

外に出かけてみませんか？

退院してからしばらくして、家での生活が落ち着き、リズムがつくれてきたら、今度はお子様と一緒に外に出かけてみましょう。最初は庭や家の周りなど近所をちょっと散歩することで、気分も少し晴れやかになります。そしてお子様もきっと空を見たり、風を感じたり、いろんな音を聞いて新しい感覚を感じるでしょう。

できれば、温かい日差しの中で短時間の散歩からスタートしてください。日照や気温にデリケートなお子様は、お子様にとってちょうど良い気候の時を選んでください。

※外に出かける前に、主治医に相談してみてください。

外出してみるとわかりますが、どんなものを持ち歩くと良いか、道はガタガタしていないか、トイレはどうするのかなどいろんな発見ができます。ちょっとずつ練習していきながら、距離を伸ばしていきましょう。



甲斐市のオススメ

さ

ん

ぽ

み

ち

チェックポイント



スロープの道があります

無理なく、ゆっくりとお散歩するためにはスロープがないと親は大変です。



水の遊び場があります

夏の時期は、水がある公園で足や手だけでも水に浸けて遊ぶとお子様は喜びますよ。



トイレにおむつ交換台があります

もし、無い場合は、車中になります。着替えを持っていくことをオススメします。



遊具があります

体に負担のないものに抱っこしながらチャレンジしてみるのも良いかも。



日陰があります

日陰で休憩を何回かしながらお散歩に慣れていきましょう。



駐車場が近くに 있습니다

障がい者専用があるかということも重要です。



自動販売機があります

体温調整に急遽冷たいもの、もしくは温かいものが必要になることもあります。



芝生があります

寝転んで、太陽の光を感じたり、風を感じる時間はとても大切です。

赤坂台総合公園(ドラゴンパーク)



広い芝生があり、遊具や展望台があるので兄弟と一緒に
お出かけするのも楽しいです。駐車場から道路を渡って
公園まで平らの道で、しかも園内はゴムチップウレタン
補装なので、振動が少なく移動ができます。遊具の近く
のトイレにおむつ交換台があります。



玉幡公園 (Kai・遊・パーク)



広大な芝生公園を中心に親水設備の「修景のせせらぎ」
があり、安心して水遊びができるほか、建物の裏にある
遊具の広場は砂地になっています。たくさんの花々が咲
き誇る花壇があり、季節を通して楽しめる公園です。
公園入口には障がい者用の乗降場があります。



敷島総合公園



敷島総合公園は、市街地の北部に位置し、緑豊かな自然
環境に恵まれた公園です。2月頃には梅園の色とりどりの
梅が見頃となり、梅園までスロープの道があります。
総合公園運動場が隣接しており、その脇にある芝生で休
むことができます。東屋など日陰もあります。



信玄堤公園



駐車場近くにおむつ交換台のあるトイレがあり、土手の方へ目を向けると「聖牛」と呼ばれるものがあり、土手を歩く場合は、芝生道になっています。公園内は一部階段になっているところもありますが、ほとんどが芝生になっているので、気持ちの良い散歩コースになります。



双葉水辺公園



釜無川の河川敷に沿って位置し、恐竜遊具、芝生広場、じゃぶじゃぶ池、バーベキュー用のカマドなどを設置した公園です。園内に東屋がありますが、木陰が少ないため、夏場のお出かけには帽子や日よけを忘れずに持っていくと良いでしょう。



西八幡公園



釜無川レクリエーションセンター〈かまなしの湯〉に隣接する公園です。もし体調に不安がある場合などはセンター内で休憩できます(入館料あり)。おむつ交換台のあるトイレは道を挟んですぐ横にある釜無川スポーツ公園の中にあります。ゆったりとお散歩のできる公園です。



先輩ママ・パパたちから
アドバイス！【お出かけ編】

小さいうちは良いのですが、体が大きくなるとおむつ交換台では小さくて、障がい者トイレでユニバーサルシート（大人用ベッド）があるところが必要になってきます。でもなかなか見つからないんですよ～。

外を歩く時はこまめに水分をとったり、日陰で休むなどして、長時間歩き回らない方がいいです。私は暑い日は、体温計や保冷剤を持ち歩くようにしています。冬は吸引が多くなるので、比較的小まめに控えています。できるだけ体温が下がらないように、ホッカイロを持ち歩いたり、毛布をかけて出かけるようにします。

車には予備の注入用具一式とケア用品を常に乗せてあります。車用電源があると医療機器の充電に安心です。注入ポンプは、あると本当に助かります。体温調節のため、毛布やアイスノン、扇風機などは季節に合わせて持っています。外出時はオムツ替えスペースが見つからないことがあるので、尿取りパットと併用します。チャイルドシートやバギーには使い捨てのオムツ替えシートなどを敷いておくのが衛生的です。

駅やデパートなどでエレベーターを使う時、いつも以上に時間がかかります。1人で歩くのと違って、他の人への配慮が必要となり最初はいろいろ大変ですが、余裕をもってお出かけすれば大丈夫！

買い物などに行くときは、目的をもって行くと、良いかもしれません。楽しんでお出かけできる方法を自分なりに見つけてみてください。

渋滞が心配な場合、車中での注入を考えておきます。

S字フック、水筒にお湯、水のペットボトル、薬を溶かす紙コップ、注入の備品一式などを1セットにして持っていくようにしています。ただし、うちの子は比較的胃が丈夫なのが、揺れていても吐かずにいられますが、吐きやすいタイプの子は車中注入はオススメしません。

公園に行く時は必ず東屋があるところ、もしくは日陰のベンチがあるところがあるかをあらかじめ調べておきます。食事はミキサー食を胃ろうで注入しているの、家から持って行きます。外出を始めた頃、いろんな音や見えるものの刺激に疲れてしまっていたのですが、本人の好きな食べ物を持っていき、少しでも外出が楽しいと感じられるように工夫して行きました。

お出かけ持ち物チェックリスト

お出かけや外泊ができるようになると、その都度、持ち物を用意しなければなりません。何度か経験をすると、だいたい何をもっていけば良いかがわかっていきますが、最初は不安だらけです。「外出先で、もし〇〇があったらどうしよう～」だとか、「忘れ物をしてしまった場合、ドラッグストアにもスーパーにも売ってないし、、、大丈夫かな？」など心配をしてしまったらキリがないのですが、まずは何が必要か、落ち着いて考えられる時に洗い出してみましよう。

※下記は経鼻経管栄養をしている子どもの場合をイメージして一部を掲載させていただいています。お子様の状態によって持ち物は違います。

●必要な物チェックリスト〈ちょっとお出かけ編（冬）〉

(例)

- 吸引用具一式（吸引器・手指消毒液・手袋・カテーテル・アルコール綿・水）
- おしりふき・紙おむつ・ビニール袋
- ニット帽子・手袋・靴
- 毛布
- タオル・ハンドタオル 2 枚
- バギー用日よけ
- スポン着替え

●必要な物チェックリスト〈外泊編〈1泊を想定〉（夏）〉

(例)

- 吸引用具一式（吸引器・手指消毒液・手袋・カテーテル・アルコール綿・水）
- 注入用具一式（経管ボトル、経管チューブ・シリンジ・S字フック）
- 食事用具（エネーボ・湯・水・スプーン・薬 6 回分+予備・紙コップ）
- 拭くもの（手口ウェットシート・ガーゼ 2 枚・ハンドタオル 2 枚）
- 服装（上着 2 枚・下着 2 枚・ズボン 2 枚・靴下・カーディガン・帽子・靴）
- 排せつ用品（紙おむつ・おしりふき・ビニール・おむつ入れ・防水シート）
- 非常用（酸素ボンベ・アンビュー・酸素濃度モニタ（携帯用）・保冷剤）
- 手帳類（障害者手帳・健康保険証・お薬手帳・診断書）
- お風呂セット（ベビーオイル・バスタオル・タオル 2 枚・シャンプー・リンス）
- お風呂セット 2（バスタブ・滑り止めシート）
- ケアグッズ（クッション・栄養チューブ・固定用テープ・聴診器）

手帳の交付について



◆身体障害者手帳（赤い手帳）

身体障害者
手帳

視覚、聴覚、内部機能、肢体不自由など回復がきわめて難しいとされる身体的障がいがあるお子様が各種福祉サービスを利用する時に必要な手帳です。

指定医師の意見を参考に県知事が障がいの程度を決定します。

- ◆障がいの程度：1級～7級（6級以上が手帳交付）
- ◆申請に必要な書類
 - ・身体障害者手帳交付申請書→甲斐市 窓口で用紙をもらってください。
 - ・指定医師の診断書、意見書→甲斐市 窓口で用紙をもらってください。
 - ・ご本人の顔写真1枚（縦4cm×横3cm※1年以内に撮影したもの）
 - ・認印
 - ・マイナンバー通知カードまたはマイナンバーカード（個人番号カード）

◆療育手帳（青い手帳）

療育手帳

知的障がいがあるお子様が各種福祉サービスを利用する時に必要な手帳です。中央児童相談所にて判定し、その後県知事により障がいの程度が決定されます。

- ◆障がいの程度：A1、A-2a〈最重度〉、A-2b、A3〈重度〉、B1〈中度〉、B2〈軽度〉
- ◆申請に必要な書類
 - ・療育手帳交付申請書→甲斐市 窓口で用紙をもらってください。
 - ・ご本人の顔写真1枚（縦4cm×横3cm※1年以内に撮影したもの）
 - ・認印

◆精神障害者保健福祉手帳（緑の手帳）

障害者手帳

精神疾患（知的障がいを除く）があり、日常生活や社会生活に制限があるお子様が各種福祉サービスを利用する時に必要な手帳です。

指定医師の意見、障害年金等を参考に県知事が障がいの程度を決定します。

- ◆障がいの程度：1級～3級
- ◆申請に必要な書類〈医師診断書添付による申請〉
 - ※精神障がいによる障害年金を受給していない方が対象
 - ・障がい者手帳等交付申請書→甲斐市 窓口で用紙をもらってください。
 - ・医師の診断書（精神保健指定その他精神障がいの診断又は治療従事の医師）
 - ・ご本人の顔写真1枚（縦4cm×横3cm※1年以内に撮影したもの）
 - ・認印
 - ・マイナンバー通知カードまたはマイナンバーカード（個人番号カード）

甲斐市窓口（申請書提出、お問い合わせ先）

- 甲斐市役所 竜王庁舎 福祉課 障がい者生活支援係 新館1F 12番窓口 TEL.055-278-1691
- 甲斐市役所 敷島支所 市民地域課 福祉健康係 3番窓口 TEL.055-277-3112
- 甲斐市役所 双葉支所 市民地域課 福祉健康係 1F 3番窓口 TEL.0551-20-3650

手帳交付のポイント①

おおまかな流れは、、、

1. 申請書等の用意をします。
 2. 指定医師に診断書をお願いしておきます。
 3. 書類が全部そろったら市役所へ提出。
 4. 審査、手帳発行。
 5. 手帳を市役所へ受け取りにいきます。
- ※療育手帳と精神障害者保健福祉手帳はちよつと違うので注意してね。

手帳交付のポイント②

各種福祉手当や助成費などの申請に手帳が必要となります。まずは、手帳の申請を先に進めておくと後々スムーズに手当や助成費の申請ができますよ。

手帳交付のポイント③

医師の診断書に時間がかかることや、県での審査、発行までの時間がかかることを考慮しておくといいでしょう。

手帳交付のポイント④

医師の診断書を申請する時、領収書と「心身障害者認定文書料助成金支給申請書」を一緒に提出すれば市で全額助成してくれます。

手帳交付のポイント⑤

公共施設はもちろん、アミューズメントパークや電車や飛行機に乗る時などさまざまな所で手帳を持っていると割引や待遇が受けられます。行動範囲が広がり、お子様の体験が増えることはとても大切なことなので、手帳を持ってお出かけできるように早めに申請をしておきましょう。



◆特別児童扶養手当

身体または精神に中程度以上の障がいのある 20 歳未満の児童を監護する父母や養育者に支給されます。

●手続き

市役所窓口で必要書類を添えて請求手続きし、県知事の認定をうけて支給されます。

●必要書類

市役所ホームページにてご確認ください。

●手当の支払い

認定請求をした翌月分から 4 月、8 月、11 月の年 3 回、支払月の前月分までの手当てが支払われます。(※11 月は当月分まで。 ※所得額により支給制限があります。)

手当の額は市役所ホームページにてご確認ください。

●手当が受けられない方

児童、父母、養育者が日本国内に住所がない場合。

児童が障がいを支給事由とする公的年金を受けることができる場合。

児童が、児童福祉施設などに入所している場合。



◆児童扶養手当

ひとり親家庭の児童(18 歳になって最初の 3 月 31 日まで)を監護する母(または父または養育者)が一定以下の所得である場合に支給されます。

●手続き

市役所窓口で必要書類を添えて請求手続きし、福祉事務所の認定をうけて支給されます。

●必要書類

担当までお問い合わせください。

●手当の支払い

認定請求をした翌月分から 5 月、7 月、9 月、11 月、1 月、3 月の年 6 回、支払月の前月分までの手当てが支払われます。(支払日は 11 日)

※所得により手当額は異なります。手当の額は市役所ホームページでご確認ください。

●児童に関して

政令の定める程度の障害のある状態の児童を監護している場合や、特別児童扶養手当の受給を受けている場合は、児童が 20 歳になる誕生日前日の属する月まで児童扶養手当を受給することができます。



◆産科医療補償制度

分娩に関連して発症した重度脳性麻痺児とその家族の経済的負担を補償する制度です。申請期限はお子様の満 1 歳の誕生日から満 5 歳の誕生日までとなります。

●手続き

出産した医療機関に連絡し、補償申請書類一式を運営組織より取り寄せる依頼をしてください。

詳しくは山梨県のホームページにてご確認ください。



◆障害児福祉手当

精神（知的を含む）または身体に重度の障がいがあるため、日常生活において常時介護を必要とする在宅の20歳未満の児童に支給されます。

●手続き

市役所窓口で必要書類を添えて請求手続きし、福祉事務所長の認定をうけて支給されます。（肢体不自由児の場合、原則満3歳を迎えてからの申請となります。）

●必要書類

市役所ホームページにてご確認ください。

●手当の支払い

認定請求をした翌月分から2月、5月、8月、11月の年4回に分けて支給されます。（※所得額により支給制限があります。）

手当の額は市役所ホームページにてご確認ください。

●手当が受けられない方

児童が障がいを支給事由とする公的年金を受けることができる場合。
肢体不自由児施設などに入所している場合。



◆甲斐市心身障がい者（児）福祉手当

身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳を取得している児童の内、特別児童扶養手当や障害児福祉手当の認定を受けているが所得制限で支給対象外となっている児童対象。

●手続き

市役所窓口で必要書類を添えて申請し、市長の認定をうけて支給されます。

●必要書類、申請方法について

市役所ホームページにてご確認ください。

●手当の支払い

認定請求をした翌月分から7月、11月、3月の年3回、支払われます。

手当の額は市役所ホームページにてご確認ください。

●対象者

- ・特別児童扶養手当、障害児福祉手当、特別障害者手当の認定を受けており、手当が所得制限により支給されていない障がい者（児）の方
- ・身体障害者手帳4級以上の方
- ・療育手帳A、Bの方
- ・精神障害者保健福祉手帳1級、2級の方
- ・障害基礎年金1級、2級が支給されている方



更新日がそれぞれ違います。

また、更新時には必要書類がありますので、余裕をもって更新手続きを行ってください。

分からないことがありましたら、コーディネーターや保健師、市役所の担当窓口職員がお聞きしますのでお気軽にご相談ください。



◆重度心身障がい者(児)医療費助成

重度の心身障がい者(児)が通院及び入院をしたときの保険診療費の自己負担分を助成します。

●対象者

- ・身体障害者手帳 1 級～3 級の児童
- ・療育手帳 A の児童
- ・精神障害者保健福祉手帳 1 級、2 級の児童
- ・特別児童扶養手当 1 級、2 級受給者の対象児童



●手続き

市役所窓口で必要書類を添えて申請し、市長の認定をうけて支給されます。
(所得制限があります)

●必要書類、申請方法について

市役所ホームページにてご確認ください。

●助成方法〈窓口無料方式(中学生まで)〉

医療機関を受診する際に「重度心身障がい児医療費助成金受給資格者証」と「保険証」を提示すると、窓口無料により助成されます。詳しくは市役所にお問い合わせください。

高校生までの入院時の食事代や、県外の医療機関を受診した場合は、医療機関に支払った領収書と受給資格者証を持参し、市役所窓口で申請することで助成されます。



◆小児慢性特定疾病の医療費助成

慢性疾病にかかっていることにより長期にわたり療養を必要とする児童の健全な育成を図るため、慢性疾病のうち、国が定める慢性疾病について指定医療機関で受けた医療の医療費の一部を助成しています。

●対象者

山梨県に居住する18歳未満の児童で厚生労働大臣が定める慢性疾病に罹患する児童で、提出した医療意見書(診断書)が厚生労働省の研究事業等の基礎資料として使用されることに同意する方が対象です。対象疾病はホームページにてご確認ください。

●必要書類、申請方法について

山梨県のホームページにてご確認ください。



◆自立支援医療費(育成医療)

18歳未満で身体に障がいや病気があり、治療を行わないと将来障がいを残すと認められる疾患のある児童で、手術等の治療によって確実な治療効果が期待できると認められる児童に対して、医療費の一部を助成する制度。

●医療の主な例

心臓手術、人工透析、じん移植手術、肝臓移植手術、抗HIV療法、関節形成手術、角膜移植手術、外耳形成手術、唇顎口蓋裂による歯科矯正治療など。

●手続き

市役所窓口で必要書類を添えて申請し、市長の認定をうけて支給されます。

●必要書類

市役所ホームページにてご確認ください。

●自己負担額

原則、医療費の1割を負担していただきます。

ただし、「世帯」の所得水準等に応じて、ひと月当たりの負担に上限額を設定しています。

●該当児童、支給対象外に関して

市役所ホームページにてご確認ください。



◆在宅重度身体障がい者住宅改修費の助成

日常生活を営むのに不便と感じるところを改修し、快適な生活が可能となるように居宅生活動作補助用具の購入費及び改修工事費を助成します。

●対象者

乳幼児以前の非進行性脳障害による運動機能障害（移動機能障害に限る）を有する身体障がい者で、障害程度等級3級以上の方。

●対象となる改修

手すりの取り付け、床段差の解消、滑り防止及び移動の円滑化等のための床材の変更、引き戸等への扉の取り替え、洋式便器等への取り替え
※新築は対象外です。

●手続き

必ず、改修前に申請してください。（改修後では助成が受けられません）
1世帯につき1回限りです。賃貸住宅の場合は住宅所有者の承諾が必要となります。
公費負担の割合は所得の割合によります。
基準額を超える差額分については、全額自己負担となります。

●必要書類、申請方法について

市役所ホームページにてご確認ください。

◆家具転倒防止対策助成

地震発生時における家具の転倒による事故防止により、安全を確保することを目的として、家具等の転倒防止のための費用を助成します。
→詳しくは市役所ホームページにてご確認ください。



交通手段の減免・割引について

◆自動車税・軽自動車税・自動車取得税の減免

身体障がい者の積極的な社会活動の一助となるよう、自動車に関する税金の減免があります。

減免申請する自動車を、専ら身体障がい者等の通学、通院、通所、通勤のために週3日以上もしくは総使用日数の50%以上使用している場合。詳しくは山梨県ホームページにてご確認ください。



◆福祉タクシーシステム制度

◆タクシー運賃割引制度

◆旅客鉄道等の旅客運賃割引

◆バス運賃割引

◆有料道路通行料金割引

◆航空旅客運賃割引

◆自動車燃料費助成制度

◆介助用自動車購入等助成制度



◆重度心身障がい者タクシー助成券の交付

自動車税・軽自動車税の減免を受けた方は対象になりません。



◆その他、介護タクシーやノンステップリフトバスなど



日常生活用具の給付について

在宅障がい児、難病患者等を対象に日常生活の利便を図る生活用具の給付をしています。

● 支給要件

障害者手帳の所持者、または難病患者等であり用具の給付を必要とする児童。

購入前の申請であること。(購入後の申請は支給対象外です)

利用者世帯の中で、市民税所得割額が46万円以上の方がいる場合は対象外となります。

● 必要書類、申請方法について

市役所ホームページにてご確認ください。

● 主な日常生活用具対象品目

- ① 紙おむつ (3歳以上の障がい児対象)
- ② 電気式吸引器
- ③ ネブライザー (吸入器)
- ④ 酸素ボンベ運搬車 など



補装具の給付について

身体の障がいを補うための用具(補装具)の購入、借受けまたは修理に要する費用を支給します。

● 支給要件

身体障害者手帳の所持者、または難病患者等であり判定により補装具を必要と認められた児童。

購入前の申請であること。(購入後の申請は支給対象外です)

利用者世帯の中で、市民税所得割額が46万円以上の方がいる場合は対象外となります。

● 必要書類、申請方法について

市役所ホームページにてご確認ください。

● 主な補装具対象品目

- ① 車椅子
- ② 補聴器
- ③ 眼鏡 など



手当・助成の書類申請のポイント

市役所で申請するものと、保健所で申請するものがありますので、ご注意ください。いくつかまとめて申請する場合、同一書類を同じ申請先に提出する場合に限り、同じ書類を何枚も用意しなくても良い場合があります。あらかじめ確認してみてください。



ホームページに「障がいのある方のためのガイドブック」など各種ガイドブックを掲載しています。

補装具の給付申請のポイント

主に、リハビリの先生からお子様に向う補装具を教えてください。家での生活に慣れてきた頃に、どんなライフスタイルがお様に合うか考えながら相談すると良いと思います。

各申請のポイント
教えます！

どの申請も時間を要するものです。よく計画して余裕を持って準備するようにしてください。

自動車税減免の申請のポイント

「身体障害者等と住居及び生計を一にする方が運転する場合」という区分になります。通院、通園の頻度の高いところで「使用目的証明書」を書いてもらうため余裕をもって申請をするようにしましょう。

日常生活用具の給付申請のポイント

病院を退院して家で生活を始める時に必要なものがある場合は、入院中に手続きを進めましょう。用具を購入する時、購入先をネットで探しても良いですが、後々買い足す時、購入しやすいことを考えて家から近いお店を、病院やコーディネーターに聞いてみるのも良いでしょう。