

# 毎月の通院費、負担に感じていませんか？

「精神疾患の治療は長期にわたることが多く、経済的な負担が心配になりますよね。」
「通院費や薬代を理由に、治療をためらってしまうのは、とてもつらいことです。」

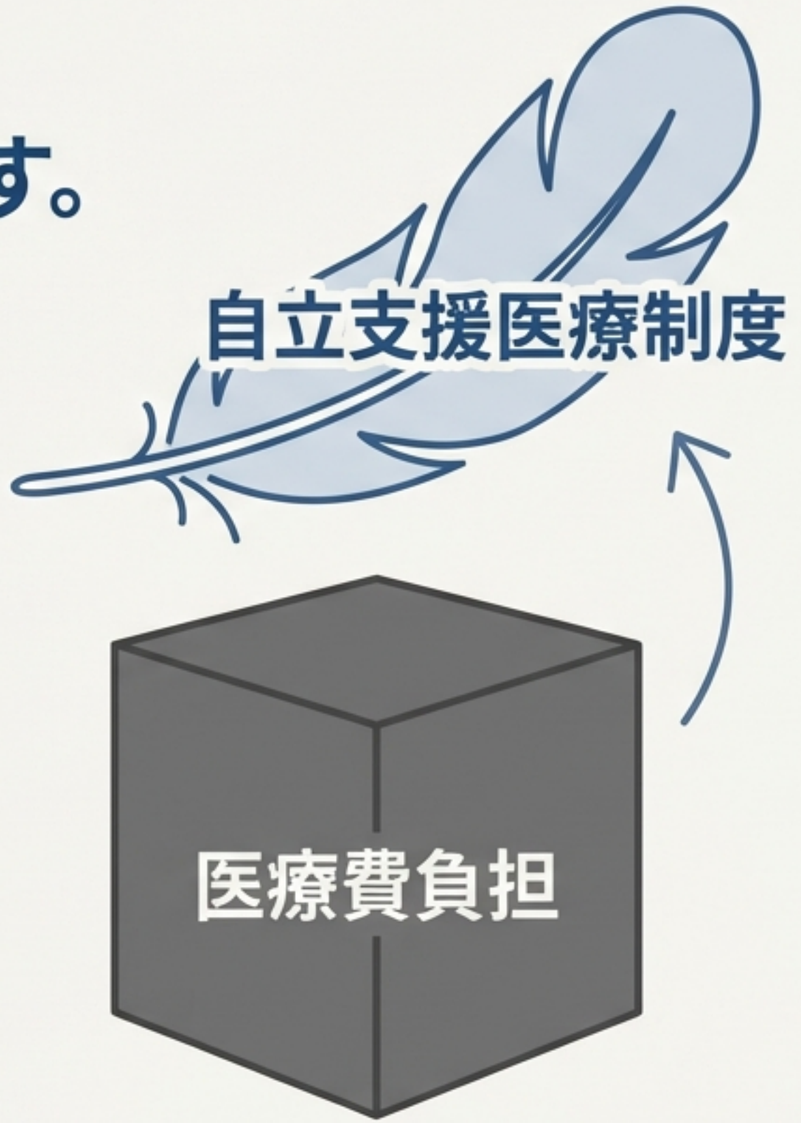
## 「もし、その負担を大幅に軽くできる制度があるとしたら？」

NotebookLM

# そのお悩みを解決するのが「自立支援医療制度（精神通院）」です。

精神疾患の治療で通院している方の
医療費負担を軽減するための、
国の公的な制度です。

**ポイント1：医療費の自己負担が、3割から**
**【原則1割】に。**
**ポイント2：さらに、ひと月の支払いには**
**【上限】が設定されます。**

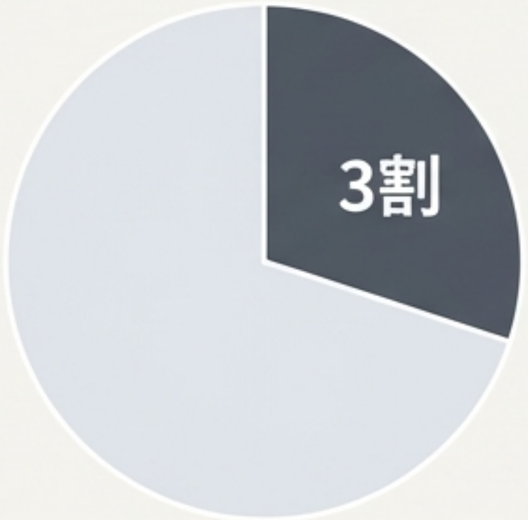



NotebookLM

# どれくらい安くなるの？①：自己負担が「3割→1割」に

通常、健康保険証だけを利用した場合の医療費は3割負担です。
自立支援医療制度を適用すると、この負担が**原則1割**にまで軽減されます。

**通常（30%）**




医療費総額が10,000円の場合、
自己負担 3,000円

**制度利用後（10%）**




医療費総額が10,000円の場合、
自己負担 **1,000円**

NotebookLM

# どれくらい安くなるの？②：月々の支払いに「上限」という安心を

1割負担になっても、治療が長引けば支払いが重なる月もあります。この制度では、世帯の所得に応じて1ヶ月あたりの自己負担上限額が定められており、それを超える金額は一切支払う必要がありません。



**これが、安心して治療を続けるための「セーフティネット」です。**

NotebookLM

# あなたの上限額はいくら？所得区分別の月額負担上限額

| 世帯の所得区分 | 月額負担上限額 |
| --- | --- |
| **生活保護**（Receiving Public Assistance） | **0円** |
| **低所得1**（非課税，年収80万円以下） | **2,500円** |
| **低所得2**（非課税，低所得1以外） | **5,000円** |
| **中間所得1**（課税，年収約330万円未満） | 医療費の1割（上限 **5,000円***） |
| **中間所得2**（課税，年収約330万円～約600万円未満） | 医療費の1割（上限 **10,000円***） |
| **一定以上所得**（課税，年収約600万円以上） | 医療費の1割<br>（上限 **20,000円*** または対象外） |

※「重度かつ継続」に該当する場合の上限額です。多くの精神疾患治療はこれに該当するケースが多いです。

NotebookLM

# 制度利用者の声：Hさん（30代・うつ病）の場合

休職中で収入が減り、毎月の診察と薬代の負担が重く感じていました。

## Before

**毎月の医療費：**約6,000円



## After（制度利用）

市民税非課税世帯だったため…

**月額上限額：2,500円**



**「毎月の支払いが半分以下になり、気持ちが楽になりました。浮いたお金で少し趣味の本を買ったりしています。」 - Hさん**

NotebookLM

# どのような人が対象になりますか？

医師が「精神疾患の治療のため、継続的な通院が必要」と判断した方が対象です。

## 対象となる主な疾患の例

- 統合失調症
- うつ病、双極性障害などの気分障害
- てんかん
- 不安障害、強迫性障害
- 発達障害（ADHD, ASDなど）
- 知的障害
- 認知症

## 対象となる費用の範囲

- ✓ 通院にかかる診察代
- ✓ 薬代
- ✓ デイケア費用
- ✓ 訪問看護費用

---

- ✗ 入院費用は対象外です

NotebookLM

# あなたは当てはまる？セルフチェックリスト

ひとつでも当てはまったら、主治医や相談員の方に相談してみましょう。

- [ ] 精神科・心療内科に継続して通院している
- [ ] 毎月の医療費の負担が重いと感じている
- [ ] 医師から「しばらく通院が必要」と言われている
- [ ] 過去に制度を使っていたが、更新を忘れて期限が切れている

NotebookLM

# 申請手続きの全体像：2つのシンプルステップで完了



## STEP 1: 病院で相談

主治医に「自立支援医療を利用したい」と伝え、診断書を作成してもらいます。



## STEP 2: 役所で申請

必要書類を揃えて、お住まいの市区町村の窓口（障害福祉課など）で手続きします。



審査が通ると、後日「自立支援医療受給者証」が郵送されます。

NotebookLM

# 申請に必要なものリスト

以下のものを準備して、市区町村の窓口へ向かいましょう。



**申請書**

窓口に用意されています。



**医師の診断書**

自立支援医療用のものです。主治医に作成を依頼してください。



**健康保険証**



**世帯の所得がわかる書類**

課税証明書など。（マイナンバーを連携すれば不要な場合も）



**マイナンバーカード**

NotebookLM

# 利用開始後に知っておきたい3つの注意点



## 1 指定した医療機関でのみ有効です。

申請時に登録した病院・薬局でのみ利用できます。変更する場合は、役所で手続きが必要です。



## 2 有効期限は1年間です。

1年ごとに更新手続きが必要です。更新を忘れないようにしましょう。（診断書の提出は2年に1回で済む場合が多いです。）



## 3 受給者証が届くまでには時間がかかります。

申請から交付まで1〜2ヶ月程度かかります。ただし、申請時の控えがあれば、受給者証が届く前から制度が適用される場合があります。

NotebookLM

# よくあるご質問

**Q 障害者手帳を持っていなくても利用できますか？**

A はい、利用できます。障害者手帳と自立支援医療は別の制度です。手帳がなくても、医師の診断書があれば申請可能です。

---

**Q 通院する病院や薬局を変えたい場合はどうすればいいですか？**

A 指定医療機関の変更手続きが必要です。お住まいの市区町村の窓口で「医療機関変更」の届出を行ってください。

NotebookLM

# 経済的な不安を減らし、安心して治療に専念するために

- ✓ 通院医療費が原則**1割負担**になる
- ✓ 所得に応じて**月額上限額**が設定される
- ✓ **統合失調症**や**うつ病**、**発達障害**など**多くの精神疾患**が対象

「自分は対象になるかな？」と少しでも思ったら、まずは主治医や病院のソーシャルワーカーに相談してみることから始めましょう。

NotebookLM

# 「手続きが難しそう...」
# そんな不安も、アイデンドがサポートします

## How We Help



### 制度のご案内（System Guidance）

利用開始時に、制度の仕組みや申請方法について丁寧にご案内します。



### 通院同行・手続き支援（Accompaniment & Support）

必要に応じて、病院への同行や役所での手続きのサポートも行っています。

## スタッフより

> 「一度手続きをしてしまえば、経済的なメリットは非常に大きいです。診察代だけでなく、デイケアや訪問看護の費用も安くなるので、ぜひご活用ください。」

NotebookLM

# 「こんなことを聞いてもいいのかな？」
# どんな小さなことでも構いません。

私たちは、あなたの不安や疑問に寄り添い、一緒に解決していきたいと考えています。
ご相談はすべて無料です。まずは一歩、踏出してみませんか？

## お電話でのお問い合わせ

**アイデンド八戸**
**(Idend Hachinohe)**
0178-32-0617
(平日 9:00-17:00)

**アイデンド十和田**
**(Idend Towada)**
0176-58-6257
(平日 9:00-17:00)

**manaby CREATORS**
**八戸**
0178-51-8951
(平日 9:00-17:00)

NotebookLM