

# 若年性認知症 相談ガイドブック

仕事は  
どうなるの？

これからどう  
なっていくの？

どこに相談  
したら  
いいの？

利用できる  
サービスは  
あるの？



これからの生活の  
ために相談  
してみませんか？



兵庫県マスコット  
はばたん

# 診断を受けたらどうしたらいいの

診断されても、あなたであることに変わりはないのです。ただ、若年性認知症とともに歩むための準備をはじめする必要があります。

□仕事はどうなるの？⇒仕事を続けるために職場・家族等と相談しましょう。P 2

□日常生活はどうなるの？⇒家事など今の生活を続けるために相談しましょう。P 3

□自分だけなの？⇒当事者の集まる場に出かけ、情報収集をしましょう。P 6～

\*認知機能を維持するために、生活習慣（運動・栄養・休養・社会参加）を整えましょう。

## 【当事者からのメッセージ】

- ・認知症になっても、できなくなることも多いが、できることもたくさんある
- ・認知症になると、不便なことが増えるが、決して不幸ではない。

佐藤雅彦氏の「現在の認知症当事者（本人）と将来認知症になるあなたへ」の文章の一部を抜粋

# 今の職場で仕事を続けたい

いったん退職してしまうと再就職が難しい場合が多いので、本人の状況にもよりますが、できるだけ続けて働けるように相談しましょう。

→上司や人事担当者、産業医等と話し合い、職場の理解が得られるようにしましょう。

○仕事の内容等にもよりますが、配置転換をしてもらい、仕事を続けるという方法もあります。

○ご本人にあった働き方が続けられるよう、兵庫障害者職業センターの支援を受ける方法もあります。 ☎ 078-881-6776

- ・医療機関などの関係機関、職場との連携に基づく雇用継続、復職に関する相談・調整
- ・ジョブコーチ支援

（障害者本人に対して：職場に定着するための作業等の支援、困ったことへの相談）

（事業主や職場の上司、同僚に対して：関わり方や作業指導の仕方などの助言、ご本人を理解するための助言・研修、作業内容の変更等の提案）

○下記の手帳を取得して、障害者雇用枠に切り替える方法もあります。

■「精神障害者保健福祉手帳」：認知症と診断されると、初診日から6か月を経過すれば、申請ができます。

※身体の機能にも障害がある場合は、身体障害者手帳についても取得できることがあります。

→市町障害福祉担当課に相談

※事業主等は、障害を理由とする差別が行われないよう職場環境を整え、適切な配慮をする必要があります。（障害者雇用促進法）

兵庫県障害者差別解消相談センター ☎ 078-362-3356

## 退職したけど、また働きたい

- 就職を希望する障害者の方の就業及びこれに伴う日常生活、社会生活上の相談・支援 → 各地域の障害者就業・生活支援センターに相談
- 障害者の方の職業指導・職業紹介等 → 各ハローワークに相談
- 障害福祉サービスを利用した就労支援  
就労移行支援、就労継続支援 → 市町障害福祉担当課に相談

## 生活の工夫を知りたい

- 若年性認知症とともに歩み、穏やかに過ごすために様々な工夫をしています。 ⇒ ◆ 当事者や家族が交流できる場 (P6～) に参加することで、色々な生活や介護の工夫を聞くことができます。
  - ◆ 若年性認知症当事者グループ「若年性認知症とともに歩むひょうごの会」(P7) に参加することで、当事者の工夫や情報交換をすることができます。

※上記以外にも、様々な相談窓口があります。1人で悩まず相談を！(P12)

## 認知機能を維持するために

生活習慣(運動・栄養・休養・社会参加)を整えましょう。

- ・積極的に体を動かしましょう ・食生活に気をつけましょう
- ・糖尿病、高血圧、高脂血症などの持病をコントロールしましょう
- ・積極的に外出の機会を作りましょう ・休養を取りましょう

## 家事を続けるための工夫

- 工夫をすることで家事を続ける期間を長くすることができます。  
(工夫例) ・日用品、調味料など買う必要があると思った時に、その都度メモを書きためておく。そのメモを持って買い物に行く
  - ・料理の工程を詳しく書き出し、見ながら料理をする
  - ・生活支援サービスなどを活用しながら、できる部分をする(材料を切るなど)等

## 生活の工夫

○ 工夫をすることで自立した生活を続ける期間を長くすることができます。

- (工夫例) ・外出時に周りの人に見せることで、スムーズに助けが得られるように「ヘルプカード」を自らつくり外出する
  - ・時計をアナログからデジタルに替える
  - ・メモを取る。スマホを活用する 等

<ヘルプカードの例>

私は、若年性認知症です。  
○○の時があります。  
・○○の時は、○してください。

# 経済的なことが心配

## ■傷病手当金の受給→職場の労務担当等に相談

健康保険制度に加入している本人が病気やケガのために会社を休み、事業主から報酬が受けられない場合に支給

診断を受けた日に加入していた年金制度により受給内容が異なります。

## ■障害年金の受給→年金事務所に相談

日常生活に制限を受けるような病気やケガで、働くことが困難な場合に、公的な年金として金銭的な援助を受けることができる制度

※初診日から1年6か月を経過した時点で申請することができます。

※障害厚生年金を受給するには、**在職中の受診**（初診日）であること。

（障害年金の請求時期等は、年金事務所にお問い合わせください。）

## ■雇用保険失業給付→ハローワークで手続き

雇用保険の加入者が、離職し、再就職するのを支援するために支給

## 若年性認知症の方が使える社会保険ガイドブック

傷病手当金・障害年金・失業給付の給付要件、支給申請・請求方法、記入例をくわしく掲載

若年性認知症社会保険ガイドブック



## ■医療費の減免：自立支援医療（精神通院医療）、重度障害者医療費助成 →市町障害福祉担当課に相談

## ■子どもの就学資金…親が障害者手帳の取得者である場合奨学金を受けられる場合があります→在学中の学校、市町教育委員会に相談

## ■住宅ローンなどの返済→債務弁済手続きが取れないかを確認

## ■生命保険の支払い：高度障害に認定されれば、保険金が支払われるケースがあります→保険会社に相談

# 日々の金銭管理などに困ったら

## ■日常生活自立支援事業（福祉サービス利用援助事業）

[対象] 判断能力に不安のある方→市町社会福祉協議会に相談

[支援内容] ①福祉サービスの利用支援、②日常的な金銭管理、

③通帳・印鑑・公的書類等の保管

※財産管理などの代理をする「**成年後見制度**」は、P5を参照



# 財産の管理に不安を感じたら

■ 成年後見制度 → 兵庫県高齢者・障害者権利擁護センターに相談  
☎ 078-230-9290

認知症や知的障害、精神障害などにより、判断能力が不十分な方に代わって、成年後見人等が財産の管理や契約、サービスの手配を行い、本人の生活を支援する制度です。

そのうち、「任意後見制度」は、判断能力が十分なうちに、将来の財産管理等をする後見人を決める制度です。

種別	対象	区分	本人の判断能力	援助者	手続き
法定後見制度	既に判断能力が不十分であり、支援が必要な場合	後見	全くない	成年後見人	各家庭裁判所
		保佐	著しく不十分	保佐人	
		補助	不十分	補助人	
任意後見制度	認知症や老化、病気等で判断能力が低下したときのために備えたい場合	任意後見	十分	任意後見人	各公証役場

# 安心して外出するために

■ 認知症高齢者等の見守り・SOSネットワーク

認知症などにより行方不明になる可能性のある方などを、関係機関や地域の人たちと連携し、①日頃から地域で見守り（安心して暮らせ、行方不明の未然防止）、②行方不明になった場合に、速やかに発見活動を開始する支援ネットワークです。

安心して外出できるよう「事前登録制度」をご活用ください。

\*兵庫県では、全市町にてネットワークが構築されています。

→ [兵庫県ホームページ](#)をご覧ください。

[兵庫県見守り・SOSネットワーク](#)

また、詳しくは、各市町にお問い合わせください。

※若年性認知症支援ハンドブック

若年性認知症の人を支援するために必要な基本的なことが記載されているハンドブックです。

[兵庫県若年性認知症支援ハンドブック](#)

# 当事者や家族が交流できる場

若年性認知症の当事者及び家族の会や認知症カフェが各地域に広がっています。(下記一覧のとおり)



若年性認知症に特化していない交流の場でも、若年性認知症の当事者や家族が参加できます。

若年性認知症に特化していない認知症の当事者及び家族の会、認知症カフェも広がっています。

※兵庫県ホームページに「県内の認知症の当事者及び家族の会、認知症カフェの一覧」(一部除く)を掲載しています。

兵庫県 認知症カフェ

## 若年性認知症の 当事者及び家族の会・交流会・カフェ・サロン一覧

令和3年9月現在の状況です。詳しくは、お問い合わせください。

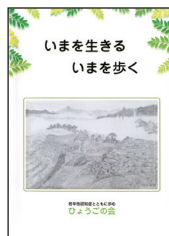
	家族会の名称・活動場所	活動日	活動内容	連絡先
神戸市	<b>若年性認知症サロン</b> 老人保健施設 青い空の郷 (神戸市北区長尾町上津)	第1土曜	交流会、スポーツ、ゲーム、創作活動、情報交換	介護老人保健施設 青い空の郷 078-986-3711
	<b>若年性認知症の人と仲間たちのカフェもぐもぐ</b> 神戸YWCA分室 (神戸市中央区坂口通5-2-16)	第1土曜 10:30~15:00	【生きがい仕事づくり】 コミュニティーカフェ開催、クラフト製品の作成	神戸YWCA本館 078-231-6201
	<b>前頭側頭型認知症の家族交流会</b> 兵庫県福祉センター (神戸市中央区坂口通)	年4回程度 (詳細はお問合せください)	情報交換、交流、学習、専門相談	兵庫県社会福祉協議会 ひょうご若年性認知症生活支援相談センター 078-242-0601
	<b>若年性認知症交流カフェ</b>	月1回程度 (平日or土曜日)	【介護者向け】 情報交換 【ご本人向け】 当事者同士の交流・レクリエーション等	神戸市社会福祉協議会 福祉事業課 078-271-5316
尼崎市	<b>若年性認知症ふれあいサロン</b> 活動場所は適宜変更の可能性あり	不定期(年数回程度) お問合せください	音楽療法、 情報交換、交流	尼崎市「大庄南」地域包括支援センター 06-6417-0125

## ■若年性認知症当事者グループ

# 「若年性認知症とともに歩む ひょうごの会」

この会は、若年性認知症を現に体験している本人だからこそ気づけることをお互いに共有すること等を目的に「ひょうご若年性認知症生活支援センター」がサポートして、若年性認知症の当事者の方々が立ち上げた会です。

\*当事者の声を集めた冊子を発行しています。  
詳しくは、「ひょうご若年性認知症支援センター」  
へお問い合わせください。 ☎ 078-242-0601



令和3年9月現在の状況です。詳しくは、お問い合わせください。

家族会の名称・活動場所		活動日	活動内容	連絡先
尼崎市	<b>オレンジサロン</b> 中央北生涯学習プラザ (尼崎市東難波町2-14-1) ※変更の可能性あり	偶数月 第3土曜 13:30~14:30	介護者同士・当事者同士の交流会、季節に合わせたイベント	尼崎市包括支援担当 06-6489-6356
西宮市	<b>若年性認知症交流会わかみや会【本人活動日】</b> 2階組合員集会室 (アクタ西宮東館: 西宮市北口町1-2-136)	第4金曜 12:30~16:00	情報交換、交流	西宮市社会福祉協議会 0798-23-1140
	<b>【家族交流会】</b> 西宮市総合福祉センター (西宮市染殿町)	偶数月 第2木曜 13:30~15:30 奇数月 第2土曜 10:00~12:00		
伊丹市	<b>ものづくりカフェ「ふらっと」</b> 特別養護老人ホーム あそか苑 みすほ 1階 地域交流ルーム	第4水曜 14:00~16:00	小物づくりや 映画上映会を開催	伊丹市社会福祉協議会 地域福祉推進室 072-785-0860
宝塚市	<b>若年性認知症支援連絡会 ひよこの会</b> <b>①若年性認知症支援連絡会</b> ふらざこむ1 (宝塚市売布東の町)	①第1金曜 13:30~15:30	①情報交換・勉強会 (家族・ボランティア)	宝塚市社会福祉協議会 ボランティア活動センター 0797-86-5001
	<b>②サロンほっとくらぶ家族おしゃべり会</b> 地域活動支援センター (総合福祉センター3F: 宝塚市安倉西)	②第1木曜 10:00~12:00	②サロン活動 (当事者・家族・ボランティア)	
	<b>③ふれあい会</b> ふらざこむ1 (宝塚市売布東の町)	③第4日曜 10:00~15:00	③お出かけを中心とした活動(当事者・家族・ボランティア)	

令和3年9月現在の状況です。詳しくは、お問い合わせください。

家族会の名称・活動場所		活動日	活動内容	連絡先
川西市	川西市若年性認知症の会 りんどう (RING・DO) の会 カフェ「わっか」 ふれあいプラザ (川西市火打)	【定例会】 第4水曜 13:00~15:00 【交流会】 不定期・月1回	【定例会】 情報交換・交流会が中心 【交流会】 本人及び家族が参加	川西市社会福祉協議会 072-759-5200
明石市	明石若年性認知症家族会 「ひまわり」 アスピア北館8階 (明石市東仲ノ町6番1号)	第1火曜 10:30~15:00	情報交換、交流、 勉強会など	片山 浩二 090-4764-0798
	若年性認知症の方とその 家族の交流会 ~ひまわりケアサロン~ 明石市立総合福祉センター新館	第4土曜 10:00~予定	情報交換、交流会、 イベント等	明石市地域総合 支援センター 総合相談ダイヤル 078-926-2200
加古川市	加古川若年性認知症の人と 家族、サポーターの会「たんぼぼ」 リバティかこがわ (加古川市野口町)	第4火曜 10:00~12:00	情報交換、交流会 (本人・家族)	事務局：吉田 090-9690-6665
	くらげの会 いるか心療所 (加古川市加古川町)	第1土曜 13:30~15:00	精神保健福祉士を 交えた介護相談・ 交流会 (定員制・要問合せ)	いるか心療所 079-451-8322
高砂市	若年性認知症とともに歩む子 いるかの会 ①子いるかサロン 高砂市ユーアイ福祉交流センター (ユーアイ帆つとセンター)	毎月1回	当事者、家族、 サポーターの 交流会、散歩など	高砂市社会福祉協議会 079-444-3020 時間や場所を変更するこ とがあります。初参加の方 はご確認ください。
	②家族の日 高砂市ユーアイ福祉交流センター (ユーアイ帆つとセンター)	毎月1回	家族の思いの語り 合い、情報交換、 学習	
加東市	若年性認知症カフェ 気ままカフェふらつと マイハウスみのり (加東市河高字内田2538-1)	第1日曜 13:30~15:30	【本人向け】 会の企画運営、仲間づくりと 提言、および当事者が社会 参加・活動することへの支援 【介護者向け】 交流、情報交換、勉強会等	小規模多機能型居宅介護 マイハウス みのり 0795-48-0600
相生市	らんらんの会 喫茶店等	不定期	会員同士の交流、 情報交換、ゲーム、 音楽会	相生市地域包括支援センター 0791-23-7260
たつの市	たつの市若年性認知症交流会 きりかぶカフェ 日山ごはん (たつの市龍野町富永)	第4木曜 13:30~15:00	若年性認知症・ 認知症相談、 就労相談、 各種情報提供など 参加費：実費	たつの市地域包括支援課 0791-64-3125



令和3年9月現在の状況です。詳しくは、お問い合わせください。

家族会の名称・活動場所		活動日	活動内容	連絡先
たつの市	つどい場・安暖庭(アンダンテ) ----- 海の見えるサロン& ギャラリー安暖庭 (たつの市御津町)	不定期	情報交換、料理、 うたごえ、歩こう 会への参加等 参加費：500円	海の見えるサロン&ギャラリー 安暖庭(アンダンテ) 担当:重森 090-1908-3324
	認知症本人の会「ピア」 ----- 兵庫県内外各地	毎週木曜13:00 (1時間程度) ZOOMで交流	当事者同士で悩み を共有したり前向き になれる活動を実践。	NPO法人播磨オレンジパートナー 担当:丸尾とし子 090-7285-3867
豊岡市	若年性認知症のひと ----- 家族のつどい 豊岡市役所立野庁舎 (豊岡市立野町)	第3水曜 13:30~15:30	意見交換、 情報交換 (当事者と家族同士)	豊岡市高年介護課 0796-29-0055
丹波市	若年性認知症のひと ----- 家族のつどい半歩の会 場所未定	不定期	当事者と家族の つどい	丹波市介護保険課 0795-88-5267
淡路市	交流会 (認知症本人ミーティング) ----- 場所未定	不定期	当事者と家族、 サポーターとの つどい	淡路市地域福祉課 0799-64-2145

## ■若年性認知症家族介護者連絡会

ひょうご若年性認知症生活支援相談センターが、県下の若年性認知症家族介護者の会の代表者を集め情報交換をする場をつくっています。

## 当事者・家族として場をつくりたい

- 認知症カフェを開設したい
- 認知症家族介護者の会をつくりたい
- 当事者の会をつくりたい

→市町介護保険担当課に相談

既存の認知症カフェや家族の会、当事者の会を見学しながら、協力者(専門職含む)をつのり、どのような目的で開催するか、場所・内容等を決める必要があります。

※県内の認知症の当事者及び家族の会、認知症カフェの一覧

※「認知症カフェのQ&A」を掲載しています。

兵庫県認知症カフェ



# 福祉サービスを利用したい

## ■障害福祉サービスの利用→市町障害福祉担当課に相談

### 障害福祉サービス事業所情報 (WAM NET)

障害者総合支援法による障害福祉サービス事業所の情報を掲載しています。事業所を所在地で探すことができます。

WAM NET 障害福祉サービス 

## ■介護保険サービスの利用→市町介護保険担当課に相談

介護保険要介護認定40歳以上で「初老期の認知症（アルツハイマー病、脳血管性認知症等）」と認定された場合、申請

### 介護サービス情報公表システム

介護事業所検索以外に、地域包括支援センター、生活支援サービス、在宅医療についても検索ができます。

介護サービス情報公表システム 

若年性認知症利用者の受入を調べることができます。

介護事業所検索→条件検索→サービスの種類を1種類選択すると、(下の方) 主な介護報酬の加算に「若年性認知症利用者の受入」が表示されます。  
※表示されないサービス種別もあります。

## 日中過ごす場所が欲しい：『福祉的就労』『居場所』

## ■障害福祉サービスを活用した働く機会→市町障害福祉担当課に相談

- ・就労移行支援…一般企業等に就労を希望する人に、一定期間、就労に必要な知識及び能力の向上に必要な訓練を行います。
- ・就労継続支援 (A型・B型) …一般企業等での就労が困難な人に、働く場を提供するとともに、知識及び能力の向上のために必要な訓練を行います。

## ■介護保険サービスを活用した居場所→市町介護保険担当課に相談

- ・通所介護…デイサービスセンターで食事・入浴・機能訓練などが日帰りで受けられます。
- ・認知症対応型通所介護…認知症の人を対象に、上記サービスが受けられます。
- ・小規模多機能型居宅介護…利用者の選択に基づいて、通所介護を中心に利用しながら、必要に応じてショートステイや訪問介護を受けることができます。

## ■介護マーク (吊り下げ名札)

介護する方が介護中であることを周囲に理解してもらうためのマークを配布しています。

→認知症の人と家族の会兵庫県支部

☎ 078-741-7707 (月・木 10時~17時)

いくつかの市町介護保険担当課でも配布

介護者が介護のため異性のトイレに入る時など



## 家族の方へ

# 介護と仕事の両方をさせたい

介護と仕事の両立を支援する制度は・・・

### ■介護休業制度→事業主に申請

働いている人(労働者)は、企業(事業主)に申し出ることによって、対象家族\*1人につき、通算して93日まで3回を上限として分割して取得することができます。

\*配偶者、子・本人及び配偶者の父母、祖父母、兄弟姉妹または孫

### ■選択的措置義務→事業主に申請

企業は、介護休業とは別に、利用開始から3年の間で2回以上利用可能な所定労働時間の短縮などの措置\*を講じなければなりません。

\*①所定労働時間を短縮する制度、②フレックスタイム制度、③始業・終業時刻の繰上げ・繰り下げ、④労働者が利用する介護サービスの費用の助成、その他これに準じる制度のいずれかの措置

### ■介護休暇制度→事業主に申請

### ■介護休業給付金→公共職業安定所(ハローワーク)に相談

## 認知症介護の情報

### ■認知症介護情報ネットワーク(DCnet)

認知症に関する様々な情報を提供しています。

DCnet



## 障害・介護の制度を知りたい

制度の解説、各種サービスの概要、サービス利用までの流れなどの情報を提供しています。

WAM NET ハンドブック



### ■障害保険制度の解説・ハンドブック(WAM NET)

### ■介護保険制度の解説・ハンドブック(WAM NET)

## 市町の相談窓口

### ■ 認知症相談センター

身近な地域の認知症（若年性認知症を含む）に関する介護や生活支援などの相談を受ける窓口です。お気軽にご相談ください。

兵庫県 認知症相談センター

### ■ 地域包括支援センター

認知症や高齢者虐待、介護など生活に関する窓口です。

兵庫県 地域包括支援センター

## 県の相談窓口

若年性認知症に関する相談（本人・家族、支援者、企業等）を受け付けています。

### ■ ひょうご若年性認知症支援センター

☎ 078-242-0601

ひょうご若年性認知症支援センター

相談日	相談時間
月～金	9～12時 13時～16時

### ■ 認知症・高齢者相談

☎ 078-360-8477

介護経験者による本人と家族の悩み事相談や、看護師による介護方法等に関する相談窓口です。

相談日		相談時間
家族の会	月・金	10時～12時
看護師等	水・木	13時～16時

## 医療機関

かかりつけ医など

身近な「認知症相談医療機関」から

病状に応じて専門医療機関に紹介します。

（職場の産業医がいる場合は、相談することもできます）

兵庫県 認知症相談医療機関

## 障害者の雇用・就労に関する支援機関

■ 障害者就業・生活支援センター：就職を希望する障害者の方の就業及びこれに伴う日常生活、社会生活上の相談・支援

■ ハローワーク：就職を希望する障害者の方の職業指導・職業紹介等

■ (独) 高齢・障害・求職者雇用支援機構兵庫支部 高齢・障害者業務課

☎ 06-6431-8201 障害者雇用納付金制度に基づく納付金、

助成金等の相談・申請受付等

jeed 兵庫支部 高齢・障害

■ 兵庫障害者職業センター ☎ 078-881-6776

障害者雇用の支援・就職、復職、雇用継続の相談。職場に定着するための支援（支援者が職場に訪問し、職場定着に向けて相談、助言、支援を行う（ジョブコーチ支援））

兵庫障害者職業センター

兵庫県健康福祉部健康局認知症対策室 TEL: 078-341-7711 (内線2912)

兵庫県社会福祉協議会 ひょうご若年性認知症生活支援センター TEL: 078-242-0601