

必携

青森県 がん療養冊子

がんと正しく向き合うために



2024年



この冊子に込めた思いとは


はじめまして。この冊子をお手に取り、ページをめくっていただきありがとうございます。この冊子は、様々な理由で「がん」という病気について知りたいことができたときに、役に立てて欲しい情報をまとめたものです。新しい内容も、随時追加させていただいております。

「がん」と聞くと、その言葉の響きもそうですが、とても怖い病気という印象があると思います。でも、「がん」をよく知らずに、怖がりすぎではないですか？ 私たちは、「がん」という病気について正しく理解して、正しく怖がること、さらに言えば怖がりすぎないこと、が大変重要であると考えています。

「がん」は生涯男性は3人に2人、女性は2人に1人がかかる病気と言われ、非常に身近な存在になっていますし、もし「がん」にかかっても3人に2人は治る病気でもあります。青森県民は、「がん」になりやすいわけではありませんが、進行してから発見されることが多く、がん死亡率が残念ながら全国ワースト1位となっています。「がん」について知ることは、この死亡率を下げるためにも極めて重要であると思います。

「がん」についての不安や悩みは、あなたに限らず多くの方が当然のごとく感じることです。おひとりで抱え込まずに、どんな形でもいいので外へ向けて相談しましょう。良いも悪いもたくさんの情報が手軽に入ってしまう時代だからこそ、是非この冊子から「がん」についての正しい情報を得て、怖がりすぎずに前向きな一歩を踏み出すきっかけにさせていただきたいと思います。この冊子が活用され、あなたにそっと寄り添うような助けにつながれば、これほどうれしいことはありません。

令和6年3月
青森県がん診療連携協議会
がん相談支援部会 部会長
丹野 弘晃



目次

| | | |
|---|------------------|----|
| ① | がんについて知りたい | 1 |
| ② | がんのことを相談したい | 7 |
| ③ | 重要な面談にのぞむときは？ | 11 |
| ④ | 妊よう性について | 13 |
| ⑤ | お金のこと | 15 |
| ⑥ | 仕事のこと | 21 |
| ⑦ | アピアランスケア（外見について） | 23 |
| ⑧ | 痛みやつらさを和らげたい | 25 |
| ⑨ | 住み慣れた場所で暮らす | 27 |
| ⑩ | 人生会議をしてみませんか？ | 31 |
| ⑪ | 交流の場 | 33 |
| ⑫ | 役立つ情報一発検索 | 37 |

がんについて知りたい

▶ がんと言われたら

1. 不安・悲しみ・怒りなどの感情がわき起こることは自然な心の反応です

がんと診断されて、動揺するのも無理はありません。気持ちが不安定になったり、やり場のない思いがあらわれたりすることは、事実を一度に受け止められないときに起こる、自然な心の反応です。

2. 今の気持ちを誰かに話してみませんか

不安や落ち込みを「ひとりで解決しなくては」と我慢してしまう方もいるかもしれませんが、今の気持ちを誰かに伝えることで不安や落ち込みがやわらぐこともあります。

3. 思いをうまく伝えられないときには

どう伝えたらよいかわからないという方もいると思います。

また、それどころではなく、「不安で不安でしょうがない」「何も考えられない」という方も多いのではないのでしょうか。

そんなときは、ぜひ「がん相談支援センター」をご利用ください。相談員があなたの今の気持ちによりそいながら、これからどうしていくのかを考えるお手伝いをします。→ P9 参照



▶ 家族ががんになったとき

● がんになったご本人とあなたを支える3つのヒント

ヒント1：患者さんの気持ちや希望を理解する

- ・ がんと診断されたときの気持ちを理解し合う
⇒ 代表的なものが「不安」と「気持ちの落ち込み」で、ご家族も同様です。
- ・ 「あなたがいてくれること」そのものが支えになる

ヒント2：情報とうまく付き合う

- ・ 治療や病院に関する情報を探す
- ・ あなた自身が適切な情報を得ることは大切
- ・ 治療の中で使われる言葉を理解する
- ・ 不確かな情報に惑わされない

ヒント3：家族が自分自身も大切にす

- ・ ご家族ならではのつらさと対処法を知る
⇒ ご家族は「第二の患者」ともいわれます。あなた自身の気持ちや身体をいたわり、生活することが、ご本人の支えにもつながります。
- ・ あなたを支えるさまざまな人がいることを知る
⇒ 困難な状況で周囲の力を借りることは大切です。ご家族が自分のつらさや困りごとを相談しても構いません。一人で抱えずに、担当医や医療スタッフ、周囲の人にあなたのお気持ちをご相談ください。あなたなりの関わりを大切にしていきましょう。

▶ 身近な人ががんになったとき

● 身近な（家族以外の）あなたに心がけていただきたいこと

- ・ がんについて正しく理解し、患者やその家族の価値観を尊重しながら、接し方を考えてみましょう
⇒ できるだけこれまでと同じように接してみてください。相手から何かを言ってくれるのを待つことも必要な時があります。相談を受けたときには、相手の話に耳を傾けてください。どんなことが不安なのか、どんなことを迷っているのか、何を大切にしたいと思っているのかなど、気持ちを聞いてあげるとは、悩みを整理したり、気持ちの負担を軽くしたりすることにつながります。

● がんについて正しく理解するための関連情報

- ・ がんの基礎的な情報、がんの治療方法やがんの種類ごとの情報、職場の同僚ががんになったときに参考になる情報、がんに関する相談窓口の情報
⇒ これらの情報は、「がん情報サービス」や「がん相談支援センター」で入手できます。

▶ がん診療の流れ

下記の図は、がんの「受診」から「経過観察」への流れです。大まかでも、流れが見えると心にゆとりが生まれます。

ゆとりは、医師とのコミュニケーションを後押ししてくれるでしょう。あなたらしくすごすためにお役立てください。そして、どのタイミングでも遠慮なく相談してください。

がんの疑い

- ・「体調がおかしいな」と思ったままにしたり、「要精密検査」を放っておかないでください。なるべく早く受診しましょう。

受診

- ・受診のきっかけや、気になっていること、症状など何でも担当医に伝えてください。メモをしておく整理できます。いくつかの検査の予定や次の診察日が決まります。

検査・診断

- ・担当医から検査結果や診断について説明があります。検査や診断についてよく理解しておくことは、治療法を選択する際に大切です。理解できないことは、繰り返し質問しましょう。検査が続くことや結果が出るまで時間がかかることもあります。

治療法の選択

- ・がんや体の状態に合わせて、担当医が治療方針を説明します。一人で悩まずに、担当医と家族、周りの方と話し合ってください。あなたの希望に沿った方法を見つけましょう。

治療

- ・治療が始まります。気が付いたことは担当医や看護師、薬剤師に話してください。困ったことやつらいこと、小さなことでも構いません。よい解決方法が見つかるかもしれません。

経過観察

- ・治療後の体調の変化やがんの再発などを確認するために、しばらくの間通院します。検査を行うこともあります。

▶ がんの治療

がんの治療法には、手術（外科治療）、薬物療法、放射線治療などがあります。

手術では、がんやがんのある臓器を切り取ります。手術の方法は、がんの種類や病気の進み具合などで選択されます。医師からの説明内容を十分に理解し、患者本人が納得できた場合に手術を行います。

薬物療法は、がんを治したり、あるいは、がんの進行を抑えたり、症状をやわらげたりする治療です。薬物療法には、「化学療法」「内分泌療法（ホルモン療法）」「分子標的療法」などの種類があります。

放射線治療では、患部に放射線を当てることにより、細胞のDNAに損傷を与え、がん細胞を死に至らしめます。体の外から放射線をあてる「外部照射」と、体の内側から、がんやその周辺に放射線をあてる「内部照射」に分けられ、また、組み合わせて行うこともあります。

治療法が進歩した現在においても、がんの種類や進行度によっては、それぞれ単独の治療法では十分な効果を得られない場合があります。そこで、より高い治療効果を目指して、これらの治療法を組み合わせることを集学的治療といいます。



重要！「標準治療」とは

科学的根拠に基づいた観点で、がんの種類ごとに現在利用できる最良の治療であることが示され、多くの患者に行われることが推奨される治療を「標準治療」といいます。新しい治療が標準治療になるためには、その効果や副作用などを調べる臨床試験によって、それまでの標準治療より優れていることが証明される必要があります。つまり、新しい治療というだけでは最良の治療にはならないのです。

▶情報の探し方

情報は、あなたの“力”になります。がんといっても、その種類や進行度によって状態はさまざまです。あなたに一番適した治療法や療養生活のことは、あなたと担当医が話し合っ決めていく必要があります。

1. 担当医から聞く

自分の状態を正確に把握することが大切です。

2. 自分でも調べる

情報を得ることで、知らなかったことに対する漠然とした不安が軽減することもあります。また、納得のいく決定をするにあたって、その情報が判断材料となることがあります。

▶がん情報を探すときの5つのポイント

●今、必要な情報は何か

メモに書き出すことで、頭の中を整理することができます。

●インターネットを活用する

インターネットを活用すると、たくさんの情報を簡単に入手できます。自分で使えなければ家族など周囲の人に調べてもらいましょう。

●信頼できる情報か考える

情報の正しさと、その情報が自分に当てはまるかどうかを判断するときには、情報の信頼性が大切です。複数の情報を照らし合わせ、担当医に確認して判断しましょう。

●がん相談支援センターを利用する→P9

情報の探し方がわからないときには、がん診療連携拠点病院のがん相談支援センターを利用してみましょう。

●行動する前に、周囲の意見を聞く

得られた情報をもとに行動する前に、担当医や家族、また患者仲間などに意見を求めましょう。あなたの判断の助けになります。

▶がん情報を見極めるときの3つのポイント

●いつの情報か

古い情報や、いつのものであるかが不明な情報は、そのまま信じない方がよいでしょう。

●だれが発信しているか

販売目的の広告ではないか確認しましょう。また、著名な先生であったとしても、その先生個人の意見の場合には、必ずしも科学的に正しいとは言えない場合があります。

●何を根拠にしているか

ネズミで効果があったという研究結果があっても、人での効果がきちんと確認されていない場合はまだ信頼できる情報ではありません。

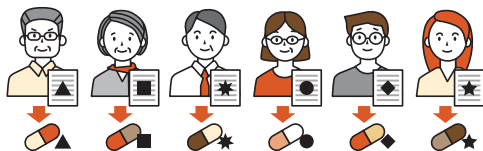
判断がつかない場合は、信頼できる医療従事者に相談しましょう。

▶がんゲノム医療とは

がんゲノム医療とは、がんの組織や血液を用いて、多数の遺伝子を同時に調べ、遺伝子変異を明らかにすることにより、一人一人の体質や病状に合わせて治療などを行う医療です。

▶がん遺伝子パネル検査とは

多数のがんに関連した遺伝子を同時に調べる検査で、臨床試験や未承認薬を含めて合う薬があるかどうかを調べる検査です。



▶検査を希望する場合の注意点

- がんの種類や全身状態によっては検査を受けられないことがあります
- 治療につながる情報が得られないこともあります

治療選択に役立つ可能性がある遺伝子変異は、約半数の患者さんで見つかります。しかし、遺伝子変異があっても、使用できる薬がない場合もあります。自分に合う薬の使用（臨床試験を含む）に結びつく人は、全体の10%程度といわれています。

がん遺伝子パネル検査は現在保険適応になっています。ただし、すべてのがん患者さんが対象とはなっていないのが現状です。ご自身が対象になっているかまずは主治医にご相談ください。

▶検査を受けたいときは

保険診療によるがん遺伝子パネル検査は、国が指定した「がんゲノム医療中核拠点病院・拠点病院・連携病院」で受けることができます。

青森県では指定となっている医療機関は2か所となっておりますが、それ以外で治療中の患者さんでも、条件に当てはまる場合は、指定された医療機関でがん遺伝子パネル検査を受けることができます。詳しくは主治医へご相談ください。

●青森県のがん遺伝子パネル検査を行っている医療機関●

| 医療機関名 | 相談窓口 |
|------------------------------|--|
| 弘前大学医学部附属病院 (がんゲノム医療拠点病院) | がん相談支援センター 電話 / 0172-39-5174 (直通) 利用時間 / 平日 8:30 ~ 17:00 |
| 青森県立中央病院 (がんゲノム医療連携病院) | がん相談支援センター 電話 / 017-726-8435 (直通) 利用時間 / 平日 9:00 ~ 16:00 |

がんのことを相談したい

全国どこでも質の高いがん医療が受けられるように、青森県内には国の指定する都道府県がん診療連携拠点病院（1病院）、地域がん診療連携拠点病院（2病院）、地域がん診療病院（2病院）及び青森県が独自に指定した青森県がん診療連携推進病院（5病院）が設置されています。患者さんに手術・抗がん剤治療・放射線治療・緩和ケアの専門的な診療を行うほか、地域におけるがん診療の拠点としての役割を担っています。

| | |
|-------------|-----------------------|
| 国 指 定 | 都道府県がん診療連携拠点病院 |
| | 青森県立中央病院 |
| | 地域がん診療連携拠点病院 |
| | 弘前大学医学部附属病院 |
| | 八戸市立市民病院 |
| | 地域がん診療病院 |
| | 十和田市立中央病院 |
| | むつ総合病院 |

| | |
|-------------|----------------------|
| 県 指 定 | 青森県がん診療連携推進病院 |
| | 青森市民病院 |
| | 黒石病院 |
| | 青森労災病院 |
| | つがる総合病院 |
| 三沢市立三沢病院 | |



●がん診療連携拠点病院、地域がん診療病院●

| 医療機関名 | 住 所 | 電話番号(代表) |
|-------------|----------------------------|--------------|
| 青森県立中央病院 | 〒030-8553 青森市東造道2丁目1-1 | 017-726-8111 |
| 弘前大学医学部附属病院 | 〒036-8563 弘前市大字本町53 | 0172-33-5111 |
| 八戸市立市民病院 | 〒031-8555 八戸市大字田向3丁目1-1 | 0178-72-5111 |
| 十和田市立中央病院 | 〒034-0093 十和田市西十二番町14-8 | 0176-23-5121 |
| むつ総合病院 | 〒035-8601 むつ市小川町1丁目2-8 | 0175-22-2111 |

●青森県がん診療連携推進病院●

| 医療機関名 | 住 所 | 電話番号(代表) |
|-----------------------|-----------------------------|--------------|
| 青森市民病院 | 〒030-0821 青森市勝田1丁目14-20 | 017-734-2171 |
| 黒石市国民健康保険 黒石病院 | 〒036-0541 黒石市北美町1丁目70 | 0172-52-2121 |
| 青森労災病院 | 〒031-8551 八戸市大字白銀町南ヶ丘1 | 0178-33-1551 |
| つがる西北五広域連合 つがる総合病院 | 〒037-0074 五所川原市岩木町12-3 | 0173-35-3111 |
| 三沢市立三沢病院 | 〒033-0022 三沢市三沢字堀口164-65 | 0176-53-2161 |



がん相談支援センター

患者さんやご家族の不安や疑問にこたえる相談窓口として「がん相談支援センター」が設置されています。

がん相談支援センターでは、がん専門相談員として研修を受けた看護師や医療ソーシャルワーカーなどが、病気や治療方法の一般的な説明から、専門医療機関や助成制度の紹介、不安や悩みへのアドバイスといった療養生活全般に至るまで、さまざまな相談に対応しています。相談内容がご本人の同意なしに、担当医をはじめほかの方に伝わることはありません。どうぞ安心してご相談ください。

▶ だれでも相談できるの？

どなたでも相談できます。他の病院にかかっている方でもご利用いただけますので、お気軽にご相談ください。

▶ 利用するには？

面談または電話で相談することができます。原則予約制ではありませんがお待ちさせることもありますので、あらかじめ日時を約束することをおすすめします。

▶ 料金は？

相談料はかかりません。無料でご相談いただけます。

▶ どんな相談ができるの？

がんと言われて頭が真っ白になった。不安でいっぱいです。

がん治療は高額だと聞き、治療費が心配。

他の先生の意見を聞いてみたいけど、セカンドオピニオンって先生に頼みにくいなあ。

(家族の立場で) 本人にどう接したらいいの？ 退院になるけどどうしたらいいの？



仕事を継続できるか心配。治療と仕事の両立の仕方について知りたい。

治療による外見の変化や脱毛、爪や皮膚の変化・変色が心配。

治療経験者と情報交換する場を知りたい。

先生から病気の説明を受けましたが、難しくよくわかりません。

県内の相談窓口一覧

対応日：月曜日～金曜日（祝日除く）

| 地域 | 相談窓口 | 受付時間 | 電話番号 |
|-------|---------------------------------|------------|------------------------------|
| 青森地域 | 青森県立中央病院 がん相談支援センター | 8:30～16:30 | 017-726-8435 (直通) |
| | 青森市民病院 がん相談支援センター | 8:30～17:00 | 017-734-2171 (代表) |
| 津軽地域 | 弘前大学医学部附属病院 がん相談支援センター | 8:30～17:00 | 0172-39-5174 (直通) |
| | 黒石市国民健康保険 黒石病院 がん相談支援センター | 8:15～17:00 | 0172-52-2121 (代表) |
| 八戸地域 | 八戸市立市民病院 がん相談支援センター | 8:15～17:00 | 0178-72-5148 (直通) |
| | 青森労災病院 がん相談支援センター | 8:15～17:00 | 0178-33-1551 (代表) 内線：2354 |
| 西北五地域 | つがる総合病院 がん相談窓口 | 9:00～16:00 | 0173-35-3111 (代表) |
| 上十三地域 | 十和田市立中央病院 がん相談支援センター | 9:00～17:00 | 0176-23-5121 (代表) 内線：2066 |
| | 三沢市立三沢病院 がん相談支援センター | 9:00～16:00 | 0176-51-1375 (直通) |
| 下北地域 | むつ総合病院 がん相談支援センター | 8:15～17:00 | 0175-22-2111 (代表) 内線：3351 |

※他にも相談窓口を設置している医療機関があります。各施設にお問い合わせください。

重要な面談にのぞむときは？

がんと診断されたとき、担当医へ何を聞いてよいのかわからないと多くの患者さんやご家族が悩みます。

担当医へ自分の病気についてきちんと聞くための準備を紹介します。

▶ 診察する前に準備すること

気になること、わからないこと等、聞きたいことを書き出してみましょう

書き出したものを整理し、優先順位を付けましょう

質問することをメモにまとめ、診察の時に持参しましょう

▶ 診察の時

説明がわからない時は、その場で医師に確認しましょう

あとで確認できるように、メモをとるのも良いでしょう

わからないことがあれば、看護師やがん相談窓口に聞いてみましょう



次のような心配事は、看護師または他の医療スタッフにご相談ください

*薬の心配やわからないことは、薬局の薬剤師にご相談ください。

*病気や生活、医療費についての不安や悩みは、各医療機関の医療相談窓口・がん相談支援センターにご相談ください。→ P9 参照

▶ セカンドオピニオンについて

「セカンドオピニオン」とは、診断や治療選択について、現在治療を受けている担当医とは別の医師から「第2の意見」を求めることです。セカンドオピニオンは、今後も現在の担当医のもとで治療を受けることを前提に利用するものであり、「セカンドオピニオンを聞くこと＝転医すること」ではありません。

まずは、担当医から自分の病状、進行度、なぜその治療法をすすめるのか十分に聞いたうえで、セカンドオピニオンを受けることをおすすめします。セカンドオピニオンを聞くことで、担当医から説明された診断や治療方針を別の角度から検討することができ、より納得して治療に臨むことができます。

セカンドオピニオンは健康保険が適応されない自由診療で、料金は病院によって異なります。

セカンドオピニオンを聞いた後は、その意見を参考に再度担当医と治療について話し合うことが大切です。



▶ セカンドオピニオンの流れ

- 1 現在の担当医の意見（ファーストオピニオン）を良く理解する
- 2 病院を決める
①病院を探す ②現在の担当医に伝える
- 3 受診の準備をする
①希望先の病院へ連絡する ②現在の担当医に紹介状などをもらう
- 4 セカンドオピニオンを聞く
①医師に伝えたいこと、聞きたいことを整理しておく
②信頼できる人に同行してもらう
- 5 セカンドオピニオン後、現在の担当医に報告し今後について相談する

※セカンドオピニオンを迷っている方は、がん相談支援センターへご相談ください。→P9 参照

妊よう性について

▶ 妊よう性とは「妊娠するための力」のことをいいます

妊よう性は、女性にも男性にも関わることです。妊娠するためには卵子と精子が必要となり、卵巣、子宮、精巣などが重要な役割を果たしています。性別やがんの種類に関わらず、がんの治療によって妊娠するための力が弱まったり、失われたりすることがあります。

▶ 将来子どもをもつことについて、考えてみましょう

がんの治療の進歩によって、小児やAYA世代の患者さんもがんを克服できるようになってきています。そして近年では、将来自分の子どもをもつ可能性を残すために、卵子や精子、受精卵を凍結保存する「妊よう性温存療法」を受けるといった選択肢も加わってきました。まずは、がんの治療を受けることが大前提ですので、必ずしも希望通りにならない場合もありますが、将来子どもをもつことを望むのか、治療前に考えてみることも大切です。

▶ 妊よう性のことについて担当医に聞いてみましょう

将来子どもをもつことについて考えるためには、担当医に気持ちを伝え、「がんの治療によって妊よう性にどのような影響があるのか」や「がんの治療後の見通し」を確認する必要があります。その上で、妊よう性温存を検討する場合は、生殖医療を専門とする医師の診察を受ける必要があります。

また、自分ひとりの問題ではないため、状況を理解してもらうためにも、患者さんご家族やパートナーの方でお互いに話し合うことが大切です。



▶ 温存後に子どもをもちたいと考えたとき

がん等の治療で妊よう性が低下する前に保存を行った受精卵・未受精卵子・卵巣組織・精子を使って妊娠を目指す治療のことを「温存後生殖補助医療」と言います。

がんの治療が終わった後主治医から妊娠の許可が下りれば、妊娠に向けて治療を始めることができます。

▶ 助成制度があります

がん患者さんの「妊よう性温存療法」と「温存後生殖補助医療」は保険適応外のため全額自己負担になりますがそれらに係る費用の一部を助成し、その経済的負担の軽減を図る制度を利用することができます。ただし、下記の登録施設で治療した方が対象です。詳しくは青森県庁ウェブサイトでご確認いただくか青森県内のがん相談支援センターへご相談ください。→ P9 参照

令和 5 年 7 月現在

● 青森県内の指定医療機関 ●

弘前大学医学部附属病院

弘前市

▶ がん相談支援センターへご相談ください

妊よう性についてもっと詳しく知りたい、どのように主治医に聞けばいいのかわからないなど少しでも不安なことがありましたら、がん相談支援センターにご相談ください。がんの治療を含め、納得のいく選択ができるようお手伝いします。→ P9 参照

AYA 世代とは

AYA 世代 (adolescent and young adult ; 思春期・若年成人) とは 15 歳から 30 歳代を示します。

この世代は、親から自立したり、生活の中心が家庭や学校から社会での活動に移行したりしていくなど、大きな転換期を迎える時期でもあります。

このような時期にがんと診断されると、心や体、また社会的にもさまざまな影響を受けることがあります。

1 人で悩まず、がん相談支援センターへお気軽にご相談ください。

→ P9 参照

お金のこと

▶ 治療費のこと

◆ 高額療養費制度

医療機関や薬局の窓口で支払った医療費（食事代や差額ベット代等を除く）が、1か月間で自己負担限度額を超えた場合、その超えた金額を支給する制度です。支給までに3か月程度かかるため、事前に「限度額適用認定証」の手続きを行えば、ひと月の支払額を自己負担限度額まで抑えることができます。また、同じ月の複数の医療機関等における自己負担額（70歳未満の場合は21,000円以上であること）を合算することができます。この合算額が自己負担限度額を超えれば高額療養費制度の支給対象になります。

〈問合せ先〉 加入している健康保険組合、協会けんぽ、市町村の国民健康保険・後期高齢者医療制度の窓口など

70歳未満の方の自己負担限度額

(平成30年8月診療分から)

| 区分 | 適用区分※1 | 自己負担限度額（入院+外来）※2 | 多数該当※3 |
|----|-------------------------|--------------------------------|----------|
| ア | 年収約1,160万円～ | 252,600円+ (医療費-842,000円)×1% | 140,100円 |
| イ | 年収約1,160万円～ 年収約770万円 | 167,400円+ (医療費-558,000円)×1% | 93,000円 |
| ウ | 年収約770万円～ 年収約370万円 | 80,100円+ (医療費-267,000円)×1% | 44,400円 |
| エ | ～年収約370万円 | 57,600円 | 44,400円 |
| オ | 住民税非課税の方 | 35,400円 | 24,600円 |

※1 適用区分は健康保険と国民健康保険の加入者とは算定方法が異なります。

※2 同じ月に複数の医療機関を受診した場合や歯科を受診した場合には、領収書を病院ごとに分け、さらに医科と歯科別、さらに外来と入院別に分け、それぞれの自己負担額の合計額を計算します。21,000円以上のものを合算し、自己負担限度額を超えれば高額療養費制度の支給対象になります。また、薬剤費等は処方箋を発行した病院の外来に含めます。

※3 多数該当とは、年間に3回以上自己負担限度額を超えた場合、4回目からの限度額です。

70歳以上の方の自己負担限度額

(平成30年8月診療分から)

| 区分 | 適用区分※1 | 自己負担限度額 | | 多数該当※2 |
|-------------------------------|----------------------------|--------------------------------|-------------|----------|
| | | 外来(個人ごと) | 入院+外来(世帯ごと) | |
| 現役並み | Ⅲ年収約1,160万円～ | 252,600円+ (医療費-842,000円)×1% | | 140,100円 |
| | Ⅱ年収約1,160万円～ 年収約770万円※3 | 167,400円+ (医療費-558,000円)×1% | | 93,000円 |
| | Ⅰ年収約770万円～ 年収約370万円※3 | 80,100円+ (医療費-267,000円)×1% | | 44,400円 |
| 一般 | 年収約370万円～ 年収約156万円 | 18,000円 (年間上限 144,000円) | 57,600円 | 44,400円 |
| 住民税非課税世帯Ⅱ※3 | | 8,000円 | 24,600円 | なし |
| 住民税非課税世帯Ⅰ※3 (年金収入80万円以下など) | | | 15,000円 | なし |

※1 適用区分は健康保険と国民健康保険の加入者とは算定方法が異なります。

※2 多数該当とは、年間に3回以上自己負担限度額を超えた場合、4回目からの限度額です。

※3 現役並みⅠ・Ⅱ、住民税非課税世帯Ⅰ・Ⅱの方は限度額適用認定証の交付申請が必要です。

◆医療費控除

本人又は家族が1年間に支払った医療費から、生命保険の入院給付金などで補填される金額を差し引いた自己負担額が一定金額を超えた場合、所得税・住民税を軽減する制度です。

〈問合せ先〉居住地の税務署

◆高額医療・高額介護合算療養費制度

世帯の1年間の医療費と介護保険サービス利用料の合計額が、所得区分に応じた自己負担限度額を超えた場合、手続きを行うことで超えた金額が支給されます。

〈問合せ先〉加入している健康保険組合、協会けんぽ、市町村の国民健康保険・後期高齢者医療制度の窓口など

◆小児慢性特定疾病医療費助成制度

指定医療機関（病院・診療所、薬局、訪問看護ステーション）における小児慢性特定疾病及びその疾病に付随して発生する傷病について、医療費の自己負担分の一部が助成される制度です。対象者は青森県に居住している18歳未満の方（引き続き治療を行う場合は20歳まで延長可能）で、小児慢性特定疾病支援事業の対象疾患にかかっており、かつ、厚生労働大臣が定める疾病の程度である方です。詳細については、小児慢性特定疾病情報センターのホームページで確認いただくか、下記へお問い合わせください。

〈問合せ先〉 居住地の保健所、但し青森市又は八戸市居住の方は各市の保健所

●小児慢性特定疾病の医療費助成に係る自己負担上限額●

| 階層区分 | 階層区分の基準 | | 自己負担限度額 (患者負担割合：2割、外来+入院) | | |
|--------|---------------------------|----------|------------------------------|---------|-----------|
| | | | 一般 | 重症 ※ 1 | 人工呼吸器等装着者 |
| 生活保護 | 生活保護 | | 0 | | |
| 低所得 1 | 市町村民税 非課税 (世帯) | 年収～80万円 | 1,250円 | | 500円 |
| 低所得 2 | | 年収80万円超 | 2,500円 | | |
| 一般所得 1 | 市町村民税 課税以上 7.1万円未満 | | 5,000円 | 2,500円 | |
| 一般所得 2 | 市町村民税 7.1万円以上 25.1万円未満 | | 10,000円 | 5,000円 | |
| 上位所得 | 市町村民税 | 25.1万円以上 | 15,000円 | 10,000円 | |
| 入院時の食費 | | | 1/2 自己負担 ※ 2 | | |

※ 1 重症患者基準該当または1か月ごとの小児慢性特定疾病の医療費総額が5万円を超える月が、年間6回以上ある場合

※ 2 生活保護区分該当者及び血友病である者については、入院時の食費は自己負担なし。

◆特別児童扶養手当

身体または精神に中度以上の障がいがある児童を養育している父母又は養育者へ手当を支給する制度です。

〈問合せ先〉 居住地の市町村窓口

▶ 経済的支援制度のこと

◆ 傷病手当金

会社員や公務員などの方で病気やケガにより仕事に就くことができず、会社（事業主）から給与を受け取れない場合、1日につき標準報酬日額の3分の2相当が支給されます。支給期間は通算して1年6か月です。担当医の証明と会社（事業主）の証明が必要です。

〈問合せ先〉勤務先又は加入している健康保険組合、協会けんぽ、共済組合など

◆ 障害年金

病気やケガによって障害を有した65歳未満の方が、仕事や日常生活に障害をきたす場合に年金を早くから受給する制度です。病気やケガで初めて医師の診療を受けた時に国民年金に加入していた場合は「障害基礎年金」、厚生年金に加入していた場合は「障害厚生年金」が請求できます。ただし、65歳以上でも所定の要件を満たす場合は請求することができます。

〈問合せ先〉年金事務所、共済組合、市町村の年金担当窓口

◆ 生活福祉資金貸付制度

必要な資金を他から借り受けることが困難な世帯（低所得者世帯）、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者手帳の交付を受けた者等が属する世帯（障害者世帯）、65歳以上の高齢者が属する世帯（高齢者世帯）を対象とした貸付制度です。

〈問合せ先〉居住地の市町村社会福祉協議会、民生委員

◆ 生活保護

病気やケガ、その他さまざまな理由で経済的に困窮している場合に、国の最低限度の生活を保障する制度です。

〈問合せ先〉居住地の市町村福祉課又は福祉事務所

▶ 助成制度のこと

◆ アピアランス（外見）に関する助成制度

一部の市町村では、がん治療による、アピアランス（外見）に変化を補整する、ウィッグや乳房補整具の購入費の一部を助成します。助成金額は、各市町村によって異なりますので、下記へお問い合わせください。

〈問合せ先〉 各市町村

◆ 青森県がん患者等の妊よう性温存療法費用等助成事業

青森県では、将来子どもを産み育てることを望む小児・AYA世代のがん患者さんが希望をもって治療に取り組めるよう、妊よう性温存療法及び妊よう性温存療法により凍結した検体を用いた生殖補助医療等に要する医療保険適用外費用の一部を助成します。助成には条件がありますので、下記へお問い合わせください。→ P9 参照

〈問合せ先〉 青森県健康福祉部がん・生活習慣病対策課がん対策推進グループ、お近くのがん相談支援センター

● 妊よう性温存療法に係る助成額 ●

| 対象治療 | 助成上限額/1回 | 助成回数 |
|-----------------|----------|----------------------------|
| 胚（受精卵）凍結に係る治療 | 35万円 | 2回まで |
| 未受精卵子凍結に係る治療 | 20万円 | 2回まで |
| 卵巢組織凍結に係る治療 | 40万円 | 2回まで |
| 精子凍結に係る治療 | 2万5千円 | 2回まで (組織採取時に1回、再移植時に1回) |
| 精巣内精子採取術による精子凍結 | 35万円 | 2回まで |

※対象となる方は、妊孕性温存療法の凍結保存時に43歳未満の方です。

※令和3年4月1日以降に実施した治療が対象です。

※異なる治療を受けた場合でも、助成回数は通算2回までです。

● 温存後生殖補助医療に係る助成額 ●

| 対象治療 | 助成上限額/1回 | 助成回数 |
|----------------------|----------|---|
| 凍結した胚（受精卵）を用いた生殖補助医療 | 10万円 | 初めて温存後生殖補助医療の助成を受けた際の治療期間の初日における妻の年齢が40歳未満である場合、通算6回まで。40歳以上の場合は通算3回まで。 |
| 凍結した未受精卵子を用いた生殖補助医療 | 25万円※1 | |
| 凍結した卵巣組織移植後の生殖補助医療 | 30万円※1~4 | |
| 凍結した精子を用いた生殖補助医療 | 30万円※1~4 | |

※妻の年齢が43歳未満の夫婦が対象です。

※1 以前に凍結した胚を解凍して胚移植を実施する場合は10万円

※2 人工授精を実施する場合は1万円

※3 採卵したが卵が得られない、又は状態の良い卵が得られないため中止した場合は10万円

※4 卵胞が発達しない、又は排卵終了のため中止した場合及び排卵準備中、体調不良等により治療中止した場合は対象外。



がんに立ち向かう人々が待ち望んでいた、助成金が実現しました。

生む未来への助成金

卵子・精子・受精卵の凍結保存

治療を始める前に、主治医にご相談を。QRコードをスキャンして詳細を確認してください。

厚生労働省



凍結した夢を
あため直す
時が来たら。

がん等の治療に際して凍結保存した
卵子・精子・受精卵を使う生殖補助医療には
助成金があります

厚生労働省