

## まとめ知識

### 身体障害者手帳について

身体障害者手帳を取得することにより、使える制度や福祉サービスが増えます。例として、税金や公共料金の減免、日常生活用具や補装具の購入費用の補助などを受けることができます。等級は視覚障害が高度の順に1～6級まであり、1級取得になると盲導犬のサービスも受けることができます。取得については両眼の視覚障害があることが前提であり、例えば片眼の視力が0でも、もう片眼が矯正して0.7見えていると対象になりません。また、視力が良くても視野障害で取得の対象となる場合もあるので、まずはご自身が手帳取得の対象になるのかを主治医に確認してみてください。もし対象になるようでしたら各市町村役場の福祉窓口で必要な書類を揃えた上で眼科（医療機関によっては提出先が違います）に提出してください。手続きから手帳が手元に届くまでおおよそ1～2ヶ月かかります。

### 日常生活用具・補装具について

手帳を取得すると拡大読書器、遮光眼鏡、白杖、音声時計などの便利な用具を補助を受けて購入することができます（一部負担金あり・等級によっても制限あるものあり）。購入する前に各市町村窓口で手続きしないと補助は受けられないので注意が必要です。

### 同行援護について

視覚障害で手帳を取得した方に限って受けられるサービスです。一度手続きが必要ですが、外出に必要な情報の提供（代筆・代読を含む）や移動の手伝いなどの外出支援が受けられます。ご家族の都合がつかなかったり、1人での外出に不安があったりする場合や、一人暮らしの方にお勧めのサービスです。

## 障がい者総合支援法

平成27年7月より対象疾病（難病）に該当する方で障害支援区分の認定を受けることができれば、障害者手帳をお持ちでなくても必要と認められた障害福祉サービス・相談支援などの支援を受けることができるようになりました。眼科で対象になる疾病もいくつか増えました。対象疾患は厚生労働省のホームページで確認することができます。対象の可能性があればまずは担当医師に確認の上、各市町村役場の担当窓口や圏域支援センターに手続き方法を問い合わせることをお勧めします。

### 障害年金制度

障害の状態により国から公的年金である「障害年金」が支給されます。年金保険料の納付要件を満たしていることや、傷病の初診日に加入していた公的年金制度によって受給できる年金の種類や金額が異なります。視力障害なのか視野障害なのかでも判断が異なることがあります。基本的には20歳～64歳の間で手続きすること、初診日が明確であることが条件となります。手続きに関しては社会保険労務士（社労士：有料相談）に相談したり、年金事務所や圏域支援センターで詳細をお聞きしてみることをお勧めします。

注意！

手帳がなくてもどの施設も相談はできますが、サービスを受けるためには身体障害者手帳が必要となります。  
（図書館など一部施設を除く）



## 見えづらくて困っている ことありませんか？

日々の生活の中で、見えない・見えづらいことであきらめていることありませんか？

ちょっとした工夫や便利な道具、専門の方のアドバイスやお手伝いでもっと楽に、楽しく暮らせる方法があるかもしれません。“見えないから仕方がない・・・”ってあきらめる前に相談してみませんか？

このリーフレットに紹介されている施設はみなさんの相談に乗ってくれるプロの施設です。まずは“こんなこと困ってるんだけど・・・”と相談してみてください。

その施設に行くことや、連絡することが難しいという方は眼科の医師やスタッフにお声がけください。スタッフが施設の方にお繋ぎ致します（ここに紹介されている以外にも連携できる所がありますので眼科スタッフにお声がけください）。

発行：長野県眼科医会



困っていることを右端にある番号の施設

や眼科に相談してみませんか？

チェック欄

学校生活に不安がある →①

1人で出かけるのは不安 →②③

生活（お金）ことが不安 →②③

生活の中のちょっとしたことが不便 →④

針に糸が通らない →④

仕事を辞めたくない →①②③④⑤

趣味やスポーツを続けたい →②④⑤

パソコンやスマホを使ってみたい →⑤

本や新聞が見づらい →⑤⑥

まぶしくて見づらい →⑥

\*⑥眼科でも相談にのります\*

## ① 教育機関

早期支援教室・幼稚部・小中高等部・理療科（職業教育：針灸マッサージ）などがあります。目に関してお子さんの発達や学校生活でお困りのこと、成人の方でも生活やお仕事で不安があれば入学しなくても相談や支援が受けられます。

- ・長野盲学校 026-243-7789
- ・松本盲学校 0263-32-1815

## ② 福祉・制度

障がい者総合支援法・同行援護・障害年金制度などのことをもっと詳しく聞いてみたい、実際に利用したいけどどうすればいいのかよく解らないという時は、各市町村役場の担当窓口か、各圏域の障がい者総合支援センターに相談できます。

例えばこんな事も相談できます。

- ・手帳を持っているとどんなサービスを受けられるのか詳しく知りたい（聞いたけど忘れてしまった・・・）
- ・生活の中で困っていることを相談したい
- ・趣味・スポーツなどを続けたい
- ・安全に暮らせるように家の中を工夫したい
- ・経済的なことを相談したい
- ・今は手帳が無いが、見えてる間にサービス内容を確認しておきたい

- \*各市町村役場 社会福祉窓口
- \*県内各圏域の障がい者支援センター  
(眼科でお近くの支援センターをご案内します)  
☆眼科スタッフの方へ：連携先一覧より  
お近くの支援センターをご案内ください

## ③ 生活支援・訓練

歩行訓練・生活訓練（調理・整容など）の日常生活の不自由や不安を解消するための訓練をします。

- ・長野県立総合リハビリテーションセンター  
026-296-3953
- ・長野県視覚障害者福祉協会  
0263-32-5632

## ④ 便利グッズ・図書

爪やすり、針の糸通し、黒いまな板、黒いお茶碗などのグッズは安全性やコントラストが工夫されており、見え方や生活の質をあげてくれます。そんな便利グッズの紹介・購入ができます。また、点字や読み上げたものを音声で楽しむ図書の貸し出しのサービスもあります。

- ・日本点字図書館 03-3209-0751
- ・長野県上田点字図書館 0268-22-1975  
(上田は便利グッズは紹介のみです)

点字図書館以外に地域の各図書館にも大きな活字の本、触って楽しむ本、読み上げたものを音声で楽しむ本などがあります。自分の見え方に合った本を探してみてください。

- ・各市町村の図書館
- ・特に塩尻図書館が力を入れています。  
塩尻図書館 0263-53-3365

## ⑤ パソコン・タブレット教室

視覚障害者向けの教室があります。拡大して見たり機器に喋りかけたりすることで情報を得ることに役立ちます。見えなければ音声案内を、見えるなら画面の拡大など見え方によって使い方は様々です。全盲の方やご年配の方でも便利に使っている方がたくさんいらっしゃいます。(受講料がかかるものもあります)

- ・グループHIYOKO 0263-54-7226
- ・障がい者パソコン研究会 080-1043-7315  
(会長個人携帯)
- ・長野盲学校 026-243-7789