や財産管理などを行うことが困難な人を、本人の意思を尊重しながら成年後見人などが支援する制度です。  
裏面「主な相談窓口」の【7】にお問い合わせ下さい。

### 6 障害者の差別に関する相談窓口

障害を理由に差別を受けた、どのように配慮すればよいかわからないなど、困ったときに相談に応じます。

**障害者110番 専用番号(018)863-1290**

又は裏面「主な相談窓口」の【2】、【3】の能代保健所にお問い合わせ下さい。

## 居場所・交流

#### □ 地域活動支援センター

創作活動や調理実習など行っています。  
裏面「主な相談窓口」の【8】にお問い合わせ下さい。

#### □ 地域の傾聴サロン

開催日は市町広報紙をご覧になるか、市町にお問い合わせください。

#### □ 当事者会・家族会

- ・のんき会(八峰町) ・つくしの会(能代市)
  - ・長信田の森心療クリニック家族会(三種町)
  - ・秋田県精神保健福祉会連合会(秋田市)
  - ・ユックリン(秋田市) など
- 【保健所や市町にお尋ねください】



困った時、相談先がわからない時など、保健所にお気軽にご相談ください。

### ☀ 相談支援事業所と障害支援区分

★印のサービス利用にあたっては、事前に市町への申込みが必要です。またサービスの量を決めるために、**障害支援区分(1~6)の認定**が必要な場合もあります。一度、市町窓口にご相談ください。

特定相談支援事業所(主な相談窓口【4】③~⑩)は、これらのサービス利用のプランと一緒に考えてくれるところです。お気軽にご利用ください。