

2026

精神保健福祉のしおり



静岡市

● 目 次 ●

1 自立支援医療（精神通院）に関すること

1 自立支援医療（精神通院）	1
----------------------	---

2 精神障害者保健福祉手帳に関すること

1 精神障害者保健福祉手帳	4
2 手帳を利用して受けられるサービス	5
3 税金の減免措置	10
4 静岡市重度心身障害者タクシー利用料金助成（精神障害者タクシー利用券）	12

3 経済的支援に関すること

1 医療費の助成制度	13
2 年金・手当	15
3 後期高齢者医療制度	19
4 高額療養費	19
5 入院時食事療養費	21
6 入院時生活療養費	21

4 相談機関に関すること

1 相談支援事業所	22
2 静岡市保健所	22
3 静岡市こころの健康センター	23
4 相談機関等	25

5 関係団体に関すること

1 精神障がい者家族会	28
2 断酒会	29

6 生活支援・向上に関すること

1 障害福祉サービス（自立支援給付）	30
2 サービス等利用計画	32
3 地域相談支援（自立支援給付）	32
4 地域生活支援事業	33

7 就労支援に関すること

1 就労支援相談窓口・就労支援制度	34
-------------------------	----

8 権利や財産の保護に関すること

1 成年後見制度	36
2 日常生活自立支援事業	37

9 災害時の対応に関すること

1 災害時に必要なもの	38
2 災害時の避難について	38
3 静岡市避難行動要支援者避難支援制度	40

10 医療機関に関すること

1 市内の医療機関	41
-----------------	----

※本しおりの記載内容は、作製時点の情報です。

最新の情報は、各窓口・公式ホームページ等でご確認ください。

1 自立支援医療（精神通院）に関すること

1 自立支援医療（精神通院）

精神的な疾患があり、継続して精神医療を必要とする方に対し、通院医療にかかる医療費の自己負担分が**原則 1 割**に軽減されます。

また、所得等に応じて、月額自己負担上限額（0 円、2,500 円、5,000 円、10,000 円、20,000 円、上限なし）が定められます。

◇申請方法

申請の種類	新 規 申 請	再 認 定	所得 区分 認定	追 加 医療 機関 ・ 変更 の	等 保 険 の 変 種 更 別	記 載 事 項 変 更 の	再 交付 （破 損 等）	転 入
手続きに必要なもの								
自立支援医療（精神通院）用診断書 （手帳と同時申請の場合は、精神障害 者保健福祉手帳用診断書）※ 1	○	○		○※ 2				
マイナンバーカード （又は通知カード）※ 3	○	○	○	○	○	○	○	○
受給者証等		○	○	○	○	○		○※ 4
課税証明書等※ 5	○	○	○					○

※ 1 診断書の作成日が申請日から 3 ヶ月以内のものに限ります。

※ 2 複数の精神疾患を有し、それぞれ異なる医療機関で治療を受けているため医療機関を追加したい場合には、診断書が必要となります。（医療機関を変更する場合には診断書は不要です）

※ 3 保険情報確認のため、健康保険などの被用者保険では本人と被保険者分（受給者が被保険者の場合は本人分のみ）、国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入されている方は被保険者全員分が必要となります。マイナ保険証（マイナンバーカード）で対応しておりますが、申請時の状況により資格確認書が必要となる場合もあります。

※ 4 前自治体で交付された受給者証をお持ちください。

※ 5 課税状況について、静岡市が保有するデータやマイナンバーカードを用いてお調べすることができず、窓口にてご確認ください。

転入されてきた方（1 月～6 月においては申請をする前年の 1 月 1 日、7～12 月においては申請をする年の 1 月 1 日に静岡市に住所を有していない方）や税申告をされていない方、担当課情報の把握ができない方については、必要に応じて課税証明書等を提出していただく場合があります。

◇有効期間

自立支援医療（受給者証）の有効期間は **1 年間**です。

更新（再認定）の手続きは（所得区分認定のため）毎年必要ですが、診断書は**原則 2 年に 1 回提出**してください。（診断書を提出した翌年の更新申請には診断書が不要です。）

更新（再認定）の手続きは有効期間終期の 3 ヶ月前から行うことができます。

- ・診断書の提出が 2 年に 1 回となるのは、更新（再認定）申請の方のみです。有効期間を過ぎてからの申請は、診断書が必要となりますので、ご注意ください。
- ・**病状の変化**や**治療方針の変更**がある場合には、申請手続きの際、自立支援医療（精神通院）用診断書の提出が必要となります。

【所得区分】◇月額自己負担上限額

生保	低 1	低 2	中間 1	中間 2	一定
生活保護世帯	市民税非課税 (本人収入 82.65万円以下)	市民税非課税 (本人収入 82.65万円超)	市民税所得割 3 万 3 千円未満	市民税所得割 3 万 3 千円以上 23 万 5 千円未満	市民税所得割 23 万 5 千円以上
所得区分① 負担上限額 0 円	所得区分② 負担上限額 2,500円	所得区分③ 負担上限額 5,000円	所得区分④ 負担上限額 医療保険の自己負担限度額		自立支援医療 の対象外
			重度かつ継続		
			所得区分④ 1 負担上限額 5,000円	所得区分④ 2 負担上限額 10,000円	所得区分⑤ 負担上限額 20,000円

※ 市町村民税の所得割額が23万 5 千円以上の世帯に属する方の有効期限は、原則として令和 9 年 3 月31日
までとなります。詳しくは申請窓口にお問い合わせ下さい。

【※重度かつ継続】

（１）次の疾病の方

病状性を含む器質性精神障害（認知症など）

精神作用物質使用による精神及び行動の障害（薬物関連、依存症など）

統合失調症

統合失調症型障害及び妄想性障害

気分障害（うつ病や躁うつ病など）

てんかん

（２）３年以上の精神科医療の経験を有する医師により、以下の病状を示す精神障がいのため計画的集中的な通院医療（状態の維持、悪化予防のための医療を含む。）を継続的に要すると診断された方

- ・情動及び行動の障害
- ・不安及び不穏状態

（３）医療保険の高額療養費で多数回の方（過去 1 年間に高額療養費の支給を 3 回以上受けた方）

◇転出時の取り扱い

転出先の自治体へお問い合わせください。

◇その他

次の場合は、すぐに手続きをしてください。

- ・受給者証や自己負担上限月額管理票をなくしたり、破損したとき。
- ・住所や保険など、受給者証に書かれていることに変更があったとき。
- ・受診する病院や薬局などの変更を希望されるとき。

◇申請窓口・お問い合わせ先（お住まいの区により異なります。）

葵福祉事務所	障害者支援課	☎ 054-221-1589
駿河福祉事務所	障害者支援課	☎ 054-287-8690
清水福祉事務所	障害者支援課	☎ 054-354-2168
清水福祉事務所	蒲原出張所	☎ 054-385-7790

2 精神障害者保健福祉手帳に関すること

1 精神障害者保健福祉手帳

「一定の精神障がいの状態にある」ことが認定された方に対し手帳が交付されます。この手帳を持つことで福祉・各種サービスが受けやすくなります。また、この制度は、精神障がい者の社会復帰と自立、社会参加の促進を目的としています。

◇申請方法

申請の種類 手続に必要なもの	新規申請	更新	等級変更	住所(市内)変更	氏名の変更	(再交付)(破損)	(再交付)(紛失)	(返還)(死亡等)	転入
①精神障害者保健福祉手帳用診断書※1 ②障害年金証書 ③特別障害給付金受給資格者証 (①～③のいずれかの書類)※2	○	○	○						
写真(縦4cm×横3cm)※3	○	※5	○			○	○		○
精神障害者保健福祉手帳		○	○	○	○	○	※4	○	※6
マイナンバーカード(又は通知カード)	○	○	○	○	○	○	○		○

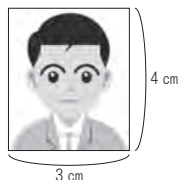
※1 精神障がいにかかる初診日から6ヶ月を経過した日以後における診断書で、診断書作成日が申請日から3ヶ月以内のものに限ります。

※2 ②、③は精神障害を支給事由とする場合のみ。

※3 脱帽して上半身を正面から写したもの(宗教上、医療上の理由で脱帽が難しい場合はご相談ください)で、手帳の申請時から1年以内に撮影したもの。写真用の印画紙のような厚みのあるものに限る。

※4 身分証明書(代理人による手続の際は、本人及び代理人の身分証明書)が必要となります。

※5 等級が変更となった場合など必要 ※6 前自治体の手帳



◇障害等級

手帳には障害の程度に応じて1級、2級、3級に区分された障害等級があります。

◇有効期間

手帳の有効期間は2年間です。有効期間の延長を希望する方は、手帳の更新の手続きが必要になります。また、障がいの状態に変化があったときは等級の変更申請ができます。

※更新の手続きは有効期限終期の3ヶ月前から行うことができます。

◇その他

次の場合は、手続きをしてください。

- ・手帳をなくしたり、汚れ、破損があったとき。・ご本人がお亡くなりになられたとき。
- ・住所、氏名等、手帳に書かれていることに変更などがあったとき。

◇申請窓口・お問い合わせ先(お住まいの区により異なります。)

葵福祉事務所	障害者支援課	☎ 054-221-1589
駿河福祉事務所	障害者支援課	☎ 054-287-8690
清水福祉事務所	障害者支援課	☎ 054-354-2168
清水福祉事務所	蒲原出張所	☎ 054-385-7790

2 手帳を利用して受けられるサービス

精神障害者保健福祉手帳を利用することで、次のようなサービスを受けられます。サービスご利用に関する詳細は、各施設にお問い合わせください。

■ NTT電話番号案内（無料）

サービス名	サービス内容	対象者	申し込み方法	お問い合わせ先
NTT ふれあい案内	電話番号案内を無料で利用することができます。	本人	ご利用には事前に申込・登録の手続きが必要となりますので、「NTTふれあい案内担当」までご連絡ください。 ※ふれあい案内はNTT西日本のお客さまに提供する電話番号案内サービスです。	NTTふれあい案内担当 ☎0120-104174 平日：9：00～17：00 （土日祝・年末年始除く）

■ 携帯電話割引

NTTドコモ	ハーティ割引	詳細については、各会社にお問い合わせください。
au	スマイルハート割引	
ソフトバンク	ハートフレンド割引	

■ NHK放送受信料免除 市で交付する免除申請書をNHKに提出する必要があります。

サービス名	サービス内容	適用条件	お問い合わせ先
NHK放送 受信料免除	全額免除	精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方がいる世帯で、かつ、世帯構成員全員が市町村民税（特別区民税含む）非課税の場合	NHKふれあい センター ☎0570-077-077
	半額免除	精神障害者保健福祉手帳をお持ちで、障害等級が重度（1級）の方が、世帯主で受信契約者の場合	

■ 静岡県ゆずりあい駐車場制度

静岡県では、車いすを利用する方や歩行困難な方、妊産婦の方等が車いすマークの駐車場を必要としていることを周囲に理解していただくために利用証を交付しています。

対象者	申出先	申出に必要なものと申出方法	お問い合わせ先
精神障害者 保健福祉手帳 1級かつ 歩行困難な方	葵福祉事務所 障害者支援課 駿河福祉事務所 障害者支援課 清水福祉事務所 障害者支援課 清水福祉事務所 蒲原出張所 障害福祉企画課	必要なもの 精神障害者保健福祉手帳 （写しても可） 申出方法 申出書に必要事項を記入し、 必要書類と併せて提出してください。	■交付について 静岡市役所 福祉総務課 ☎054-221-1335 ■制度について 静岡県庁 福祉長寿政策課 ☎054-221-2052

■ **公共交通機関** 適正なサービスを受けるため手帳は乗務員に見やすいようにご提示ください。

市内乗合バス

会社名	種類	適用	内容	対象者	利用方法	お問い合わせ先
しずてつ ジャスト ライン(株)	普通運賃	本人（精神障害者保健福祉手帳）	5 割引 （10円未満の端数は10円単位に切り上げ）	本人	下記の券種別福祉割引適用方法をご参照ください。	静鉄バスコールセンター ☎054-252-0505 7:30 ～20:00 （年中無休）
		本人（精神障害者保健福祉手帳 1 級または12才未満の小児で障害等級 2 級・3 級の障がい者に限る）が、介護者（1 人）と同乗する場合		本人 介護者（1 人）		
		介護者が単独で乗車する場合	割引対象外	介護者		
	定期運賃	本人（精神障害者保健福祉手帳）	3 割引 （10円未満の端数は10円単位に四捨五入）	本人		
			割引対象外	小児定期運賃適用者 （12 歳未満の本人）		
		精神障害者保健福祉手帳（1 級）の交付を受けている精神障がい者、および12 歳未満（小児）の精神障害者保健福祉手帳（等級に関係なく）の交付を受けている精神障がい者が、介護者（1 人）と同乗する場合	3 割引 （10円未満の端数は10円単位に四捨五入）	介護者 （1 人）		

※ 高速バス「藤枝～渋谷・新宿線」「静岡甲府線」は、割引適用外路線です。

※ 高速バスにおける旅客鉄道会社運賃減額第二種について、介護人割引は適用外です。

※ 福祉割引適用の本人が幼児の無償扱いの場合は、介護人割引は適用されません。

（介護人ありの手帳を所持している幼児 1 人と介護人（大人）1 人の場合…大人1人分の運賃となります。）

券種別福祉割引適用方法

種類	利用種別	種類	適用時期	区分	割引率	備考
普通運賃	現金	—	降車時	大人	大人運賃の 5 割引	降車時に手帳を提示の上、運賃箱に現金をお入れください。
			降車時	小児	小児運賃の 5 割引	
	ICカード ルルカ	全日	降車時	大人	大人運賃の 5 割引	LuLuCa申し込み時に、特割登録いただくこと（手帳を提示の上）で、精算時に自動的に割引が適用された運賃が精算されます。また、年度末ごとに窓口で更新が必要です。
			降車時	小児	小児運賃の 5 割引	

種類	利用種別	種類	適用時期	区分	割引率	備考
定期運賃	通勤定期券	—	購入時	大人	定期運賃の 3 割引	窓口で各種手帳をご提示の上、ご購入ください。
	通学定期券	全日	購入時	大人	定期運賃の 3 割引	窓口で各種手帳をご提示の上、ご購入ください。
			購入時	小児	割引対象外	小児定期運賃からの割引はございません。
			購入時	小児	割引対象外	小児定期運賃からの割引はございません。
	通学定期券	ウィーク デイ	購入時	大人	定期運賃の 3 割引	窓口で各種手帳をご提示の上、ご購入ください。
			購入時	小児	割引対象外	小児定期運賃からの割引はございません。

電車

会社名	種類	適用	内容	対象者	利用方法	お問い合わせ先
静鉄電車	普通運賃	精神障がい者が乗車する場合	5割引	本人	乗車時の普通乗車券やカード乗車券、定期乗車券の購入時に手帳を提示※3	静岡鉄道株式会社 ☎054-261-6981
		1級の障がい者が介護者とともに乗車する場合		介護者		
	定期券	精神障がい者が乗車する場合		本人※2		
		1級の障がい者(※1)が介護者とともに乗車する場合		介護者		

※1 ただし12歳未満の手帳所持者については、等級は関係ありません。

※2 ただし小児定期運賃適用者（12歳未満の本人）は割引対象外となります。

※3 LuLuCa（ルルカ）カードについては、1年ごとに更新が必要です。毎年3月1日から3月31日に取扱窓口で手帳を提示して、有効期限延長の手続きをしてください。

会社名	種類	利用形態	券種	本人	介護者
JR	第1種	本人のみ ※1	普通乗車券	5割引	
		介護者あり（1名まで）	普通乗車券・普通急行券、回数乗車券、定期 ※2	5割引	5割引
	第2種	本人のみ ※1	普通乗車券	5割引	
		介護者あり（1名まで） ★本人12歳未満限定	定期※2	5割引	5割引

※1 営業キロが100キロを超える場合

※2 小児定期乗車券を除く

※3 大人（12歳以上※小学生を除く）で第1種の手帳をお持ちの方が介護者の方と営業キロが100キロ以内の区間を乗車する場合は、近距離発売機でお2人分の小児の普通乗車券を購入し、その普通乗車券と手帳を改札係に提示することで利用することもできます。

※お持ちの手帳が次の場合、割引が適用になりません。

- ・有効期限が切れた手帳（精神障害者手帳のみ）
- ・顔写真が貼られていない手帳（精神障害者手帳のみ）
- ・減額区分の記載がない手帳

★詳細は、JR東海お問い合わせセンター（電話：050-3772-3910）にご確認ください。

飛行機

事業者によって、利用条件や割引内容は異なりますので、利用される航空会社へお問い合わせください。

映画館割引

施設名	内容	対象者	利用方法	お問い合わせ先
MOVIX清水	1,000円に割引	本人と同伴者2名	ご入場の際、手帳を提示	☎050-6861-0045
シネシティザート	1,000円に割引 ※料金変更の場合あり			☎054-253-1500
静岡東宝会館	1,000円に割引 ※料金変更の場合あり		窓口で手帳を提示	☎054-252-3887
静岡シネ・ギャラリー	1,100円に割引			☎054-250-0283

■ ゴルフ場割引

施設名	内容	対象者	申し込み方法	お問い合わせ先
県内ゴルフ場	県税であるゴルフ場利用税が非課税	本人	手帳の提示及び申請書の記入	各ゴルフ場にお問い合わせください。

■ 静岡市内の施設で受けられる割引の例

※下記以外にもサービスを受けられる施設などがあります。詳細は各施設へ直接お問い合わせください。

施設・サービス名	内容	対象者	利用方法	お問い合わせ先
静岡県立美術館	企画展、収蔵品展とも観覧料が無料	本人と付添者 1 名	券売窓口で手帳を提示	☎054-263-5755
静岡市立芹沢銑介美術館	観覧料が無料	本人と同伴者 1 名	受付の際に手帳を提示	☎054-282-5522
フェルケール博物館	入館料が本人は無料、介護人（1 名）は半額	本人と同伴者 1 名	受付の際に手帳を提示	☎054-352-8060
駿府博物館	入館料が無料	本人と同伴者 1 名	受付の際に手帳を提示	☎054-284-3216
静岡科学館 る・く・る	入館料が無料	本人と付添者 1 名	受付の際に手帳を提示	☎054-284-6960
静岡市美術館	観覧料が無料	本人と付添者 1 名	観覧券販売窓口到手帳を提示	☎054-273-1515
静岡市立登呂博物館	観覧料が無料	本人と同伴者 1 名	受付の際に手帳を提示	☎054-285-0476
静岡市歴史博物館	観覧料が無料	本人と介助者 1 名	1 階インフォメーションに手帳を提示	☎054-204-1005
駿府城公園 東御門・巽櫓、坤櫓、紅葉山庭園	入館料が無料	本人と同伴者 1 名	各施設窓口到手帳を提示	☎054-251-0016
静岡市立日本平動物園	入園料が無料	本人と介助者 1 名	入園券販売窓口到手帳「原本（写し不可）」を提示	☎054-262-3251
駿府匠宿	創作体験料100円減額	本人のみ	創作体験利用の際に手帳を提示	☎054-256-1521
静岡ホビースクエア	企画展入場料免除	本人と同伴者 1 名	受付窓口到手帳を提示	☎054-289-3033
市立の体育館および総合運動場	個人利用の場合は利用料金を半額に減額	本人と同伴者（指導者含む）1 名	各施設窓口到手帳を提示	各施設へお問い合わせください。
静岡市ふれあい健康増進館「ゆ・ら・ら」	個人利用の場合は特別利用料金を減額	本人と同伴者（指導者含む）1 名	受付窓口到手帳を提示	☎054-263-3456

施設・サービス名	内容	対象者	利用方法	お問い合わせ先
静岡市有度山総合公園 運動施設（ターゲット バードゴルフ・グラウン ドゴルフ場のみ）	個人利用の場合は利用 料金を半額に減額	本人と同伴者 （指導者含む）1名	受付窓口到手帳を 提示 ※施設利用申請は 別途必要	☎054-264-2722
静岡市清水長崎新田 スポーツ広場 （軽運動室・体育室のみ）	個人利用の場合は利用 料金を半額に減額	本人と同伴者 （指導者含む）1名	受付窓口到手帳を 提示 ※施設利用申請は 別途必要	☎054-344-3055
静岡市清水駅東口 クライミング場	個人利用の場合は利用 料金を半額に減額	本人と同伴者 （指導者含む）1名	受付窓口到手帳を 提示	静岡市役所 スポーツ振興課 ☎054-221-1071
静岡市清水ナショナル トレーニングセンター 「J-STEP」	トレーニングルーム又 はクアプールの利用料 金が無料	本人と付添者1名	受付窓口到手帳を 提示	☎054-371-9000
駿府城ラン・アンド・ リフレッシュステーション	更衣室使用料金を 半額に減額	本人と同伴者 （指導者含む）1名	受付窓口到手帳を 提示	☎054-201-9200

■ 銀行等で受けられる制度

サービス名	内容	対象者	お問い合わせ先
マル優制度 （少額預金利子非課税制度）	元本350万円までの預貯金等の 利子等が非課税	本人	お預け入れ金融機関
特別マル優制度 （少額公債利子非課税制度）	マル優制度とは別に元本350万 円までの国債や地方債の利子 が非課税		

※この適用を受けるには、非課税貯蓄申告書等の提出の際に「障がい者等」の資格を証する「手帳・証書」等のほか、別途「個人番号カード等」の提示が必要です。

3 税金の減免措置

精神障害者保健福祉手帳の等級によって税制上の減免措置を受けられます。等級に応じて減免措置が異なるものがありますのでご注意ください。

項目	内容	お問い合わせ先
所得税の 障害者控除等	本人・配偶者その他の親族（配偶者控除や扶養控除を受ける方に限る。なお、16歳未満の扶養親族は扶養控除は受けられませんが、その扶養親族が障がい者である場合には障害者控除が受けられます。）が、障がい者や特別障がい者である場合は、所得金額から以下の金額を控除。 ・ 1 級（特別障がい者）の場合 …… 40万円 ・ 2 級・ 3 級の場合 …… 27万円 ・ 同居の特別障がい者の場合 …… 75万円	国税相談専用ダイヤル ☎0570-00-5901 (ナビダイヤル)
相続税の 障害者控除	本人（相続人に限る）が遺産を相続した場合には、障がい等級により次の計算によって算出した金額を相続税額から控除。障がい者控除額が相続税額より大きい場合、控除額の全額が引きされない場合は、引きされない部分の金額をその障がい者の扶養義務者の相続税額から控除。 ・ 1 級 （85歳－相続開始時の年齢）×20万円 ・ 2・3 級 （85歳－相続開始時の年齢）×10万円	※音声ガイダンスに従い、相談する内容の番号を選択してください。 「1」：所得税 「3」：相続税・贈与税
贈与税の 非課税	本人が特定障害者扶養信託契約に基づく信託受益権の贈与を受けた場合には、「障害者非課税信託申告書」を信託会社の営業所などを經由して本人の所轄税務署長に提出することにより、信託受益権の価額のうち、次の金額まで非課税。 ・ 1 級 …… 6,000万円 ・ 2・3 級 …… 3,000万円	
利子等の 非課税	手帳の等級区分に関係なく、非課税貯蓄申告書等を金融機関等に提出することにより下記の利子や収益の分配等にかかる所得税が非課税になります。 ・ 元本350万円以下の銀行等預金の利子及び合同運用信託や有価証券の収益の分配金（少額預金利子非課税（マル優）制度） ・ 上記のマル優制度とは別途、元本350万円以下の国債や地方債の利子（少額公債利子非課税（特別マル優）制度）	ご利用の銀行、信託銀行等の各金融機関
住民税 (市民税・県民税) 森林環境税の 障害者控除等	本人・配偶者その他の親族（配偶者控除や扶養控除を受ける方に限る。なお、16歳未満の扶養親族は扶養控除は受けられませんが、その扶養親族が障がい者である場合には障害者控除が受けられます。）が、障がい者や特別障がい者である場合は、住民税所得割額の計算上、所得金額から以下の金額を控除。 ・ 1 級（特別障がい者）の場合 …… 30万円 ・ 2・3 級の場合 …… 26万円 ・ 同居の特別障がい者の場合 …… 53万円 ※本人が障がい者で、かつ、前年分合計所得が135万円以下の場合（給与所得者の場合、年収が204万4千円未満）は住民税（均等割・所得割）及び森林環境税が非課税。	市民税課 ・ 普通徴収第1係 ☎054-221-1041 ・ 普通徴収第2係 ☎054-221-1542 清水市税事務所 ・ 市民税係 ☎054-354-2072

項目	内容	お問い合わせ先
自動車税の減免 (県税)	精神障がいはいは1級のみ対象となります。 自動車の所有（取得）者及び使用者が障がい者本人（1級）又は本人と生計を一にする者であり、以下のいずれかに該当するもの1台に限り、申請に基づき減免します。（減免額には上限あり） ※1 ・もっぱら障がい者本人が運転する自動車 ・もっぱら障がい者本人の通学、通院、若しくは生業のために本人と生計を一にする者又は障がい者を常時介護する者が運転する自動車 ただし、前年度の3月31日時点で、手帳が交付されていて、自動車の登録が済んでいる必要があります。	静岡県静岡財務事務所 自動車税課 ☎054-286-9130
	名義変更を含め、新たに中古車・新車を取得する場合の自動車税については、自動車税分室までお問い合わせください。	静岡県静岡財務事務所 自動車税分室 ☎054-261-4029
軽自動車税の減免 ※2 (市町村税)	精神障がいはいは1級かつ、自立支援医療（精神通院）等を受給している者のみ対象となります。 軽自動車等の所有者が障がい者本人（1級）または本人と生計を一にする者であり、運転するものが次のいずれかに該当するもの1台に限り全額を減免します。 ・もっぱら障がい者本人が運転するもの。 ・もっぱら障がい者本人の通学、通院、通所または生業のために本人と生計を一にする者※3が運転するもの。 ただし、4月1日時点で、手帳が交付されていて、軽自動車等の登録が済んでいる必要があります。	静岡市役所 市民税課（軽自・諸税係） ☎054-221-1218

※1 軽自動車税の減免とは重複できません。納期限の7日前までに、申請する必要があります。ただし、新車・中古車新規登録時に月割りの自動車税の減免を受ける場合には、自動車の登録時に減免申請をする必要があります。

※2 自動車税の減免とは重複できません。納期限までに、毎年申請する必要があります。

※3 当該障がい者の属する世帯が身体障がい者等のみで構成される場合、下線部には当該障がい者を常時介護する者を含みます。

4 静岡市重度心身障害者タクシー利用料金助成（精神障害者タクシー利用券）

◇目的

タクシー利用料金の一部を助成することにより、生活圏の拡大及び社会参加の促進を図ることを目的としています。

◇対象者

静岡市に住所を有し、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方で障害等級 1 級と判定された方

※次の(1)～(3)の要件に一つでも該当する方は助成対象外です。

(1)社会福祉施設（障害者入所施設、特別養護老人ホーム等）に入所されている方

(2)概ね 3 か月以上の入院が見込まれる方

(3)自動車税、軽自動車税の減免を受けている方

◇助成額

1 年度で精神障害者タクシー利用券 最大24枚（1 枚 550円）交付

※年度途中において助成対象者となる方、又は年度途中に精神保健福祉手帳の有効期限が到来する方については、別途定める枚数となります。

※重度の身体障害または知的障害を対象として交付される重度心身障害者タクシー利用券との併用はできません。

◇申請時の持ち物

ご本人の精神障害者保健福祉手帳

◇利用方法（タクシー乗車時）

精神障害者保健福祉手帳を提示したうえで利用券を渡し、タクシー利用料金から利用券に表示された助成額を引いた金額を支払います。

申請～利用までのながれ

①窓口（区役所）で
申請書を提出



②窓口（区役所）にて、
タクシー券の交付



③市の指定したタクシーを利用したときに、精神保健福祉手帳を提示して、利用券を渡す。

※1 度の乗車につき、利用券 1 枚のみ
利用可能。タクシー利用料金から利用券分を差し引いた金額を支払う。



◇お問い合わせ先

保健所 精神保健福祉課（企画係） ☎ 054-249-3179

◇申請窓口・お問い合わせ先（お住まいの区により異なります。）

葵福祉事務所 障害者支援課 ☎ 054-221-1589

駿河福祉事務所 障害者支援課 ☎ 054-287-8690

清水福祉事務所 障害者支援課 ☎ 054-354-2168

清水福祉事務所 蒲原出張所 ☎ 054-385-7790

3 経済的支援に関すること

1 医療費の助成制度

■ 精神障害者入院医療費助成制度

精神的な疾患により精神科病院に入院した人（任意入院・医療保護入院）の経済的負担を軽減するため、入院にかかる医療費の一部を助成します。

◇申請できる人

静岡市内に住所を有する方であって、精神科病院の入院期間が引き続いて1ヶ月を超えた精神障がい者

他の制度（生活保護法による医療扶助および重度心身障害者医療費助成、ひとり親家庭等医療費助成、静岡市子ども医療費助成、中国残留邦人等の円滑な帰国の促進及び永住帰国後の自立の支援に関する医療支援給付）を受けることができる場合、この制度による助成を受けることはできません。

◇支給額

健康保険診療の自己負担の範囲内で、1ヶ月10,000円を限度に申請者に支給します。

◇手続きに必要なもの

- ① 領収書（原本）
- ② 振込先の口座情報がわかるもの（通帳やキャッシュカードの写し、ネット銀行に関する情報を印刷したものなど）
- ③ 入院した月の医療費を申請する時は、入院先の精神科病院が発行する「入院証明書」
- ④ 申請する診療月に加算している健康保険の資格情報がわかるもの（マイナポータルの保険資格情報画面、資格確認書等（写し可））

※マイナンバーカードを用いて保険情報を調べることはできません

- ⑤ 健康保険の保険者が「健康保険組合」「共済組合」の方のみ

申請者が健康保険にて一部負担還元金又は附加給付がある場合、健康保険の被保険者の方は「一部負担還元金内容証明（変更証明）願」、被扶養者の方は「附加給付内容証明（変更証明）願」

※③、⑤の用紙は、各区役所障害者支援課の窓口にあります。静岡市のホームページからもダウンロードできます。

◇申請窓口・お問い合わせ先（お住まいの区により異なります。）

葵福祉事務所	障害者支援課	☎ 054-221-1589
駿河福祉事務所	障害者支援課	☎ 054-287-8690
清水福祉事務所	障害者支援課	☎ 054-354-2168
清水福祉事務所	蒲原出張所	☎ 054-385-7790

■ 重度心身障害者医療費助成

重度の障がい有する方に対し、保険診療医療費及び訪問看護基本料を助成します。助成を受けるには、あらかじめ重度医療受給者証の発行を受ける必要があります。

また、1医療機関につき、月500円の自己負担があります。

◇受給要件

静岡市に住所を有する方で、次のいずれかに該当する方が本制度を利用できます。

- ・精神障害者保健福祉手帳 1 級の方
- ・精神障害者保健福祉手帳 2 級の方のうち、6 歳以下の未就学児

◇給付制限

- ①65歳以上の市民税課税世帯の者は、入院費に係る助成は対象外となります。
- ②子ども医療費、母子医療費の助成を受けている方は、本制度を利用することができません。
- ③生活保護を受給している方は、本制度を利用することができません。

◇受給者証の発行（申請）について

次の必要書類を持参の上、各区福祉事務所障害支援課で申請をしてください。

必要書類
①精神障害者保健福祉手帳
②加入している健康保険の資格情報がわかるもの（マイナンバーカード、マイナポータルの保険資格情報画面、資格確認書等（写し可））
③マイナンバー（個人番号）の分かる書類（世帯全員分）
④助成金振込先の金融機関通帳の写し

◇助成方法

①自動償還方式

県内の医療機関（病院、薬局）受診時に、重度医療受給者証を提示し、医療費を支払った場合は、概ね 3 か月後に、登録された口座へ医療費から自己負担額（1 医療機関にあたり月500円）を差し引いた額が自動償還されます。

ただし、次のア～エに該当する場合は、自動償還されませんので、下記「②窓口での償還申請」を行ってください。

- ア 県内の医療機関（病院、薬局）受診時に重度医療受給者証を提示しなかった場合
- イ 県外の医療機関（病院、薬局）受診し、支払った場合
- ウ 健康保険適用のマッサージ、はり、灸等の代金を支払った場合
- エ 健康保険適用の治療用装具を作成し、支払った場合

②窓口での償還申請

上記のア～エの場合は、次の必要書類を持参の上、各区福祉事務所障害支援課または各保健福祉センターで申請してください。

必要書類	
①領収書と領収書の写し	
②重度医療受給者証	
③加入している健康保険の資格情報がわかるもの（写し可）	※登録時より変更があった場合のみ
④高額医療費（付加給付）支給決定通知書の写し	※支給がある場合のみ
⑤意見書（装着証明書）	※治療用装具を作成した場合のみ

※ 特別な事情のある場合には、1年以内であれば遡って申請することが可能です。

◇有効期限

受給者証の有効期限は受給者証に記載されている期間になります。

精神障害者保健福祉手帳の更新に合わせて新しい受給者証を送付します。

◇その他

次の場合は、すぐに手続きをしてください。

- ・受給者証をなくしたり、破損したとき。
- ・住所や保険など、受給者証に書かれていることに変更があったとき。
- ・振込先（口座情報）に変更があったとき。

◇申請窓口・お問い合わせ先（お住まいの区により異なります。）

葵福祉事務所	障害者支援課	☎ 054-221-1589
駿河福祉事務所	障害者支援課	☎ 054-202-5818
清水福祉事務所	障害者支援課	☎ 054-354-2168
清水福祉事務所	蒲原出張所	☎ 054-385-7790

2 年金・手当（令和8年4月1日現在）

■ 障害年金…日本年金機構による審査があります

障害年金は、病気やケガによって日常生活や就労が困難になるなど、一定の障がい状態にある場合に請求できます。

障害年金には、「障害基礎年金」と「障害厚生年金」があり、病気やけがで初めて医師の診療を受けたとき（初診日）に国民年金保険に加入していた場合は「障害基礎年金」、厚生年金保険に加入していた場合は「障害厚生年金」が請求できます。

請求できるのは、原則として65歳に達する日の前日までに初診日がある場合に限られます。「障害基礎年金」については各区役所保険年金課へ、「障害厚生年金」については年金事務所または街角の年金相談センター静岡へご相談ください。

◇保険料の納付要件

- ・初診日の前日において、初診日がある月の2ヶ月前までの被保険者期間で、納付済期間と免除期間をあわせた期間が2／3以上あること。
- ・初診日が令和18年3月末日までにあるときは、初診日において65歳未満であり、初診日の前日において、初診日がある月の2ヶ月前までの直近1年間に未納期間がないこと。
- ・20歳前の年金制度に加入していない期間に初診日がある場合は、保険料の納付要件がありません。

◇受給の要件

障がいの状態が、障害認定日（初診日から1年6ヶ月経過した日、または1年6ヶ月以内に症状が固定した日で、この日が20歳前なら20歳に達した日）において、障害年金を受給できる程度の状態にあるとき。※精神障害者保健福祉手帳と障害年金の等級は異なるため、精神障害者保健福祉手帳を受けられていても、障害年金を受給できる障がい状態に該当しないこともあります。

◇対象となる障害（精神障害について）

統合失調症、双極性障害、認知障害^(※)、てんかん、知的障害、発達障害など。

※認知障害は、何かの病気によって起こる症状や状態をいい、老化によるもの忘れとは違います。

◇年金額

障害基礎年金 （年額）

1 級：1,059,125円（昭和31年4月2日以後生まれ）1,056,125円（昭和31年4月1日以前生まれ）

2 級：847,300円（昭和31年4月2日以後生まれ）844,900円（昭和31年4月1日以前生まれ）

（上記金額は令和8年4月からの金額です。）

※障害厚生年金については、日本年金機構の窓口または加入している（していた）各共済組合にお問い合わせください。

■ 特別障害給付金制度…日本年金機構による審査があります

国民年金に任意加入していなかったことにより、障害基礎年金等を受給できない障がいのある方は、特別障害給付金を請求できます。

◇支給要件

- ① 平成3年3月以前に国民年金任意加入対象であった学生
- ② 昭和61年3月以前に国民年金任意加入対象であった厚生年金、共済組合加入者等の被扶養配偶者であって、国民年金に任意加入していなかった期間内に初診日があり、65歳に達する日の前日までにその傷病などにより現に障害基礎年金1・2級相当の障がい状態にある方。

◇支給額

障害基礎年金 1 級相当：月額58,650円

障害基礎年金 2 級相当：月額46,920円

(上記金額は令和 8 年 4 月からの金額です。)

ご本人の所得によって支給が全額または半額制限される場合があります。
老齢基礎年金等、他の公的年金を受給されている方は、受給する年金の選択・
支給額の調整が行われます。請求できるのは、65歳に達する日の前日までです。

◇申請窓口・お問い合わせ先

障害基礎年金・特別障害給付金について

(相談内容によって、日本年金機構をご案内する場合があります。)

静岡市役所	各区役所 保険年金課	葵区 ☎054-221-1065 FAX 054-254-2216 駿河区 ☎054-287-8624 FAX 054-287-8705 清水区 ☎054-354-2134 FAX 054-353-7520
日本年金機構	静岡年金事務所 〒422-8668 駿河区中田2-7-5	☎054-203-3707 (自動音声案内サービス付き)
	街角の年金相談センター静岡 〒422-8067 駿河区南町18-1 サウスポット静岡 2 F	※電話相談は受け付けておりませんので、 予約受付専用電話 (0570-05-4890) より 予約のうえ、お越しください。
	清水年金事務所 〒424-8691 清水区巴町4-1	☎054-353-2233 (自動音声案内サービス付き)
	ねんきんダイヤル	☎0570-05-1165 (050から始まる電話からは 03-6700-1165)

■ 特別児童扶養手当

心身に障がいのある20歳未満の方を家庭で養育している方（保護者）に支給します。

◇手当額 所得による支給制限があります。

手当月額：1 級 58,450円 2 級 38,930円

支 給 月：4・8・11月

■ 特別障害者手当

重度の障がいがあるなどのため、日常生活において常時特別の介護を必要とする状態にある20歳以上の在宅の障がいのある方に支給します。

◇手当額 所得による支給制限があります。

手当月額：30,450円

支 給 月：2・5・8・11月

■ 障害児福祉手当

重度の障がいがあるため、日常生活において常時の介護を必要とする20歳未満の在宅の障がいのある方に支給します。

◇**手当額** 所得による支給制限があります。

手当月額：16,560円

支給月：2・5・8・11月

■ 心身障害者扶養共済制度

障がいのある方の保護者等が、一定の掛金を納付して、保護者等が死亡し、または重度障がいとなった場合に、掛金の対象とされていた障がいのある方に年金を支給し、その生活の安定を図ります。

なお、この掛金は所得金額からの控除の対象となります。

◇加入者（保護者）の要件

障がいのある方を現に扶養している保護者（父母、配偶者、兄弟姉妹、祖父母、その他の親族など）であって、次のすべての要件を満たしている方が対象となります。

(1)お申込みをされる都道府県・指定都市に住所があること。

(2)加入時（口数を追加される場合は、口数追加時）の年度（4月1日から翌年3月31日まで）の4月1日時点の年齢が満65歳未満であること。

例：4月5日に満65歳になる方は、4月1日時点では64歳ですので、この方の場合、65歳になった翌年の3月までご加入いただけることとなります。

(3)特別の疾病または障がいがなく、生命保険契約の対象となる健康状態であること。

*健康状態等によっては、ご加入いただけない場合があります。

(4)障がいのある方1人に対して、加入できる保護者は1人であること。

◇障がいのある方の範囲（精神障害について）

精神または身体に永続的な障がいのある方（統合失調症、脳性麻痺、進行性筋萎縮症、自閉症、血友病など）で、その障害の程度が「知的障害」または「身体障害者手帳1級から3級まで」と同程度と認められる方

*障がいの程度によっては、ご加入いただけない場合があります。

◇申請窓口・お問い合わせ先

特別児童扶養手当 特別障害者手当 障害児福祉手当 心身障害者扶養共済制度	静岡市各区福祉事務所 障害者支援課	葵区 ☎054-221-1099 FAX 054-254-6322 駿河区 ☎054-202-5818 FAX 054-287-8660 清水区 ☎054-354-2106 FAX 054-352-0323
	清水福祉事務所蒲原出張所 〒421-3211 清水区蒲原新田1-21-1	☎054-385-7790 FAX 054-385-3110

3 後期高齢者医療制度

高齢者の医療の確保に関する法律に基づく医療制度で、65歳以上で次の一定の障がいがある方は申請により、後期高齢者医療制度に加入することができます。

・国民年金法等における障害年金 1・2 級 ・身体障害者手帳 1・2・3 級及び 4 級の一部 ・精神障害者保健福祉手帳 1・2 級 ・療育手帳A	静岡市各区役所 保険年金課	葵区 ☎054-221-1070 駿河区 ☎054-287-8612 清水区 ☎054-354-2208
	清水区役所蒲原支所	☎054-385-7780

4 高額療養費

医療機関で支払った医療費が自己負担限度額を超えた場合、申請により超えた金額が高額療養費として支給されます。手続きの方法については、加入している健康保険（保険者）にお問い合わせください。高額療養費は、月単位で人ごと、医療機関ごと、医科・歯科ごと、入院・外来ごとに計算します。（差額ベッド代などの保険診療外の医療費や、入院時食事療養費、入院時生活療養費の自己負担額は対象となりません）

なお、マイナンバーカードを健康保険証として利用できる医療機関等であれば、マイナンバーカードで受診することで、窓口での医療費（保険診療分）の負担が「自己負担限度額」までになります。

またマイナンバーカードの健康保険証利用に対応していない医療機関・薬局において入院や高額な外来診療・調剤を受ける際には、事前に「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付申請をし、医療機関に提示してください。

静岡市国保に加入している方は、令和4 年2 月診療分から、高額療養費の申請をすると、2 回目以降の申請手続きが不要となる場合があります。

高額療養費の自己負担限度額（月額）【令和8年8月から変更となる可能性があります】

70歳未満（後期高齢者医療制度の対象者は除く）の方

■国民健康保険加入の方

被保険者の所得区分	自己負担限度額（過去12ヶ月で3回まで）	多数回 ^{※1}
旧ただし書所得 ^{※2} 901万円超 【適用区分 ア】	252,600円 + (総医療費 ^{※3} - 842,000円) × 1 %	140,100円
旧ただし書所得 ^{※2} 600万円超～901万円以下 【適用区分 イ】	167,400円 + (総医療費 ^{※3} - 558,000円) × 1 %	93,000円
旧ただし書所得 ^{※2} 210万円超～600万円以下 【適用区分 ウ】	80,100円 + (総医療費 ^{※3} - 267,000円) × 1 %	44,400円
旧ただし書所得 ^{※2} 210万円以下 【適用区分 エ】	57,600円	44,400円
市民税非課税世帯 【適用区分 オ】	35,400円	24,600円

※70歳～74歳の方、75歳以上の方はこの表とは別に自己負担限度額が設けられています。

※1 1年間（直近12ヶ月）に3回以上高額療養費の支給を受けた場合は、4回目から自己負担限度額が軽減されます。

※2 旧ただし書所得とは総所得金額等から基礎控除^①を差し引いた額です。

※3 総医療費は、保険診療の全額（10割）分です。

※注 令和8年7月診療分までは、令和6年中の所得から、令和8年8月診療分からは令和7年中の所得から43万円を控除します。ただし、前年の合計所得金額が2,400万円超から2,450万円以下の場合は29万円、2,450万円超から2,500万円以下の場合は15万円、2,500万円超の場合は基礎控除の適用がありません。

■全国健康保険協会（協会けんぽ）加入の方

被保険者の所得区分	自己負担限度額（過去12ヶ月で3回まで）	多数回 ^{※1}
ア 標準報酬月額83万円以上	252,600円 + (総医療費 ^{※2} - 842,000円) × 1 %	140,100円
イ 標準報酬月額53万円～79万円	167,400円 + (総医療費 ^{※2} - 558,000円) × 1 %	93,000円
ウ 標準報酬月額28万円～50万円	80,100円 + (総医療費 ^{※2} - 267,000円) × 1 %	44,400円
エ 標準報酬月額26万円以下	57,600円	44,400円
オ 低所得者 ^{※3}	35,400円	24,600円

※70歳から74歳の方はこの表とは別に自己負担限度額が設けられています。

※1 1年間（直近12ヶ月）に3回以上高額療養費の支給を受けた場合は、4回目から自己負担限度額が軽減されます。

※2 総医療費は、保険診療の全額（10割）分です。

※3 被保険者が住民税の非課税者で、かつ、区分ア、イに該当しない方。

6 入院時食事療養費（令和8年6月診療分から）

入院したときの食事代は、標準負担額を負担することになります。

入院時の食事代の標準負担額（1食）

市民税課税世帯の人	下記以外の人※	550円
	指定難病患者、小児慢性特定疾病児童等	330円
市民税非課税世帯の人	過去12ヶ月の入院日数が90日以下の場合	270円
	過去12ヶ月の入院日数が90日を超える場合	220円
市民税非課税世帯に属し、所得が一定の基準に満たない70歳以上の人		130円

※平成28年3月31日において、1年以上継続して精神病棟に入院していた人で、平成28年4月1日以降も引き続き入院（転退院した場合で、同日内に再入院する場合を含む。）している人の標準負担額は、260円となります。

7 入院時生活療養費（令和8年6月診療分から）

区分（65歳以上の人）	医療の必要性の低い人		医療の必要性の高い人	
	食事（1食）	居住費（1日）	食事（1食）	居住費（1日）
市民税課税世帯の人	550円※	430円	550円※	430円
市民税非課税世帯の人	270円	430円	270円 (91日目以降220円)	430円
市民税非課税世帯に属し、所得が一定の基準に満たない70歳以上の人	160円	430円	130円	430円

・療養病棟に入院する指定難病患者の食費は、食事療養標準負担額と同額の負担となり、居住費は0円となります。（詳しくは入院先の医療機関にお問い合わせください。）

※医療機関によっては510円となります。（詳しくは入院先の医療機関にお問い合わせください）

入院時食事療養費・入院時生活療養費について、**市民税非課税世帯の人**は、事前に「**限度額適用・標準負担額減額認定証**」または「**標準負担額減額認定証**」（以下「**認定証**」という。）の交付申請を行ってください。入院前に医療機関の窓口にて「**認定証**」を提示することで、標準負担額が減額されます。（※国民健康保険加入の方で、過去1年間の入院日数が90日以下の場合、マイナンバーカードの健康保険証利用に対応している医療機関では申請なしで減額を受けられます。）

ただし、入院時食事療養費、入院時生活療養費はともに、高額療養費の支給対象にはなりません。

◇お問い合わせ先

国民健康保険加入の方	静岡市各区役所 保険年金課	葵区 ☎054-221-1070 駿河区 ☎054-287-8621 清水区 ☎054-354-2141
	清水区役所 蒲原支所	☎054-385-7780
全国健康保険協会（協会けんぽ）加入の方	全国健康保険協会 静岡支部 〒420-8512 葵区呉服町1-1-2 静岡呉服町スクエア	☎054-275-6601
健康保険組合加入の方	各健康保険組合にお問い合わせください。	

4 相談機関に関すること

1 相談支援事業所

精神の病気や障がいのある方を対象に、生活全般のお悩み相談をお受けします。地域で生活する方どなたでもご利用いただけます。相談に関する費用は無料です。相談を希望される方は、まずはお電話にてお問い合わせください。

○リライフ ☎ 054-207-8722

○仁 ☎ 054-270-5007

○そら ☎ 054-366-7781

2 静岡市保健所

■ 精神科医による定例相談（要予約）

各区において毎月1回、精神科医師による無料相談を実施しています。予約制ですので、前日の午前中までにお申し込みください。

◇実施日時・会場（実施日は変更する場合がありますので、予約時にご確認ください。）

①葵区 第1火曜日 13:30～15:45 保健所 精神保健福祉課

②駿河区 第3火曜日 13:30～15:45 駿河区役所

③清水区 第4水曜日 14:00～16:45 清水区役所

◇申し込み・お問い合わせ先

①葵区 葵福祉事務所 障害者支援課 ☎ 054-221-1589

②駿河区 駿河福祉事務所 障害者支援課 ☎ 054-287-8690

③清水区 清水福祉事務所 障害者支援課 ☎ 054-354-2168

◆保健所 精神保健福祉課（相談支援係） ☎ 054-249-3174

■ 酒害相談

毎月1回、断酒会員による無料の酒害相談を実施しています。予約制ですので、事前にお申し込みください。

◇実施日時・会場（実施日は変更する場合がありますので、予約時にご確認ください。）

毎月第4金曜日 13:30～15:45 保健所 精神保健福祉課

◇申し込み・お問い合わせ先

保健所 精神保健福祉課（相談支援係） ☎ 054-249-3174

■ 精神保健福祉相談

精神保健福祉士、精神保健福祉相談員、保健師などが、精神の病気の相談や障がいのある方の社会復帰の相談に応じています。ご本人だけでなく、ご家族の相談でもお受けします。

①電話相談（随時）

②面接相談（事前にご連絡ください。）

◇申し込み・お問い合わせ先

葵福祉事務所	障害者支援課	☎ 054-221-1589
駿河福祉事務所	障害者支援課	☎ 054-287-8690
清水福祉事務所	障害者支援課	☎ 054-354-2168
清水福祉事務所	蒲原出張所	☎ 054-385-7790

3 静岡市こころの健康センター

■ 来所相談

- ・精神保健福祉相談
メンタルヘルス・こころの悩みや病気・障がいに関するご本人やご家族からの相談を受けています。
- ・りんどう相談
大切な方を自死で亡くされた方からの相談を受けています。
- ・摂食障害相談
摂食障害に関するご本人やご家族からの相談を受けています。

◇相談日 月・木・金の午前（祝日、12月29日～1月3日を除く）
予約制ですので、前もってお電話でご予約ください。

■ 依存症専門相談

アルコール、薬物、ギャンブル等の依存問題に関するご本人やご家族からの相談を受けています。

◇相談日 月・木・金の午前（祝日、12月29日～1月3日を除く）
予約制ですので、前もってお電話でご予約ください。

■ 家族のための依存症教室

依存の問題を抱えた方のご家族が、依存症を理解し、ご本人への対応方法を学ぶとともに、ご家族同士が交流することを通して、こころの健康を回復していくことを目指します。

■ ギャンブル依存回復プログラム「リカバリー・チャンネル」

ギャンブル問題を抱えたご本人が、ご自身を理解し、ギャンブルのない生活を続け

られるよう、認知行動療法に基づいたプログラムを実施しています。

◇申し込み、お問い合わせ先

静岡市こころの健康センター

〒420-0821 葵区柚木1014 ☎ 054-262-3011

■ 電話相談「てるてる・ハート」

専門の相談員が、メンタルヘルス全般・依存症などに関する電話相談を受けています。

◇相談日 月～金の午後1時から4時まで（祝日、12月29日～1月3日を除く）

※依存症相談は火・木のみ

「てるてる・ハート」 ☎ 054-262-3033



4 相談機関等

■ いのちの電話

ここに悩みを抱えていたり、命を断ちたい程の孤独や不安に苦しんでいる方のご相談に対応します。

名称（運営主体）	時間	電話番号
静岡いのちの電話（静岡いのちの電話）	毎日12：00～21：00	054-272-4343
いのちの電話ナビダイヤル（日本いのちの電話）	毎日10：00～22：00	0570-783-556
いのちの電話フリーダイヤル（日本いのちの電話）	毎日16：00～21：00 毎月10日は8：00～翌日8：00	0120-783-556

■ 静岡市暮らし・しごと相談支援センター

「暮らし」や「しごと」でお困りの方、不安のある方のご相談をお受けし、「生活の立て直し」をお手伝いします。

名称（運営主体）	時間	電話番号	備考
静岡市暮らし・しごと 相談支援センター （静岡市）	月～金 9：00～17：00 （祝日・年末年始を除く）	葵 区：054-249-3210 駿河区：054-286-9550 清水区：054-371-0305	（委託先） 静岡市社会福祉協議会

■ 障害者110番相談窓口

身体障がいや知的障がい、精神障がいのある方、難病の方またはその家族が抱えている人権や権利、生活全般、就労などの悩みごとについて、社会福祉士等資格を持った職員や、身体障がい、知的障がい、精神障がいのある方またはその家族が相談員として対応します。

名称（運営主体）	時間	電話番号	備考
静岡市障がい者 相談支援推進センター （静岡市）	月～金 9：00～17：00 （祝日・年末年始を除く） 【障がい別窓口（精神）】 毎週木 10：00～16：00	電話：054-275-1816 FAX：054-254-6880 面接場所：中央福祉 センター内事務所	（委託先） 静岡市障害者協会

■ 静岡市障害者歯科保健センター

障がいのある方で、地域の歯科医院では治療が困難な方の歯科治療、相談を受けています。（診療は予約制）

名称（運営主体）	時間	電話番号	備考
静岡市障害者歯科保健 センター	火～土 8：30～17：00	電話：054-249-3147 FAX：054-209-1063	

■ 成年後見制度に関するお悩みや相談がありましたらまずはお電話ください。

名称（運営主体）	時間	電話番号	備考
静岡市成年後見 支援センター（静岡市）	月～金 9：00～17：00 （祝日・年末年始を除く）	電話：054-275-0955	（委託先） 静岡市社会福祉協議会

■ その他

名称（運営主体）	時間	電話番号	備考
こころの電話 （静岡県精神保健福祉センター）	受付時間 月～金 8：30～11：45 13：00～16：30 （祝休日・年末年始を除く） ※17：00以降は静岡いのちの電話、浜松いのちの電話に転送されます。	☎054-285-5560	こころの悩み、精神保健福祉に関することなど
若者こころの悩み相談窓口 （静岡県）	24時間受付	☎0800-200-2326	概ね40歳未満の若者のこころの悩みに関する電話相談（家族からの相談も可）
教育相談ハロー電話「ともしび」 （静岡県総合教育センター）	月～金 10：00～17：00 （祝日・年末年始を除く）	☎054-289-8686	幼児（年長）から高校生年代までの子どもの悩み相談、保護者との教育相談、悩み相談など
静岡電話相談室 （一社）日本産業カウンセラー協会 中部支部静岡事務所	金（週1日） 13：30～16：30	☎054-254-5170	職場における人間関係、家族、こころの悩みなど
静岡市発達障害者支援センター「きらり」 （社会福祉法人 静岡県済生会）	月～金 8：30～17：00 （祝日・年末年始を除く）	☎054-285-1124	発達障がいに関する相談に応じます。
女性のための総合相談 （静岡市女性会館）	火・水・金 9：00～13：00 14：00～17：00 木 9：00～11：00 14：00～17：00 土 9：00～13：00 （祝休日・年末年始を除く）	☎054-248-1234	女性を取り巻く様々な問題や悩み等の相談に女性相談員が応じます。
にじいろ相談 （静岡市女性会館）	毎月第2土曜 14：00～17：00	☎054-248-2216	自分のセクシュアリティや性別違和に悩んでいる方とその家族や周囲の方を対象とした電話相談
メンズはっとライン静岡 （静岡市社会的包摂推進課）	毎月第2・4火曜 19：00～21：00 （祝休日・年末年始を除く）	☎054-274-0105	男性相談員による男性を対象とした電話相談
あざれあ女性相談 （静岡県男女共同参画課）	月・火・金曜 11：00～16：00 水曜 15：00～20：00 第2土曜 13：00～18：00 （祝日・8/13～15・12/27～1/5を除く）	☎054-272-7879	女性の様々な相談に女性相談員が応じます。家庭、仕事、健康の悩みなど、ご本人が解決の糸口をみつけられるよう一緒に考えます。
あざれあ男性相談 （静岡県男女共同参画課）	毎月第1・3土曜 13：00～17：00 （令和8年の8月は第1・4土曜日、令和9年の1月は第2・3土曜日に実施）	☎054-272-7880	男性の様々な相談に男性相談員が応じます。家庭、仕事、健康の悩みなど、ご本人が解決の糸口をみつけられるよう一緒に考えます。
静岡県LGBT電話相談 （静岡県男女共同参画課）	毎月第1火曜・3土曜 18：00～22：00	☎0120-279-585	性のあり方に関する悩みや困りごとについて専門相談員が相談に応じます。御本人だけでなく、家族、友人、職場や学校関係者も相談できます。
県警ふれあい相談室 （警察本部警察相談課）	24時間受付	☎054-254-9110 （プッシュ回線＃9110）	事件事故や犯罪被害に関する相談、要望、意見

名称（運営主体）	時間	電話番号	備考
静岡犯罪被害者支援センター （静岡犯罪被害者支援センター）	月～金 10：00～16：00 （祝日・年末年始を除く）	☎054-651-1011	犯罪被害に関すること
みんなの人権110番 （静岡地方法務局）	月～金 8：30～17：15 （祝日・年末年始を除く）	☎0570-003-110	差別的取扱い、暴行、虐待など様々な人権侵害
てんかんホットライン （静岡てんかん・神経医療センター）	毎日 9：00～17：00	☎054-246-4618	てんかんの診療や支援に関する相談 [相談窓口] 医療福祉相談室
サポートセンター コンパス北斗	月～金 8：30～17：00 （祝日・年末年始を除く） ※利用される際には、事前に連絡をお願いします。	☎054-278-7828	高次脳機能障害に関すること

5 関係団体に関すること

1 精神障がい者家族会

家族会は、精神障がいのある方の家族の集まりです。悩みや心配事を語り合い、お互いに励まし合い、助け合うところです。また、福祉制度や病気について学び、正しい知識を身につける場でもあります。差別や偏見のない社会をつくるため、地域に働きかける活動もしています。

◆NPO法人 静岡市静心会

事務局 静岡市葵区駿府町1-27 勝山ビル3階 静岡市静心会事務所
TEL/FAX 054-271-3100

【目的】

- ・精神保健福祉に関する知識の普及と啓蒙
- ・精神障がい者及び家族に対する誤解と偏見をなくす運動
- ・精神障がい者の支援と処遇改善のための要望活動等

【主な活動】

- ・総会、講演会の開催
- ・学習会、会員との交流
- ・ふれあいだよりの発行（年4回程度）
- ・会員相互の交流の場として、「心をつなぐサロンの日」開催（年2回）

【相談】

◇家族相談◇

毎週月曜日 13:00～15:00（場所：事務局内 電話受付可）

※月曜日以外は水曜日、金曜日の13:00～15:00も相談対応をしています。

※「家族だからこそわかることがあります。」会員以外の方もお気軽にご相談ください。

◆NPO法人 清水地域精神保健福祉心明会

事務局 静岡市清水区本郷町1番5号

連絡先 TEL/FAX 054-368-7262（理事長：山本 勝利宅）

【目的】

- ・当事者を抱える家族同士、お互いに励まし合い、心の支えとなる家族会を目指す。
- ・当事者が地域で普通に暮らしていくための生活、就労支援と処遇改善の要望活動。
- ・精神保健福祉に関する知識の普及・啓発に努め、誤解や偏見をなくす運動。

【主な活動】

- ・総会・講演会・学習会の開催（機関誌『しんめい』発行）
- ・会員合同懇親会・作業所新年地域交流会等会員と地域との交流

- ・心明会いはら共同作業所（就労支援B型）の運営
（TEL：054-363-3311、FAX：054-363-3312）
- ・家族による家族学習会（5回）
- ・作業所保護者会と会員の懇親会開催 10時～12時（偶数月6回）
- ・当事者へのクリスマスプレゼント
- ・バス旅行等家族会行事やイベント等に参加

【相談】

◇家族相談◇

- ・久保田兼子相談員 月～土 8：00～18：00 TEL/FAX：054-385-3409
携 帯：090-7039-3665
- ・山本勝利相談員 月～金 9：00～17：00 TEL/FAX：054-368-7262

※どなたでも皆様お気軽にご相談ください。

2 断酒会

アルコール依存症からの回復を目指す方たちの自助グループです。定期的に例会が行われ、本人や家族が体験談を語り合います。お互いに励まし合いながら断酒をし、日々の生活の充実をはかります。また、酒害問題に悩んでいる方への援助活動も行っています。

(社)静岡県断酒会

〒421-2124 葵区足久保口組946-2 静岡県断酒会館 ☎ 054-296-1143

断酒会	代表者	所在地	電話番号
静岡市断酒会	永田 辰夫	〒421-2124 葵区足久保口組2278	054-296-1423

※例会案内は静岡県断酒会ホームページより確認して下さい。

<https://www.sdansyu.org/>

静岡県断酒会



6 生活支援・向上に関すること

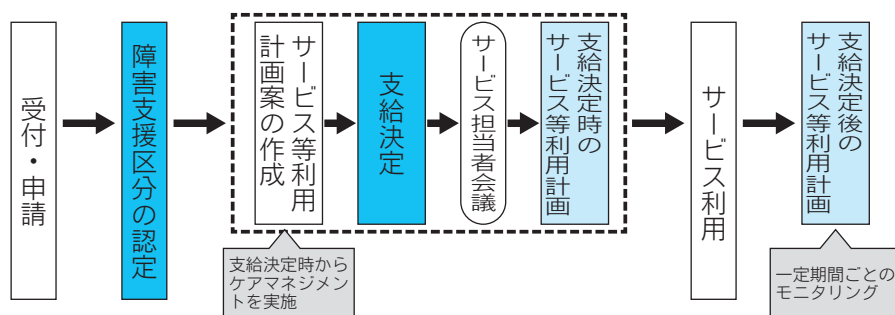
1 障害福祉サービス（自立支援給付）

障害福祉サービスには、日常生活上、居宅や施設において、継続的に必要な介護支援を行う「介護給付」と、事業所において、生活の訓練や就労に関する支援を一定期間提供する「訓練等給付」があります。なお、サービスの種類によっては、障がい者の心身の状況を総合的に表す「障害支援区分」の認定が必要となります。

また、障害福祉サービスの利用にあたっては、抱える課題の解決や適切なサービス利用に向けて、医療、福祉、就労等様々な分野から包括的に支援することができるよう総合計画を作成し、定期的なモニタリング（※１）を行うことにより、現状に即した支援を受けることができます。

（※１）福祉サービス利用の経過や実行状況を点検すること。

（支給決定とサービス利用後の流れ）



■ 訪問系その他サービス

	サービスの種類	サービス内容
介護給付	居宅介護（ホームヘルプ）	居宅において入浴、排せつ及び食事等の介護、または調理及び洗濯、掃除等の家事並びに生活等に関する相談助言その他全般にわたる援助を行います。
	行動援護	知的障がい又は精神障がいにより行動上著しい困難を有する障がい者等に必要な援護、外出時における必要な援助を行います。
	短期入所（ショートステイ）	自宅で介護を行う人の疾病その他の理由により、短期間の入所を必要とする障がい者につき入所、排せつ及び食事の介護などを行います。
	生活介護	常に介護を必要とする人に、障害者支援施設、その他の施設において入浴、排せつ及び食事等の介護、調理、洗濯及び掃除等の家事並びに、創作的活動又は生産活動の機会の提供などを行います。

■ 日中系活動サービス

	サービスの種類	サービス内容
訓練等給付	自立訓練 (生活訓練)	地域生活を営む上で、生活能力の維持・向上等のため一定の支援を行います。
	宿泊型自立訓練	居室その他の設備を利用させるとともに、家事等の日常生活能力を向上させるための支援、生活等に関する相談及び助言その他の必要な支援を行います。
	就労選択支援	就労先・働き方について、本人の希望、就労能力や適性等に合った選択を支援します。
	就労移行支援	就労に必要な知識及び能力向上のために必要な訓練、求職活動に関する支援を行います。
	就労継続支援 (A型・B型)	一般企業などで働くことが難しい人に、支援を受けながら働く場所を提供し、必要となる知識や能力を向上させるための訓練をします。雇用契約を結ぶA型と、雇用契約を結ばないB型があります。
	就労定着支援	一般就労への移行にともなう環境変化による生活面の課題に対応できるように、訪問、来所により必要な支援を行います。

■ 入所・居住系サービス

サービスの種類	給付の種類	サービス内容
共同生活援助 (グループホーム)	訓練等給付	共同生活を行う住居で、夜間や休日等において相談や調理・掃除等の日常生活の援助を行います。身体状況に応じて、入浴、排せつ、食事等の介護を行います。
施設入所支援	介護給付	夜間において、入浴、排せつ及び食事等の介護、生活等に関する相談その他日常生活上の支援を行います。
自立生活援助	訓練等給付	施設を利用していた人がひとり暮らしをはじめたときに、生活や健康などに問題がないか、訪問して助言などの支援を行います。

■ 障害児通所支援

サービスの種類	対象者	サービス内容
児童発達支援	障がい児 (未就学児)	日常生活における基本的な動作の指導、知識技能の付与、集団生活への適応訓練、その他必要な支援を行います。また、肢体不自由のある児童に対して治療を行います。
放課後等 デイサービス	障がい児 (就学児)	生活能力向上のために必要な訓練、社会との交流の促進その他必要な支援を行います。
保育所等訪問支援	障がい児	障がい児以外の児童との集団生活への適応のための専門的な支援、その他必要な支援を行います。

◇利用者負担について

それぞれの所得に応じて自己負担上限月額が設定されます。

2 サービス等利用計画

障害福祉サービスを利用する方は、「サービス等利用計画」を作成する必要があります。「サービス等利用計画」とは、サービス利用者を支援するための中心的な総合計画（トータルプラン）であり、障害福祉サービスの利用を希望するご本人の解決すべき課題、その支援方針、利用するサービスなどが記載されます。この計画は、福祉、保健、医療、教育、就労などの幅広い支援から、ご本人にとって最も適切なサービスの組み合わせを検討し作成されます。

この「サービス等利用計画」を作成するのが、市が指定する「指定特定相談支援事業者」です。

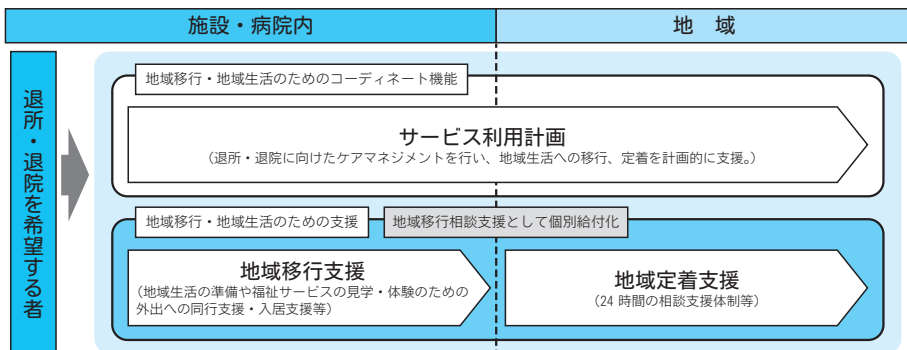
◇事業所については静岡市（障害者支援推進課）のホームページからご覧ください。

事業者に代わり、本人や家族、支援者等が計画（セルフプラン）を作成することも可能です。詳しくは障害福祉サービスの申請窓口にお問い合わせください。

3 地域相談支援（自立支援給付）

地域相談支援には、施設・病院内において地域で生活するための準備や福祉サービスの見学・体験のための外出への同行支援・入居支援などを行う「地域移行支援」と、24時間の相談支援体制等を行う「地域定着支援」があります。

障害支援区分の認定は不要ですが、障害支援区分認定調査の調査項目に係る調査は実施されます。



4 地域生活支援事業

障がいのある方が、その有する能力や適性に応じ、自立した日常生活または社会生活を営むことができるよう、地域の特性や利用者の状況に応じた柔軟な事業形態による事業を実施し、障がい者の福祉の増進等を図ることを目的とします。

事業名	内 容
相談支援事業	障がいのある方、その介護者などからの相談に応じ、必要な情報の提供等や権利擁護のために必要な支援を行います。
移動支援事業	移動支援事業従事者の資格を持つガイドヘルパーの利用に要する費用の助成を行います。
成年後見制度利用支援事業	成年後見制度の利用にあたり、本人・親族等申立ができない方の市長申立や、資力がない方の報酬の助成を行います。

掲載のサービスは精神障がいのある方が該当すると思われるサービスです。その他にもサービスはありますので、詳しくは職員にお問い合わせください。

◇1～4の申請窓口・お問い合わせ先（お住まいの区により異なります。）

葵福祉事務所	障害者支援課	☎ 054-221-1589
駿河福祉事務所	障害者支援課	☎ 054-287-8690
清水福祉事務所	障害者支援課	☎ 054-354-2168
清水福祉事務所	蒲原出張所	☎ 054-385-7790

7 就労支援に関すること

1 就労支援相談窓口・就労支援制度

障害者相談窓口

障がいのある方の職業相談、職業訓練等の相談窓口です。

◆ ハローワーク

ハローワーク静岡

所在地 駿河区西島235- 1 ☎054-238-8603

ハローワーク清水

所在地 清水区松原町 2 -15清水庁舎 1 F ☎054-351-8609 (42 #)

・障害者トライアル雇用

障がいのある方を原則 3 ヶ月（精神障がいの場合は原則 6 ヶ月、短時間トライアルコースで週20時間以上の勤務を目指す場合は最長12ヶ月）の試行雇用（トライアル雇用）を通じて、企業と障がいのある方相互の理解を深めることにより、双方の不安などを軽減することで、障がいのある方の継続雇用をめざす制度です。自分に合った仕事内容か、働き続けやすい職場か、などを見極めてから就職できる等のメリットがあります。

・合同就職相談会

求人企業と求職者が一同に会し、面接や面談を実施します

◆ 静岡障害者職業センター

所在地 葵区黒金町59- 6 大同生命静岡ビル 7 F ☎054-652-3322

・職業相談・評価

障がいのある方が職業生活で自立できるよう、職業相談や職業適性検査などを通じて、仕事につくための準備がどの程度整っているか、どのような仕事に向いているか、職場に適應するためにはどのような支援が必要かなどを検討し、個人の状況に応じた支援計画（職業リハビリテーション計画）を作成します。

◇利用料金

無料です。

・職業準備支援

障がいのある方に対し、センター内での作業体験や各種講座などを通して、就職活動や働き続けるための課題を把握し、職業に対する知識の習得、職場でのコミュニケーションなど社会生活能力、作業遂行力などを高めるための支援を行います。それぞれの状況に応じた支援内容を設定します。

◇支援期間

原則12週間を上限としています。通所の頻度や日数については個々人の状況に応じ

て設定いたします。

◇利用料金

受講にかかる費用は無料ですが、交通費・昼食代は自己負担となります。

・ジョブコーチ支援

障がいのある方が職場に適應できるよう、ジョブコーチが職場に出向き、障がい特性に応じたきめ細かな支援を行います。雇用前、雇用と同時、雇用後いずれの時期でも活用していただけます。

◇支援期間

標準期間は3ヶ月～4ヶ月間ですが、1ヶ月～8ヶ月間の範囲で個別に設定します。

◇利用料金

無料です。

・精神障がい者の職場復帰支援（リワーク支援）

うつ病などの精神疾患により休職中の方に対し、職場復帰に向けてのウォーミングアップの場を提供し、事業主、主治医等と連携を図りながら円滑な職場復帰を支援します。

◇支援期間

12週間を標準的な期間としています。

◇利用料金

無料です。

◆ 社会福祉法人 明光会 障害者就業・生活支援センターさつき

所在地 葵区慈悲尾180 ☎054-277-3019

・障害者就業・生活支援センター事業

障がいのある方の就労と就業生活に関する相談援助を行います。現在働いている方やこれから就職を目指す方に対して、就職から職場定着にかかる支援、就業生活を安心して送るための生活支援を一体的にして行います。

◇相談受付時間

9：00～17：00（土・日・祝日、夜間は留守番電話にて対応）

相談は予約制です。まずはお電話ください。

◇利用料金

相談、利用ともに無料です。

◇5時からサロン

毎月第二水曜日 17：00～19：30 在職者のためのおしゃべりサロンです。

予約不要 ご自由にご来場ください。

会場：静岡県障害者働く幸せ創出センター（葵区呉服町2-1-55風来館4F）

8 権利や財産の保護に関すること

1 成年後見制度

精神障がい等により判断能力が不十分な方を、法律面で支援する制度です。

◇どんな人が利用できますか。

①認知症や精神障がい、知的障がい等によって金銭管理や物事を判断する能力が十分でない方。(法定後見制度)

②将来、判断能力が不十分になった場合に備えておきたい方。(任意後見制度)

◇制度の特徴

成年後見制度は、本人の心身や生活の状況に配慮しながら、本人に代わって資産や年金などの財産を管理したり、介護保険サービスなどの必要な契約を結んだりすることにより、判断能力が十分でない方を保護し、支援する制度です。

成年後見制度は、大きく分けると法定後見制度と任意後見制度があります。

■ 法定後見制度

判断能力が十分でなくなってから、家庭裁判所によって選ばれる本人の権利を守る援助者（成年後見人等）が本人に代わって財産管理や必要な契約を結んだり、悪徳商法などの契約を取り消すことなどにより本人を法律的に支援する制度です。

法定後見制度は、判断能力の度合いによって、次の3つに区分され、本人の判断能力に見合った制度を利用できるようになっています。

後見：判断能力が欠けているのが通常の状態の場合

例 日常的に必要な買い物も自分でできない。

保佐：判断能力が著しく不十分な場合

例 日常的に必要な買い物はできるが、重要な財産行為はできない。

補助：判断能力が不十分な場合

例 重要な財産行為は、誰かに援助してもらったほうがいい。

■ 任意後見制度

任意後見制度は、本人に十分な判断能力があるうちに、将来、判断能力が不十分な状態になった場合に備えて、あらかじめ自らが選んだ代理人（任意後見人）に、自分の生活、療養看護や財産管理に関する事務について代理権を与える契約（任意後見契約）を公証人の作成する公正証書によって結んでおくものです。

◇お問い合わせ先

成年後見の利用等について	静岡市成年後見支援センター（静岡市） （委託先）静岡市社会福祉協議会 〒420-0854 葵区城内町1-1	☎054-275-0955
成年後見の申立て の手続きについて	静岡家庭裁判所 〒420-8604 葵区城内町1-20	☎054-273-8773
任意後見制度について	静岡公証人合同役場 〒420-0853 葵区追手町2-12 安藤ハザマビル3F	☎054-252-8988

2 日常生活自立支援事業

毎日の暮らしのなかにはいろいろな不安や疑問、判断に迷ってしまうことがたくさんあります。日常生活自立支援事業は、このような場合に、福祉サービスの利用手続きや、金銭管理のお手伝いをして、あなたが安心して暮らせるようにサポートします。

認知症高齢者や知的障がい者、精神障がい者などで判断能力が不十分な方が対象です。

◇サービス内容

- ・福祉サービスを利用するための情報提供や利用手続きをお手伝いします。
 - ・公共料金の支払いや年金の受領確認、預金の出し入れ、生活に必要な利用料などの支払い手続きを行います。
 - ・保管を希望される通帳やハンコ、証書など大切な書類をお預かりします。
- また、支援計画に沿って定期的に訪問し生活状況を見守ります。

◇利用までの手続き

まずは電話にてご相談ください。後日、地域福祉推進課 権利擁護係の専門員がご自宅や施設・病院等を訪問し、相談にのります。困っていることや希望をお聞きして、どのようなお手伝いをどれくらいの頻度で行うかなどをご本人といっしょに考えます。その後、契約内容・支援計画を提案します。契約内容・支援計画に問題がなければ、利用契約を結び、支援計画にそってサービスを提供します。

◇利用料

相談は無料です。サービスは有料です。

◇お問い合わせ先

静岡市社会福祉協議会 地域福祉推進課（権利擁護係）

〒420-0854 葵区城内町1-1 静岡市中央福祉センター内 ☎ 054-273-8090

9 災害時の対応に関すること

1 災害時に必要なもの

- ・貴重品（現金、通帳、印鑑、免許証、携帯電話など）
- ・ 7 日分程度の食料
（うち 3 日分については、カンパンや缶詰など調理をしなくても食べられるもの）
- ・ 1 人あたり 1 日 3 L の水を 7 日分
- ・ 医薬品（病人やお年寄りの常備薬、またはお薬手帳なども忘れずに）
- ・ 衣類（下着、上着、タオルなど）
- ・ 携帯トイレ（1 人あたり 1 日 5 回を 7 日分）
- ・ その他（ラジオ（FM が聞けると良い）、懐中電灯、予備の電池、モバイルバッテリー、歯ブラシなど）

非常持ち出し用は男性で 15kg 以下、女性で 10kg 以下を目安にまとめるとよいでしょう。乳幼児のいる家庭では粉ミルクや紙おむつも必要です。
家族構成に考慮したものを用意することが大切です。

～災害時の薬の管理～

薬の持ち出しについて

いつも数日分の薬がある状態にしておきましょう。

処方箋の薬については、災害時用の備蓄として事前に多めにもらうことができません。

普段から、薬が完全になくなる前に医師または薬剤師に相談することが大切です。

2 災害時の避難について

災害の危険が迫って避難が必要になった場合には、次の 3 つの避難情報が発令されます。浸水や土砂災害の危険がある地域にお住まいで避難に時間を要する方は、警戒レベル 3「高齢者等避難」が発令された時点で避難を開始するなど、早めの避難を心がけましょう。

警戒レベル	避難情報	状況	とるべき行動
5	緊急安全確保	災害発生又は切迫している状況	命の危険があるため、直ちに安全を確保する
4	避難指示	災害の発生するおそれが高い状況	危険な場所から全員避難する
3	高齢者等避難	災害の発生するおそれがある状況	高齢者など、避難に時間を要する人は避難を開始する。 洪水などに対しては、ハザードマップなどで確認のうえ、屋内で自ら安全を確保（屋内安全確保*）することもあります。

* 屋内安全確保：ハザードマップ等で自宅・施設等の浸水想定等を確認し、上階への避難や高層階に留まることにより、身の安全を確保することが可能な場所への避難行動。

【少なくとも以下の３つの条件が満たされていることが必要】

- ① 自宅・施設等が家屋倒壊等氾濫想定区域内に入っていないこと。
- ② 自宅・施設等に浸水しない居室があること。
- ③ 自宅・施設等が一定期間浸水することにより生じる支障（食料等の確保が困難。電気等が使用できなくなる。）を許容できること。

日ごろからの備え

○ハザードマップで自宅や周辺の危険な場所を確認

ハザードマップを見て、自宅や周辺に浸水や土砂災害の危険がないか確認しましょう。

→静岡県地理情報システムしずマップ
<https://city.shizuoka.geocloud.jp>



○避難する場所を決めておく

避難情報が発表された場合に速やかに避難できるよう、避難する場所を決めておき、避難場所まで安全に避難できる経路も考えておきましょう。

○避難するタイミングを決めておく

どの警戒レベルで避難を開始するか、あらかじめ決めておきましょう。特に、お体の不自由な方やその支援の方は、移動時間を考えて早めに避難することを考えましょう。

○災害情報や避難に関する情報を入手する手段を確保

大雨や台風に関する情報、避難情報、避難場所の開設情報など、安全に避難するために必要な情報を確実に入手できるようにしましょう。

→静岡県防災ナビ ☎お気に入り登録で簡単アクセス！

<https://navi.bosai.city.shizuoka.jp>

→静岡県防災メール

<https://www.city.shizuoka.lg.jp/s4268/s000347.html>



3 静岡市避難行動要支援者避難支援制度

高齢者や障がいのある方など災害時の避難に支援を必要とする方（避難行動要支援者）を自主防災組織（自治会、町内会）、民生委員などの地域住民が支援していく制度です。

下記窓口では、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方に対し、制度の説明をしています。

なお、登録を希望する場合は、登録申請書の提出が必要となります。

◇申請窓口（お住まいの区により異なります。）

葵福祉事務所	障害者支援課	☎ 054-221-1589
駿河福祉事務所	障害者支援課	☎ 054-287-8690
清水福祉事務所	障害者支援課	☎ 054-354-2168
清水福祉事務所	蒲原出張所	☎ 054-385-7790

10 医療機関に関すること

1 市内の医療機関

■ 精神科救急情報ダイヤル

精神科医療機関へ緊急に受診したいとき、お電話してください。精神科専門スタッフが対応します。かかりつけの医療機関がある方は、まずそちらにご相談ください。

名称（運営主体）	時間	電話番号
精神科救急情報ダイヤル （静岡市・静岡県・浜松市）	24時間対応（日・祝日含む）	054-253-9905

■ 精神科病院

名称	所在地 電話番号	外来診察日時										ディ ケ ア	訪 問 看 護	備考
静岡県立こころの 医療センター	〒420-0949 葵区与一4-1-1 ☎054-271-1135 予約専用ダイヤル ☎054-271-1166	一般外来 9：00～ 11：00	月	火	水	木	金	土	日	祝	○	○	●予約制。（初診を含む） 電話予約 9：00～16：00 ●毎週木曜日 13：00～ 老年期こころと物忘れ外来 ●その他 クロザピン相談外来 大人の発達障害外来 依存症サポート外来 （診療日は電話にてお問 い合わせください）	
			○	○	○	○	○	休	休	休				
溝口病院	〒420-0813 葵区長沼647 ☎054-261-3476 静岡市認知症疾患 医療センター 専用ダイヤル ☎054-261-4165	一般外来 9：00～ 12：00	月	火	水	木	金	土	日	祝	○	○	●予約制（初診を含む）。 電話にてご予約ください。 ●静岡市認知症疾患医療 センター	
		認知症 外来	○	○	○	○	○	休	休	休				
清水駿府病院	〒424-0929 清水区日立町17-8 ☎054-334-2424	9：00～ 12：00	月	火	水	木	金	土	日	祝	○	○	予約制（初診を含む） 初診の方は必ず事前にご 連絡ください。 お問い合わせは 平日 9：00～16：00まで	
			○	○	○	○	○	休	休	休				
日本平病院	〒424-0917 清水区駒越 2359-24 ☎054-334-2135	（月～金） 9：00～ 12：00	月	火	水	木	金	土	日	祝	○	○	受付は11：00まで。 初診の方は予約制ではあ りませんが、事前にご連 絡ください。	
		（土） 10：00～ 13：00	○	○	○	○	○	○	休	休				

■ 総合病院

名称	所在地 電話番号	外来診察日時									ディ ケ ア	訪 問 看 護	備考
静岡県立こども病院 (児童精神科)	〒420-8660 葵区漆山860 ☎054-247-6251	午前 (初診・再診)	月	火	水	木	金	土	日	祝	×	×	紹介予約制。 中学 3 年生以下。 かかりつけ医にご相談く ださい。ショートケアあり
		午後 (再診)	○	○	○	○	○	休	休	休			

■ 市内のクリニック・診療所

〔葵区〕

名称	所在地 電話番号	外来診察日時									ディ ケ ア	訪 問 看 護	備考	
さざ波てんかん神 経クリニック (精神科・心療内科)	〒420-0852 葵区紺屋町 4 番地 の 8 ガーデンスクエア 第 3 ビル 2 階の B ☎054-205-3080	9：00～ 12：30	月	火	水	木	金	土	日	祝	×	○	予約制。 てんかん治療実施。 受診前にお問い合わせく ださい。	
		15：00～ 18：30	休		○			○		休				休
		14：00～ 17：00							○					
あおいクリニック (心療内科・神経 科・精神科)	〒420-0033 葵区昭和町1-6サ ン・フォレスト静 岡昭和町ビル 5 F ☎054-205-6666	10：00～ 13：00	月	火	水	木	金	土	日	祝	×	×	予約制。 ショートケア (リワークも含む) 実施。 光トボグラフィ実施。	
		15：00～ 19：00	○	○	○	○	○			休				休
		14：30～ 17：30							○					
はなみずきクリニック (心療内科・精神 科・老年精神科)	〒420-0866 葵区西草深町 16-10 ☎054-205-3300	9：00～ 12：00	月	火	水	木	金	土	日	祝	×	○	予約制。初めて受診さ れる際は事前に連絡をし てください。	
		15：00～ 18：00	○	○	○	休 診	○		休	休				
			○	○	○									
城北公園クリニック (心療内科・精神科)	〒420-0886 葵区大岩4-25-43 ☎054-245-6700	9：00～ 11：00	月	火	水	木	金	土	日	祝	×	×	初診、再診ともに予約制。 水曜日午後は14：30～。 木曜日午前は11：30まで。	
		14：00～ 17：00	○	○	○	○	休		休	休				
			○	○	○									

名称	所在地 電話番号	外来診察日時									ディ ケ ア	訪 問 看 護	備考
神経内科木村クリニック (精神科・内科・ 神経内科・思春期 精神科)	〒420-0839 葵区鷹匠1-12-8 ☎054-251-3012	9：00～ 12：30	月	火	水	木	金	土	日	祝	×	×	初診のみ予約制。(初診 の受付は火、水、木、金、 土曜日のみ)初めて受診 される際は事前に連絡を してください。 ※土曜日午後の診察は 14：00～16：30。第三土 曜日は休診となります。 思春期相談も行っており ます。(～18歳までの予 約制)月・水・金の午後 は思春期外来となります。
			休	休	休	休	休	休	休	休			
		15：00～ 17：30	思	○	思	○	思	※					
あおばこころの クリニック (精神科・心療内科)	〒420-0839 葵区鷹匠3-17-6 ☎054-200-2227	9：00～ 12：30	月	火	水	木	金	土	日	祝	×	×	初診、再診ともに完全予 約制。電話予約（受付時 間 9：00～17：00）また は再診はデジスマ診療券 アプリでも予約可能。
		14：00～ 17：30	休	休	○	○	○	○	休	休			
ハート・ルーチェ・ クリニック (女性心療内科・ 精神科)	〒420-0853 葵区追手町46 中町CFビル3 F ☎054-251-1225	9：30～ 12：00	月	火	水	木	金	土	日	祝	×	×	予約制。 初めて受診される際は事 前に連絡をしてください。 月末日は休診となります。
		14：00～ 17：30	○	○	休	○	○		休	休			
静岡ななつ星 メンタルクリニック (精神科・心療内科)	〒420-0031 葵区呉服町1丁目 30番札の辻クロス 706号 ☎054-272-1172	9：00～ 13：00	月	火	水	木	金	土	日	祝	×	×	初診（平日のみ）、再診 ともに予約制。 初めての方はお電話にて ご相談ください。 △第2金曜日は休診です。
		15：00～ 19：00	○	○	○	休	△		休	休			
駿府こころの クリニック (精神科)	〒420-0873 葵区籠上12-55 ☎054-251-1222	8：30～ 12：00	月	火	水	木	金	土	日	祝	×	○	予約制。初めて受診され る方、訪問診療をご希望 の方は、事前にお電話に てご相談ください。
		15：00～ 18：30	○	○		○	○		休	休			
沓谷こころの クリニック (精神科・心療内科)	〒420-0816 葵区沓谷5丁目 14-21 ☎054-265-0700	9：00～ 12：00	月	火	水	木	金	土	日	祝	×	×	初診、再診とも予約制です。 初めて受診される方は事 前にお電話ください。 土曜日 9：00～13：00
		14：00～ 18：00	○	○	○	○	○		休	休			
西千代田 メンタルクリニック (精神科・心療内科)	〒420-0847 葵区西千代田町 12-3 ☎054-207-7971	9：00～ 12：00	月	火	水	木	金	土	日	祝	×	×	予約制です。 初診の方も事前に予約を ホームページからお願い します。
		14：00～ 17：00	○	○	休	○	○		休	休			

名称	所在地 電話番号	外来診察日時								ディ ケ ア	訪 問 看 護	備考	
鷹匠こころクリニック (心療内科・精神科)	〒420-0839 葵区鷹匠 2-14-12 ラティエーラ鷹匠 3F ☎054-273-5568	9：00～ 12：00	月	火	水	木	金	土	日	祝	×	×	初診、再診ともに予約制。 初めて受診の方、また再 診で予約変更の方はお電 話でご相談ください。
			休	○	○	○	○	○	休	休			
		13：00～ 17：30	休	○	○	○	○	○	休	休			
羅針盤クリニック (精神科・心療内科・ 脳神経内科)	〒421-1213 葵区山崎 1-25-11 ☎054-294-7875	9：00～ 12：00	月	火	水	木	金	土	日	祝	×	×	初診、再診ともに予約制 です。 金曜日は14：00～18：00、 土曜日は9：00～11：45、 14：00～17：00です。 小学生から拝見します。 喫煙される方の受診はご 遠慮ください。生活保護 指定医療施設ではありま せん。 労災指定あり。
			休	○	○	○	○	○	休	休			
		14：30～ 18：00	休	○	○	○	○	○	休	休			

〔駿河区〕

名称	所在地 電話番号	外来診察日時							ディ ケ ア	訪 問 看 護	備考		
東静岡 メンタルクリニック (精神科・心療内科)	〒422-8006 駿河区曲金6-10-14 東静岡サウスクリ ニックモール 3F ☎054-654-5556	9：00～ 12：00	月	火	水	木	金	土	日	祝	×	×	初診、再診ともに予約制。 初診の方はお電話にてご 相談ください。（初診予 約は平日のみ） ※土曜日午後の診療時間 は 14：00～17：00
		15：00～ 19：00	休	○	○	○	○	※	休	休			
おくむらメンタル クリニック (精神科・心療内科)	〒422-8061 駿河区森下町1-30 サンコウビル 2 F ☎054-286-7707	8：30～ 12：00	月	火	水	木	金	土	日	祝	×	×	初診のみ予約制。 初めて受診される際は事 前に連絡をしてください。
		14：30～ 18：00	○	○	休	○	○	/	休	休			
		13：30～ 15：00	/	/	/	/	/	○					
南町クリニック (心療内科・精神科)	〒422-8067 駿河区南町4-14グ ランドメゾン静岡 ザタワー 101-1 ☎054-266-3730	9：00～ 12：00	月	火	水	木	金	土	日	祝	×	×	予約制。初めて受診され る際は事前に連絡をして ください。 ※14：00まで。
		14：30～ 18：00	休	○	○	○	○	/	休	休			
桜心メンタルクリニック (心療内科・神経 科・精神科)	〒422-8041 駿河区中田3-1-38 エスペラル中田 1階 ☎054-202-8118	9：00～ 12：30	月	火	水	木	金	土	日	祝	×	×	予約制。初めて受診され る際は事前に連絡をして ください。 ※14：00まで
		14：30～ 18：00	○	○	休	○	○	/	休	休			

名称	所在地 電話番号	外来診察日時									ディ ケ ア	訪 問 看 護	備考
こどものこころと からだのにしざわ クリニック (小児科・アレルギー科・精神科)	〒421-0133 駿河区鎌田96-29 ☎054-259-8777	9：00～	月	火	水	木	金	土	日	祝	×	×	発達障害の診察を中心に 行っています。 初めて受診される際は事 前に連絡をしてください。 ※第２・３ 金曜日午前 中は休診です
		12：00	○	○	休	休	※	○	休	休			
		14：00～ 18：00	○	○	○	○	○	○					
静岡駅南口クリニック (内科・精神科)	〒422-8067 駿河区南町18-2 サウスボットガ ーデン 1F ☎054-654-0722	18：00～	月	火	水	木	金	土	日	祝	×	×	予約制です。 訪問診療も行っておりま す。
		22：00	○	○	○	○	○	×	×	○			
		10：00～ 20：00	×	×	×	×	×	○	○				

〔清水区〕

名称	所在地 電話番号	外来診察日時									ディ ケ ア	訪 問 看 護	備考
吉田クリニック (精神科・心療内科)	〒424-0817 清水区銀座1-23 ☎054-361-0660	9：00～ 12：00	月	火	水	木	金	土	日	祝	×	×	初めて受診される際は事前に連絡をしてください。
		15：00～ 19：00	○	/	○	休	○	/	休	休			
有原医院 (内科・精神科)	〒424-0901 清水区三保915-2 ☎054-334-0634	8：30～ 12：30	月	火	水	木	金	土	日	祝	×	×	初めて受診される方は午前中のみです。 (事前に連絡をしてください。)
		15：30～ 17：30	○	休	休	休	○	/	休	休			
くさなぎメンタル クリニック (精神科)	〒424-0886 清水区草薙1-4-13 ☎054-349-1000	9：00～ 12：00	月	火	水	木	金	土	日	祝	×	×	初めて受診される際は事前に連絡をしてください。
		14：00～ 17：00	○	○	○	○	○	/	休	休			

■ 専門の医療機関

◇てんかん

名称	所在地 電話番号	外来診察日時										デイ ケア	訪問 看護	備考
静岡てんかん・ 神経医療センター	〒420-8688 葵区漆山886 ☎054-245-5446	8:30～ 11:30	月	火	水	木	金	土	日	祝		×	×	予約制です。
			○	○	○	○	○		休	休	休			

◇アルコール、薬物、ゲーム、ネット等の依存症

名称	所在地 電話番号	外来診察日時										デイ ケア	訪問 看護	備考
マリアの丘クリニック	〒422-8058 駿河区中原930-1 ☎054-202-7031	10:00～ 16:00	月	火	水	木	金	土	日	祝		×	×	完全予約制です。 受診の際は事前に連絡してください。
			○	○	○	○	○	○		休	休			
聖明病院※ (精神科・内科)	〒417-0801 富士市大淵888 ☎0545-36-0277	9:00～ 11:30	月	火	水	木	金	土	日	祝		○	○	予約制。 初めて受診される際は事前に連絡をしてください。
		13:00～ 15:00	○	○	○	○	○	○		休	休			
服部病院※	〒438-0026 磐田市西貝塚 3781-2 ☎0538-32-7121	9:00～ 11:30	月	火	水	木	金	土	日	祝		○	○	初めて受診される際は、 10:30までにお越し下さい。 (前回受診から3ヶ月以上経過している方も含みます) 金曜日の依存症外来につきましては要相談にてお問い合わせください。
		13:00～ 14:30	/	/	/	/	/	/	○	休	休			

※静岡県依存症治療拠点機関・専門医療機関

依存症に関する所定の研修を修了した医療スタッフを配置し、専門性を有する医師が担当する入院医療や依存症に特化した専門プログラムを有する外来医療など、専門的な医療を提供できる医療機関です。

ゲートキーパー って知っていますか？

気づく
聴く
つなぐ
見守る

- 周りの人のいつもと違う様子に気がいたら声をかける
- 相手の話をじっくりと聴き、相手の気持ちを尊重する
- 必要な情報を伝え、専門家などへの相談を促す
- 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、本人の気持ちを尊重し耳を傾け（傾聴）、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

こんなサインに要注意

- 食欲がなくなる
- 眠れなくなる
- ミスや事故が多くなる
- 欠席、遅刻、早退が多くなる
- 飲酒量が増す
- 自傷行為をする
- 自殺をほのめかす言葉や、「死にたい」など自殺についてはっきりと口にする

悩みを抱えた人の
発しているサインに
気づくことが大切！



静岡市自殺対策ホームページ「しずここネット」

自殺対策に関する静岡市内の相談窓口、相談会・イベントなどの情報、その他自殺対策に関するさまざまな情報を提供しています。各相談窓口のより詳しい情報はこちらから。



しずここネット

検索

<https://www.shizu-coco.net/>



あなたのチカラになりたいな



「生きる！を支える」みんなの隊長
いきるん

令和8年7月静岡市

保健福祉長寿局保健衛生医療部保健所精神保健福祉課

〒420-0846 静岡市葵区城東町24-1

電話 054-249-3179(企画係) 054-249-3174(相談支援係)

FAX 054-249-3149

