

おおいたの

# がんサポートブック

～大切なあなたと家族のために～

第5版



## 「がん」と診断されたあなたや家族へ

突然に病気の診断を受けて、何も考えられなくなっている。

頭の中が真っ白で、これから、どうすればいいのか。

そんな気持ちでいっぱいあなたや家族へ。

この冊子を手にとってくれたあなたは、

かけがえのない人です。

今、抱えている不安や、心配な気持ちに寄り添い、

あなたらしく一歩ずつ進んで行けることを願って、

このサポートブックはできました。

あなたは、一人ではありません。

ページを開いて、あなたと共に伴走してくれる

多くの人とつながってください。

自分らしさを大切にして、

あなたとあなたの家族が心をつないで

これからの生活を安心して過ごせるように

この冊子がお役に立てますことを願っています。



# も く じ

<b>1. あなたとあなたの家族を支える人がいます</b>	P4
(1) これからの治療や生活が心配です。誰に相談したらいい？ (2) がん相談支援センターには、どんなことが相談できるの？	
<b>2. がんの治療について</b>	P7
(1) 治療にはどんな方法があるの？ (2) 病気や治療の情報は、どうやって集めたらいい？ (3) 医療スタッフと信頼関係を築くにはどうしたらいい？ (4) セカンドオピニオンとは？	
<b>3. 小児がん・AYA世代のがん・希少がん・がんゲノム</b>	P12
<b>4. お金のこと</b>	P14
(1) 今後の医療費が心配…。負担を減らす方法はあるの？ ○医療費の費用負担を軽くする制度 ○生活費を助成等する制度 ○大分県の医療費を助成する制度	
<b>5. 治療を受けながら仕事を続けたい</b>	P20
(1) 仕事は辞めなければいけない？ (2) 治療と仕事を両立するには、どこに相談したらいいの？	
<b>6. 痛みやつらさを和らげたい</b>	P26
(1) 緩和ケアについて、知りたい。 (2) 緩和ケア治療はいつから始まるの？ ○緩和ケアの提供について ○県内の緩和ケア病棟がある病院	
<b>7. 自宅での療養生活</b>	P28
(1) 自宅で療養生活を送りたいのですが…。	
<b>8. 自分らしく毎日を過ごしたい</b>	P32
(1) 治療中の外見の変化が気になります。	
<b>9. 同じ経験を持つ方と話してみたい</b>	P34
(1) 同じ病気の方の話が聞きたい。話をしたい。 ○県内のがんサロン・がん患者会	
<b>【参考】</b>	P42
<input type="checkbox"/> 参考書籍の紹介 <input type="checkbox"/> 市町村役場一覧 <input type="checkbox"/> 保健所一覧 <input type="checkbox"/> 年金事務所一覧 <input type="checkbox"/> 社会福祉協議会一覧 <input type="checkbox"/> 福祉タクシー会社一覧	

# 1

## あなたとあなたの家族を支える人がいます

**Q. これからの治療や生活が心配です。誰に相談したらいい?**

**A: がん相談支援センター等の医療スタッフに相談できます。**

まずは、今かかっている病院の医療スタッフ(医師、看護師、医療ソーシャルワーカーなど)に相談してみましょう。

また、「がん診療連携拠点病院」等では、専門の相談員を配置した「がん相談支援センター」を設置しており、その病院にかかっていない方や家族からの相談にも無料で対応しています。

(電話相談も可能です。)



**Q. がん相談支援センターには、どんなことが相談できるの?**

**A: 例えばこんなこと…**

病気や治療についてもっと知りたい

これからも仕事を続けられるか悩んでいる

医師の説明がよくわからなかった

医療費のことが知りたい  
経済面の不安がある

セカンドオピニオンを受けたい

家族が、がんの診断を受けたとき、どう接すればよいか



治療や療養生活全般などの疑問や不安、悩みについて、お話をうかがいながら一緒に考え、あなたと家族をサポートします。

内容によっては、院内外の専門家と連携を図り、専門の支援機関などにつなげます。

※がん相談支援センターの情報は、以下のサイトからもお覧いただけます。  
〔大分県健康づくり支援課(大分県のがん対策)〕

<https://www.pref.oita.jp/soshiki/12210/gantaisaku.html>

〔国立がん研究センター がん情報サービス〕

<https://ganjoho.jp/public/institution/consultation/>





# がんの相談窓口がある病院

令和3年12月現在

## 国や県の指定を受けている拠点病院

がん相談支援センター(がん診療連携拠点病院)	相談時間	
<b>大分大学医学部附属病院</b> ☎ 097-586-6376 由布市挾間町医大ヶ丘1-1 URL <a href="https://www.med.oita-u.ac.jp/hospital/shuyo/gan_sodan.html">https://www.med.oita-u.ac.jp/hospital/shuyo/gan_sodan.html</a>	月～金曜日 8:30～17:00	
<b>大分県立病院</b> ☎ 097-546-7062 大分市大字豊饒二丁目8番1号 URL <a href="https://www.oitapref-hosp.jp/visitor/consultation/cancer">https://www.oitapref-hosp.jp/visitor/consultation/cancer</a>	月～金曜日 8:30～17:00	
<b>大分赤十字病院</b> ☎ 097-532-6181(代表) 大分市大字千代町3-2-37 URL <a href="http://www.oitasekijyuji.jp/cancer-counseling/">http://www.oitasekijyuji.jp/cancer-counseling/</a>	月～金曜日 8:30～17:00	
<b>別府医療センター</b> ☎ 0977-67-1111(代表) 別府市大字内竈1473 URL <a href="https://beppu.hosp.go.jp/kanjya/ganshinryo/gansodan/index.html">https://beppu.hosp.go.jp/kanjya/ganshinryo/gansodan/index.html</a>	月～金曜日 9:00～17:00	
<b>中津市民病院</b> ☎ 0979-22-6521 中津市大字下池永173 URL <a href="http://www.city-nakatsu.jp/hospital/patient/consultation/index.html">http://www.city-nakatsu.jp/hospital/patient/consultation/index.html</a>	月～金曜日 8:30～17:00	
<b>大分県済生会日田病院</b> ☎ 0973-22-8772 日田市大字三和643-7 URL <a href="http://saiseikai.hita.oita.jp/contents/cancer/support_cancer">http://saiseikai.hita.oita.jp/contents/cancer/support_cancer</a>	月～金曜日 8:30～17:00	



# がんの相談窓口がある病院

令和3年12月現在

## 国や県の指定を受けている拠点病院

がん相談支援センター(がん診療連携協力病院)	相談時間	
<b>大分市医師会立アルメイダ病院</b> ☎097-569-3121(代表) 大分市大字宮崎1509-2 URL <a href="https://www.almeida-hospital.com/syuyou-gan.html">https://www.almeida-hospital.com/syuyou-gan.html</a>	月～金曜日 8:30～17:00	
<b>大分医療センター</b> ☎097-593-1111(代表) 大分市横田2-11-45 URL <a href="https://oita.hosp.go.jp/outpatient/gansodanshiencenter.html">https://oita.hosp.go.jp/outpatient/gansodanshiencenter.html</a>	月～金曜日 9:00～17:00	
<b>大分県厚生連鶴見病院</b> ☎0977-23-7208 別府市大字鶴見4333 URL <a href="http://www.ok-tsurumi.com/guide/cancer-consultation/index.html">http://www.ok-tsurumi.com/guide/cancer-consultation/index.html</a>	月～金曜日 9:00～16:30	

## その他の病院

その他の機関	相談時間	
<b>南海医療センター</b> ☎0972-22-0547 佐伯市常盤西町7番8号 URL <a href="https://nankai.jcho.go.jp/">https://nankai.jcho.go.jp/</a> 地域連携相談室 /	月～金曜日 8:00～16:45	
<b>豊後大野市民病院</b> ☎0974-42-3121(代表) 豊後大野市緒方町馬場276番地 URL <a href="http://www.bungo-ohno-hp.jp/">http://www.bungo-ohno-hp.jp/</a>	月～金曜日 8:30～17:00	

上記に記載している医療機関以外に各病院の**地域医療連携室**などでもご相談に応じています。まずは、かかりつけの病院にご相談ください。

# 2

## がんの治療について

Q. 治療にはどんな方法があるの？



A: 外科手術、放射線治療、薬物療法、免疫療法などがあります。



### 手術療法

がんを外科的に切除します。内視鏡を使用することもあります。

### 放射線治療

がん放射線を当てることにより、がんを消滅させたり、小さくしたりします。

### 薬物療法

薬を用いて治療を行います。薬の種類は、細胞障害性抗がん薬(いわゆる抗がん剤)、分子標的薬、ホルモン薬などがあります。

### 免疫療法

免疫本来の力を利用して、がん細胞の増殖を抑えます。

免疫療法と称している治療でも、治療効果や安全性が科学的に証明されていない治療法があります。科学的根拠に基づいた免疫療法で使用される主な薬は、「免疫チェックポイント阻害薬」です。

### 標準治療

ご存じですか？

\POINT!/\

標準治療とは、科学的根拠(エビデンス)に基づき、現時点で患者さんに最も効果が期待でき、安全性も確認された最善の治療のことです。多くの場合、医師の勧める治療法は、この標準治療に基づいています。

## Q. 病気や治療の情報は、どうやって集めたらいい？

**A：信頼できる相談先から情報を得ましょう。**

①主治医や医療スタッフの話を聞く。

あなたの病気について、最も多く情報を持っています。

②がん相談支援センターに相談する。

相談員と話すことで情報の探し方や入手先を聞いたり、  
問題が整理できる場合もあります。

③インターネットを利用する。

利用する場合は、**情報の発信元の信頼性や、その情報が自分に当てはまるものなのかを見極めることが大切**です。



**\POINT!/\**

下記のサイトは情報の信頼性が高く、インターネットを利用する際  
におすすめです。

国立がん研究センター がん情報サービス  
<https://ganjoho.jp/public/index.html>



日本対がん協会  
<https://www.jcancer.jp/>



## Q. 医療スタッフと信頼関係を築くにはどうしたらいい？

### A：まずは、自分の気持ちを率直に伝えてみましょう。

病気の自覚症状や困っていること、心配なことなどは、あなた自身にはわかりません。主治医や医療スタッフに、気持ちを率直に伝えることにより、信頼関係が築かれていくことと思います。

聞きたいことや伝えたいことを話す際は、あらかじめ箇条書きのメモに整理しておく、聞いた内容やその時の自分の気持ちなども書き留めておくといでしょう。



\POINT!/\

## 大分医療連携ノート

がん診療連携拠点病院等（P 5～6 参照）では、がん（肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、肝臓がん、前立腺がん）の手術を受け、一定の基準を満たした患者さんを対象に「地域連携診療計画書（地域連携クリティカルパス）」を作成しています。

退院後の経過について、かかりつけ医療機関と「大分医療連携ノート」を用いて情報共有し、治療の協力体制づくりを推進しています。



## Q. セカンドオピニオンとは？

患者さんが納得のいく治療方法を選択することができるように、治療の進行状況や次の段階の治療選択などについて、現在診療を受けている担当医とは別の医療機関の医師に「第2の意見」を求めることです。

セカンドオピニオンは、担当医を替えたり、転院したり、検査や治療を受けたりすることだと思っている方もいらっしゃるかもしれませんが、**新たな検査や診察を行うことはありませんので、ご注意ください。**

セカンドオピニオンを受ける場合は、ひとりで行くよりもあなたをサポートしてくれる方と一緒にいくことをお勧めします。

主治医にセカンドオピニオンを受けていることを言い出しづらい時は、まずはがん相談支援センターに相談してみましよう。

### セカンドオピニオンの費用



\POINT! /

セカンドオピニオンは、**健康保険が適用されません。**

料金は、医療機関によって異なります。目安としては、30分～60分程度の相談で1万円～2万円程度となっています。医療機関によって異なりますので、事前に確認することをお勧めします。

※以下のホームページで各がん診療連携拠点病院・協力病院のセカンドオピニオンの実施状況を知ることができます。

大分県がん診療連携協議会(大分大学医学部附属病院腫瘍センター)

<https://www.med.oita-u.ac.jp/hospital/shuyo/index.html>



## 《セカンドオピニオンを希望する場合の流れ》

担当医の診断と治療方針をよく聞く。



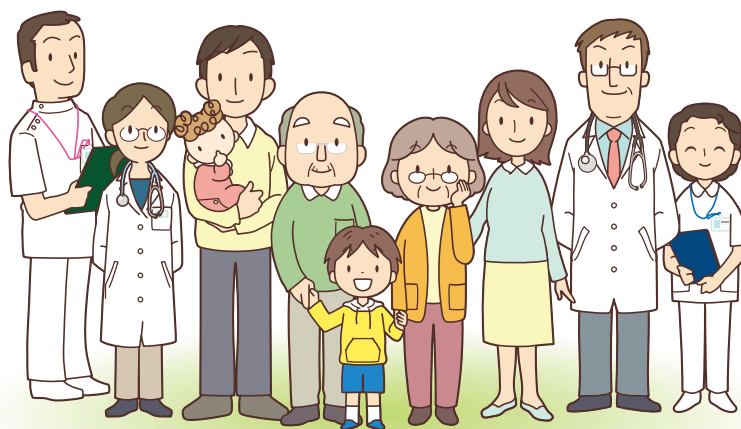
セカンドオピニオンを受けたいという希望を担当医に伝えて、紹介準備をしてもらう。(紹介状や診断情報をもらう)



希望先の医療機関に受診予約の問い合わせをする。



セカンドオピニオンを受けた後は、必ず担当医に報告し今後のことを相談する。





# 3

## 小児がん・AYA世代のがん・希少がん・がんゲノム

### 小児がん

小児がんは、小児がかかる様々ながんの総称です。  
血液のがんである白血病やリンパ腫を除き、大人では稀なものばかりです。

こちらも Check!

- 国立がん研究センター がん情報サービス(小児がんの人へ)  
[https://ganjoho.jp/public/life\\_stage/child/index.html](https://ganjoho.jp/public/life_stage/child/index.html)



### AYA世代のがん

思春期・若年期に発生する「がん」を **AYA 世代** (Adolescent and YoungAdult) のがんと呼びます。がんの治療とともに、進学、就職、結婚、出産等様々な社会的変化を伴う年代であることから、年齢に応じた療養環境や人的サポートが必要です。

こちらも Check!

- 国立がん研究センター がん情報サービス(AYA 世代の人へ)  
[https://ganjoho.jp/public/life\\_stage/aya/index.html](https://ganjoho.jp/public/life_stage/aya/index.html)



### 妊よう性温存

がんの治療では、一見妊娠と関係のないような臓器にがんができた場合でも、生殖機能に影響してしまい、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。

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**」という選択肢も加わってきました。悩みを1人で抱え込まず、主治医やがん相談支援センターにご相談ください。



こちらも Check!

- 国立がん研究センター がん情報サービス(妊よう性)  
<https://ganjoho.jp/public/support/fertility/>



大分県では、がん患者さん等の妊よう性温存療法の治療費を助成しています。詳細は18ページへ。

POINT! /

## 希少がん

希少がんとは、年間発生率が人口10万人あたり6例未満のがんのことです。

## がんゲノム医療

がんゲノム医療とは、主にがんの組織を用いて、多数の遺伝子を同時に調べ、遺伝子変異(※1)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。

現在、県内では大分大学医学部附属病院と大分県立病院ががんゲノム医療連携病院として指定されており、九州大学病院と連携しながら検査等の体制整備をすすめています。

(※1)遺伝子変異：がん細胞の中の遺伝子がなんらかの原因で後天的に変化することや、生まれもった遺伝子の違い

### こちらも Check!

国立がん研究センター がん情報サービス(がんゲノム医療)

[https://ganjoho.jp/public/dia\\_tre/treatment/genomic\\_medicine/genmed01.html](https://ganjoho.jp/public/dia_tre/treatment/genomic_medicine/genmed01.html)



上記についての相談は、がん相談支援センターで受けることができます。

少しでも気になることがあれば、がん相談支援センターにお問い合わせください。

よろしくお願いします



# 4

## お金のこと



Q. 今後の医療費が心配…。負担を減らす方法はあるの？

**A：医療費の軽減や生活費の助成等の制度があります。**

治療を受けている病院の相談窓口やがん診療連携拠点病院等のがん相談支援センターでは、これらの制度の利用についてアドバイスができますので相談してみましょう。



### — 医療費の費用負担を軽くする制度 —

#### 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・ベッド代は除く)が、1ヶ月間で一定の金額(自己負担限度額)を超えた場合に、その超えた金額が払い戻される制度です。
- ・加入している公的医療保険の窓口で事前に「**限度額適用認定証**」を申請し、病院等に提示することで、窓口での支払いを自己負担限度額までにとどめることができます。また、過去12ヶ月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から**多数回該当**となり、上限額が下がります。
- ・自己負担限度額は年齢や所得によって異なります。

#### (1) 69歳以下の方の場合

適用区分		ひと月の上限額(世帯ごと)
ア	<b>年収約 1,160 万円～</b> 健保：標準報酬月額 83 万円以上 国保：旧ただし書き所得 901 万円超	252,600 円 + (医療費 - 842,000 円) × 1%
		< 多数回該当：140,100 円 >
イ	<b>年収約 770 万円～約 1,160 万円</b> 健保：標準報酬月額 53 万～79 万円 国保：旧ただし書き所得 600 万～901 万円	167,400 円 + (医療費 - 558,000 円) × 1%
		< 多数回該当：93,000 円 >
ウ	<b>年収約 370 万円～約 770 万円</b> 健保：標準報酬月額 28 万～50 万円 国保：旧ただし書き所得 210 万～600 万円	80,100 円 + (医療費 - 267,000 円) × 1%
		< 多数回該当：44,400 円 >
エ	<b>～年収約 370 万円</b> 健保：標準報酬月額 26 万円以下 国保：旧ただし書き所得 210 万円以下	57,600 円
		< 多数回該当：44,400 円 >
オ	<b>住民税非課税</b>	35,400 円
		< 多数回該当：24,600 円 >

注 1つの医療機関等での自己負担(院外処方代を含みます。)では上限額を超えないときでも、同じ月の別の医療機関等での自己負担(69歳以下の方は2万1千円以上であることが必要です。)を合算することができます。この合算額が上限額を超えれば、高額療養費の支給対象となります。

(2) 70歳以上の方の場合（平成30年8月診療分から）

適用区分		外来(個人ごと)	ひと月の上限額(世帯ごと)
現役 並み	Ⅲ 年収約 1,160 万円～ 標準報酬月額83万円以上／課税所得690万円以上	252,600円+ (医療費-842,000円) ×1% < 多数回該当：140,100円 >	
	Ⅱ 年収約 770 万～約 1,160 万円 標準報酬月額53万円以上／課税所得380万円以上	167,400円+ (医療費-558,000円) ×1% < 多数回該当：93,000円 >	
	Ⅰ 年収約 370 万～約 770 万円 標準報酬月額28万円以上／課税所得145万円以上	80,100円+ (医療費-267,000円) ×1% < 多数回該当：44,400円 >	
一般	年収 156 万～約 370 万円 標準報酬月額26万円以下／課税所得145万円未満等	18,000円 【年14万4千円】	57,600円 < 多数回該当：44,400円 >
住民税 非課税 等	Ⅱ 住民税非課税世帯		24,600円
	Ⅰ 住民税非課税世帯 (年金収入 80 万円以下など)	8,000円	15,000円

注 1つの医療機関等での自己負担（院外処方代を含みます。）では上限額を超えないときでも、同じ月の別の医療機関等での自己負担を合算することができます。この合算額が上限額を超えれば、高額療養費の支給対象となります。

出典：厚生労働省「高額療養費を利用される皆さまへ(平成30年8月診療分から)」

問い合わせ先 ⇒ 加入している医療保険の窓口

POINT!!

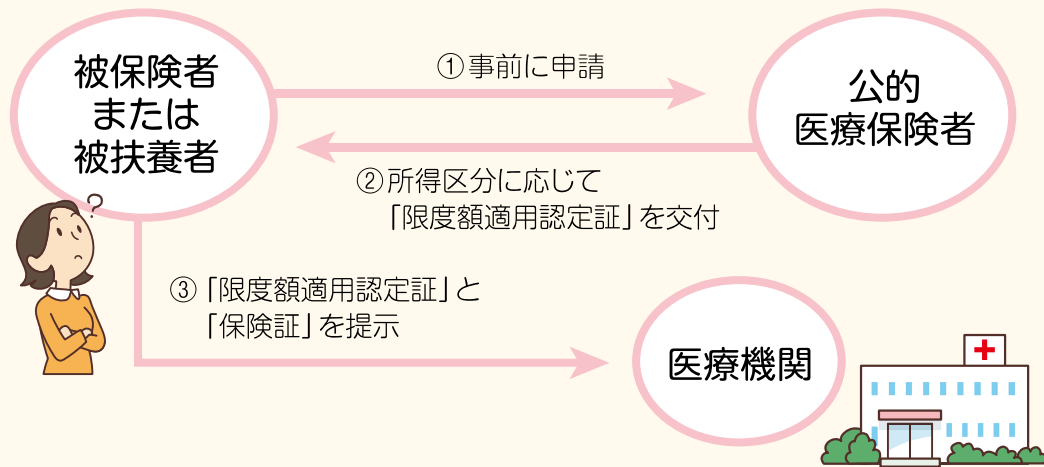
限度額適用認定証の申請について

○対象

70歳未満の方、70歳以上の現役並み所得Ⅰ・Ⅱの方

○申請窓口

加入中の公的医療保険(保険証に記載されています)



問い合わせ先 ⇒ 加入している医療保険の窓口

## 高額医療・高額介護合算制度

医療の「高額療養費制度」と介護の「高額介護・高額介護予防サービス費」の両方を利用した上で、合わせた総額が1年間に一定額を超えた場合に払い戻しを受けることができます。

- 対象：世帯内の同一の医療保険の加入者が対象です。
- 期間：毎年8月からの1年間（8月1日～翌年7月31日まで）で計算されます。

問い合わせ先 → 加入している医療保険の窓口

## 小児慢性特定疾病医療費助成制度

がんを含む小児慢性特定疾病の治療にかかった医療費の自己負担分の一部を助成する制度です。

- 対象：18歳未満（継続の場合は20歳未満まで）の児童等で、厚生労働大臣が定める疾病及びその疾病の状態の程度に該当する者が対象です。



問い合わせ先 → 居住地を管轄する保健所 P43

## — 生活費を助成等する制度 —

### (1) 傷病手当金

会社員や公務員が病気などで会社を休み、事業主から十分な報酬が受けられない場合に支給されます。

問い合わせ先 → 加入している医療保険の窓口

### (2) 確定申告による医療費等の控除

1年間（1月1日～12月31日）に一定以上の医療費等の自己負担があった場合に税金が軽減されます。

詳しくは、お住まいを管轄する税務署にお尋ねください。

＼ POINT! ／

- レシートや領収書で手続きできますので、捨てずに保管しましょう。
- 高額療養費制度では対象とならないものも該当します。

※大分県内の税務署は以下のホームページより検索できます。

□ 国税庁

<https://www.nta.go.jp/about/organization/kumamoto/location/oita.htm>



### (3)生活福祉資金貸付制度

低所得世帯や高齢者世帯、障害者世帯で他の融資制度を利用できない場合に、無利子や低利子で資金の貸し付けを行う制度です。

用途別に貸し付け条件が設けられています。

問い合わせ先 → お住まいの市町村の社会福祉協議会 P44

### (4)生活保護

病気や失業等の理由により、家族の収入が国の定める基準以下の場合、その不足分を補う制度です。

あらゆる手段を尽くしても、なお生活が困難な場合に初めて適用されます。申請・調査等必要な手続きがありますので担当窓口へご相談ください。

問い合わせ先 → 各市町村の担当課又は福祉事務所 P43

### (5)障害年金

病気やけがなどで障がいが生じた方に支給される制度です。

眼や耳、手足などの障がいだけでなく、がんや糖尿病など長期療養が必要で仕事や生活に著しく制限を受ける状態になった場合なども、支給の対象となります。加入していた公的年金により、障害年金の種類が異なりますので、手続きについては、加入していた公的年金の担当窓口へご相談ください。

「障害基礎年金」(国民年金) → 市町村国民年金担当窓口 P43

「障害厚生年金」(厚生年金) → 年金事務所 P43

「障害共済年金」(共済年金) → 職場の共済組合事務局

### (6)身体障害者手帳

身体障害者手帳を取得することにより、障がいの種類や程度に応じて様々な福祉サービスを受けることができます。

手帳には1級～6級があり、取得するには申請の手続きが必要となりますので、各市町村の担当窓口にご相談ください。

問い合わせ先 → 各市町村の担当課 P43

## — 大分県の医療費を助成する制度 —

### 大分県がん患者社会参加応援事業

がん患者さんの治療と就労、社会参加等の両立を応援し、よりよい療養生活になるように、ウィッグや乳房補整具等の購入費用の一部を助成する制度です。

#### ●助成対象の補整具

医療用ウィッグ(全頭用)  
乳房(胸部)補整具(補整下着、人工乳房等)  
乳がん用バスタイムカバー(温泉入浴着)

#### ●助成額

購入費用の1/2(千円未満の端数は切り捨て) ※上限額2万円  
大分県健康づくり支援課(大分県がん患者社会参加応援事業)  
<https://www.pref.oita.jp/soshiki/12210/syakaisanka.html>



### 大分県小児・AYA世代のがん患者等の妊孕性温存療法研究促進事業

小児・AYA世代のがん等の患者さんが、将来に希望を持って治療に取り組んでいただけるよう、妊孕性温存治療の費用の一部を助成する制度です。

#### ●対象となる疾患

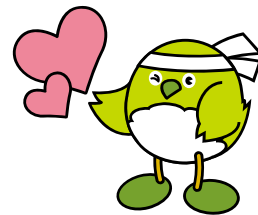
がん治療のうち妊孕性低下リスク分類のうち、高・中・低リスクの治療  
卵巣予備能の低下が予想されるがん疾患(ホルモン療法)等  
造血幹細胞移植が実施される非がん疾患  
アルキル化剤が投与される非がん疾患

#### ●対象となる費用

妊孕性温存治療費(医療保険適用外の費用)

#### ●助成対象の温存治療と助成額(上限額)

卵子の採取・胚(受精卵)の凍結	35万円
卵子の採取・凍結	20万円
卵巣組織の採取・凍結	42万円
精子の採取・凍結	4万円
手術を伴う精子の採取・凍結	35万円



大分県健康づくり支援課

(大分県小児・AYA世代のがん患者等の妊孕性温存療法研究促進事業)

<https://www.pref.oita.jp/soshiki/12210/ninyouseionzon.html>







# 5

## 治療を受けながら仕事を続けたい



### Q. 仕事は辞めなければいけない？

#### A：慌てて辞めないで。まずは、相談窓口を利用しましょう。

がんと診断されたからといって、すぐに会社を辞める必要はありません。仕事を辞めることなく、法定の休暇制度や会社内の休暇制度を利用することで、治療を続けることができます。治療に専念したい、仕事を続けたいなど、治療と仕事のことについては、ご本人やご家族のお考えも様々です。

仕事をしながら治療を受けるためには、主治医と相談して、あなたの体調や治療計画に合わせて、仕事の計画を立てることが大切です。

職場の人に話しづらいときは、治療を受けている病院やがん相談支援センターの相談員へ相談してみましよう。



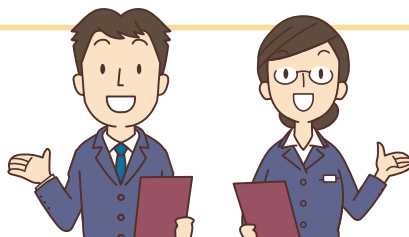
がん相談支援センター一覧 P5～6

### Q. 治療と仕事を両立するには、どこに相談したらいいの？

#### A：治療と仕事を両立するための相談機関があります。

安心して治療に集中するためには職場の支援も必要です。職場によっては、病気休暇制度などの支援制度も利用できます。今後の仕事のことを上司や人事労務担当者など職場の人に相談してみましよう。

相談



## — 仕事に関する相談先 —

### (1)治療と仕事の両立支援に関する相談

がん治療と仕事を両立したいけど、職場が理解してくれるか不安…。



### — 大分産業保健総合支援センター —

- ◆ 治療・通院のために、働けるか不安。
- ◆ 職場の理解・協力が得られそうにない。
- ◆ 仕事を辞めずに治療を続けられるだろうか。
- ◆ 治療に必要な休暇の取得が難しそう。
- ◆ 会社にどう伝えれば良いかわからない。
- ◆ 相談する人がいない。

そんな、働く人の『病気への不安』について、  
「治療」と「仕事」のかかわり方のお手伝いをします。

受付時間：月～金曜日 8時30分～17時15分

(土日・祝日・年末年始除く)

大分市荷揚町3番1号 いちご・みらい信金ビル6階

TEL (097)573-8070 FAX (097)573-8074

URL <https://oitas.johas.go.jp/>

会社の制度や法定制度がよくわからない…。  
職場を辞めさせられた、体調がきつい日も休  
めなかった…。



### — 大分県社会保険労務士会 —

年金制度や医療保険制度について精通している社会保険労務士が、病気があっても安心して長く働き続けられるように、病気療養中の所得補償制度や医療費負担軽減制度について相談に応じます。また、会社に対して支援を求めるために必要な情報の整理の仕方、会社への伝え方等の相談を受けています。

**大分商工会議所** 大分市長浜町 3-15-19  
受付時間 第2・第4水曜日 10時～16時

**別府市役所** 別府市上野口町 1-15  
受付時間 第2水曜日 13時～16時

**中津商工会議所** 中津市殿町 1383-1  
受付時間 第1水曜日 13時～16時

**日田商工会議所** 日田市三本松 2-2-16  
受付時間 第2水曜日 10時～12時30分

※対面相談にて対応  
※相談料無料

自分の病状や体力に合った仕事に就きたい。  
求職活動は初めてで不安…。



### — ハローワーク大分 —

離職を余儀なくされた長期療養者に対する就職支援をおこなっています。

受付時間：月～金曜日 8時30分～17時15分  
(土日・祝日・年末年始除く)

大分市都町 4-1-20

TEL (097)534-8684 FAX (097)537-2839

## (2) 医療機関での就労相談

相談機関まで行くのは敷居が高い…。  
医療と就労の両方の専門家に相談したい。



### ハローワーク大分の 就職支援ナビゲーターによる出張相談

がんになっても安心して働けるように、就職支援ナビゲーター（ハローワーク大分）や相談支援センター職員等の専門職が協働して相談に応じます。

※事前予約制

**出張先施設：大分大学医学部附属病院 がん相談支援センター**

TEL (097) 586-6376

利用時間：毎月第2・4水曜日(祝日・年末年始除く)

13時～16時

**出張先施設：大分県立病院 がん相談支援センター**

TEL (097) 546-7062

利用時間：毎月第1・3・5水曜日(祝日・年末年始除く)

13時～16時

**出張先施設：大分赤十字病院 がん相談支援センター**

TEL (097) 532-6181

利用時間：毎月第2火曜日(祝日・年末年始除く)

10時～13時

### (3)労働問題全般についての相談

#### — 大分労働局 総合労働相談コーナー —

解雇、雇止め、配置転換、賃金の引下げ、募集・採用、いじめ・嫌がらせ、パワハラなど労働問題に関するあらゆる分野について、専門の相談員が相談をお受けします。

受付時間：月～金曜日 8時30分～17時15分

大分労働局総合労働相談コーナー 大分市東春日町17-20	(097)536-0110
大分総合労働相談コーナー 大分市新川町2-1-36	(097)535-1512
中津総合労働相談コーナー 中津市大字中殿550-20	(0979)22-2720
佐伯総合労働相談コーナー 佐伯市鶴谷町1-3-28	(0972)22-3421
日田総合労働相談コーナー 日田市淡窓1-1-61	(0973)22-6191
豊後大野市総合労働相談コーナー 豊後大野市三重町市場1225-9	(0974)22-0153

#### — 大分県労政・相談情報センター —

職場のトラブル、悩み等についての相談に対応しています。

受付時間：月～金曜日(祝日を除く) 8時30分～17時15分

大分県雇用労働政策課  
大分市大手町3-1-1

※スマホ・携帯電話からは  
(097)532-3040  
☎0120-601-540

□ **がん患者さんの就労に関する情報サイト**

**厚生労働省** (疾患を抱える従業員の就業継続)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/koyou/jigyounushi/teichakushien/patient.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/jigyounushi/teichakushien/patient.html)

**厚生労働省**

(事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン)

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000115267.html>

**国立がん研究センター がん情報サービス** (がんと仕事)

<https://ganjoho.jp/public/institution/qa/index.html>

**治療と仕事の両立支援ナビポータルサイト**

<https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/>



## 職場の方にもお伝えください

### ご存じですか? 「治療と職業生活(仕事)の両立支援\*」とは

病気を抱えながらも、働く意欲・能力のある労働者が、仕事を理由として治療機会を逃すことなく、また、治療の必要性を理由として職業生活の継続を妨げられることなく、適切な治療を受けながら、生き生きと就労を続けられることを目指す取組です。

\*「治療と職業生活の両立等の支援に関する検討会報告書」(厚生労働省)



### — 両立支援の基本的な進め方 —

ご本人(労働者)が支援に必要な情報を事業者に提出する。

事業者が産業医等へ収集した情報を提供し、就業継続の可否や治療への配慮等に関する産業医等の意見を確認する。

事業者が主治医及び産業医等の意見をふまえ、就業継続の可否を判断する。

就業継続可能と判断

長期の休業が必要と判断

両立支援プラン(職場復帰支援プラン)を作成する。  
(事業者が就業上の措置及び治療に対する配慮の内容・実施時期等を検討・決定し、実施)

可能と判断  
職場復帰

事業者が休業前の対応、休業中のフォローアップを行うとともに、主治医や産業医等の意見、ご本人の意向等を総合的に勘案し、職場復帰の可否を事業者が判断する。

「事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン」(厚生労働省)をもとに作成

産業保健総合支援センターには、ご本人(労働者)や事業者からの申し出により、医療機関と連携し、それぞれのステップに応じた助言・支援をしていただける両立支援促進員がいます。



# 6

## 痛みやつらさを和らげたい



Q. 緩和ケアについて、知りたい。

**A：「病気に伴う心と体の痛みを和らげること」が緩和ケアです。**

がんの療養中は、痛みや吐き気、食欲低下、息苦しさ、だるさなどの体の不調、気分の落ち込みなどの心の問題が患者さんの日常生活を妨げることがあります。これらの問題はがんの療養の経過中、程度の差はあっても多くの患者さんが経験します。患者さんや家族の苦痛が緩和され、「自分らしく」過ごせるよう、緩和ケアスタッフがお手伝いします。



Q. 緩和ケア治療はいつから始まるの？

**A：「がん」と診断されたときから始まります。**

がんと診断されたときから、治療中、あるいは治療後でも、痛みや気持ちのつらさ、不安がある時には、いつでも主治医や看護師、がん相談支援センターにご相談ください。通常の治療と併せて緩和ケアを利用できます。

**「早すぎ」はありません。**



### — 緩和ケアの提供について —

#### 緩和ケアチーム

入院中のがん治療と並行して受ける緩和ケアは、主治医や看護師などの医療スタッフによる「緩和ケアチーム」が担当します。

がん診療連携拠点病院には、緩和ケアチーム等が設置されています。

## 緩和ケア外来

通院中の患者さんに外来で緩和ケアを提供します。在宅で緩和ケアを継続的に行う患者さんが通院することもできます。

## 緩和ケア病棟(ホスピス)

緩和ケア病棟は、専門的な知識と技術に基づいた緩和ケアを提供する場です。体のつらい症状だけでなく、心のつらさ、苦しみを和らげることを重要な治療として位置づけています。

※緩和ケア病棟と一般病棟との違い

- 1) 体と心の苦痛緩和に力を注ぐこと
- 2) 苦痛を伴う検査や処置を少なくしていること
- 3) 患者さんや家族がくつろげるデイルームがある
- 4) 面会制限が少ない
- 5) 患者さんの家族が過ごしやすい設備がある



## — 県内の緩和ケア病棟がある病院 —

令和3年12月現在

医療機関名	住所	電話番号
大分ゆふみ病院	大分市金谷迫 313-1	(097)548-7272
大分市医師会立 アルメイダ病院	大分市大字宮崎 1509-2	(097)569-3121
大分県厚生連鶴見病院 (令和3年12月現在休止中)	別府市大字鶴見 4333	(0977)23-7111
大分県済生会日田病院	日田市大字三和 643-7	(0973)24-1100
中津胃腸病院	中津市大字永添 510	(0979)24-1632
中津市立中津市民病院	中津市大字池永 173	(0979)22-2480



### Q. 自宅で療養生活を送りたいのですが…。

#### A：在宅療養を支えるサービスがあります。

最近では、訪問診療や訪問看護などの医療サービスや介護保険のサービスを利用して、在宅で療養をされる方も増えています。

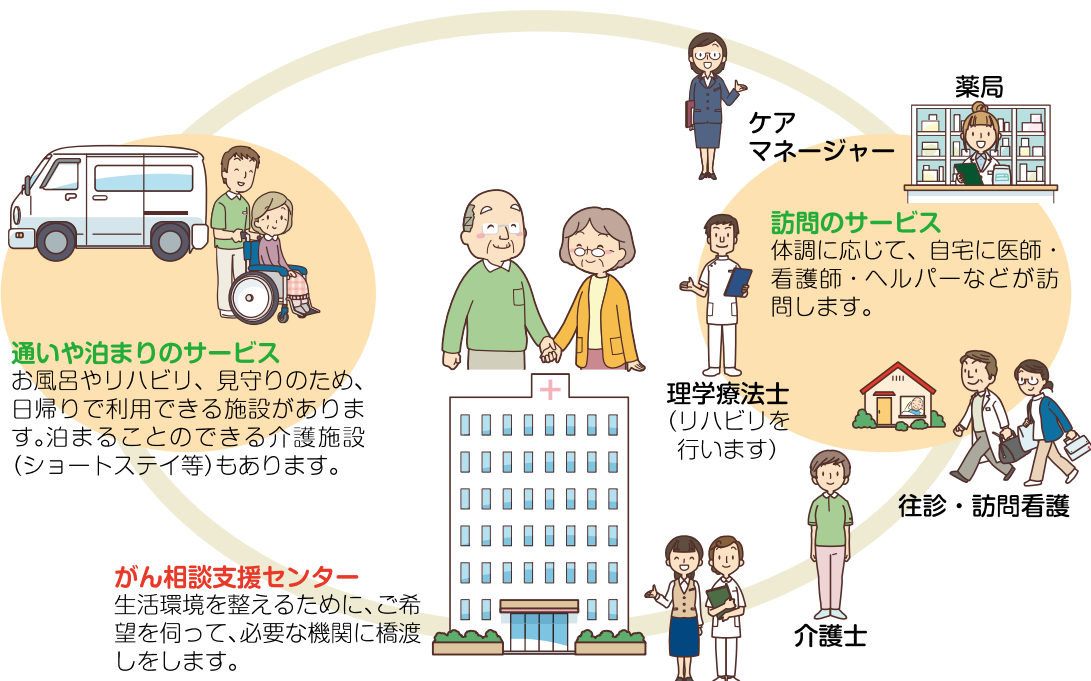
在宅療養を希望される場合は、治療を受けている病院の医療スタッフやがん相談支援センターの相談員、ケアマネージャー（介護支援専門員）に相談してみましょう。

がん相談支援センターでは、どんな過ごし方を望むのかを一緒に考えることもできます。

これからの過ごし方、生活について悩むとき、まずはがん相談支援センターへの相談をおすすめします。



### — 在宅療養を支えるサービス —



## 介護保険とは

在宅療養時には、介護が必要になったり、ベッドや車いすなどの福祉用具が必要になることがあります。病気や加齢などで介護を必要とする状態となっても、できる限り自立した日常生活を過ごしていただけるよう必要なサービスを提供する制度です。

### ■ 対象

65歳以上の方：介護が必要となった理由を問わず、給付対象です。

40歳～65歳未満の方：16の特定疾病に該当し、介護を必要とする場合です。

※40歳以上のがんの治療中の方で、介護を要する場合には、介護保険を利用できる場合があります。

### ■ 利用料

ケアプランに基づいて介護(介護予防)サービスを利用した場合、原則としてサービス費用の1割～3割が利用者負担になります。

### ■ 相談窓口

利用を希望される場合は、申請・認定の手続きが必要ですので、市町村の介護保険担当課や地域包括支援センター、病院の地域医療連携室、がん相談支援センターの相談員へご相談ください。

### こちらも Check!

県内の地域包括支援センターは、以下のホームページに掲載しています。

#### 大分県高齢者福祉課(地域包括支援センター)

<https://www.pref.oita.jp/site/144/houkatsuichiran.html>



## 介護保険で受けられるサービス ～例えばこんなもの～

介護認定の結果により、次のようなサービスが受けられます。

詳しくは、お住まいの市町村や地域包括支援センターにお問い合わせください。

自宅で 利用する サービス	訪問介護	訪問介護員（ホームヘルパー）が、入浴、排せつ、食事などの介護や調理、洗濯、掃除等の家事を行うサービスです。
	訪問看護	自宅で療養生活が送れるよう、看護師等が清潔ケアや排せつケアなどの日常生活の援助や、医師の指示のもと必要な医療の提供を行うサービスです。
	福祉用具貸与	日常生活や介護に役立つ福祉用具（車いす、ベッドなど）のレンタルができるサービスです。

日帰りで 施設等を利用する サービス	通所介護 (デイサービス)	食事や入浴などの支援や、心身の機能を維持・向上するための機能訓練、口腔機能向上サービスなどを日帰りで提供します。
	通所 リハビリ テーション (デイケア)	施設や病院などにおいて、日常生活の自立を助けるために理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などがリハビリテーションを行い、利用者の心身機能の維持回復を図るサービスです。

出典：厚生労働省「介護保険制度について(40歳になられた方へ)」

上記はほんの一例です。ほかにも宿泊するサービス(ショートステイ)や施設系サービス(特別養護老人ホーム等)があります。まずは、お住まいの市町村や地域包括支援センターにお問い合わせください。



\ POINT! /

## 福祉タクシー

ホームヘルパーなどの資格をもった乗務員が、病院や施設への通院等の際、車いすやストレッチャーで移動できるようサポートします。

サービス内容や料金等各タクシー会社により異なるので、事前にお問い合わせすることをおすすめします。

□ 問い合わせ先：大分県タクシー協会

<http://www.oitakentaxi.jp/03shiritai/fukusilist.php>



福祉タクシー会社一覧 P44

# 8

## 自分らしく毎日を過ごしたい



Q. 治療中の外見の変化(脱毛、皮膚の黒ずみ等)が気になります。

**A : 治療中の外見ケア(アピアランスケア)の方法があります。**

治療による副作用(髪や眉毛の脱毛、皮膚の黒ずみ、爪の割れ)など、治療中の外見の変化が、身体的な痛みよりも大きな苦痛をもたらす場合があります。

がん相談支援センターでは、医療用ウィッグなどを扱う会社や美容室などを紹介できます。まずは、がん相談支援センターへご相談ください。



がん相談支援センター一覧 P5~6

### がん患者さんのための美容情報

\こちらも Check! /

がん治療の副作用による、肌色の変化・眉・まつげの脱毛などの外見の悩みにこたえるサポート活動の取組の中で「資生堂ライフオリティーマイクアップ」が美容情報をまとめています。印刷も可能です。

<https://corp.shiseido.com/slqm/jp/information.html#/cancer>



外見ケアBOOK



## — 県内の情報 —

### 美容院

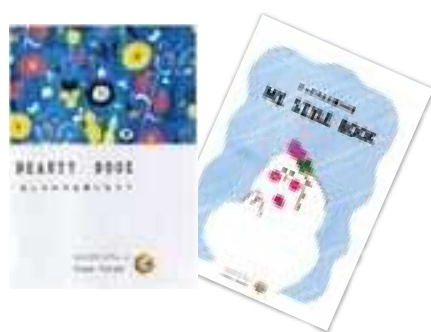


#### ■ BEAUTY BOOK、MY STYLE BOOK

- ・県内のがんサポートグループ Cuna Juego(クーナフエゴ)が医療用ウィッグや県内の美容院の情報をまとめた冊子です。下記サイトに掲載されています。

NPO 法人 マックネットシステム

<http://www.mac-n.or.jp/cancer.html>



### 入浴施設

#### ■ 入浴着利用可能施設一覧

- ・専用入浴着を着用して入浴できる温泉施設が下記サイトに掲載されています。

- 認定NPO法人 J. POSH(日帰り温泉ネットワーク)

<http://www.j-posh.com/about/activity/spa/map/super.html>



- 大分県健康づくり支援課(入浴の際に着用する「入浴着」をご存じですか?)

<https://www.pref.oita.jp/soshiki/12210/nyuyokugi.html>



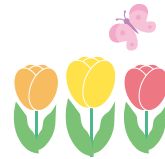
#### ■ 別府・大分バリアフリースターセンター

- ・バリアフリー対応の大分県内の温泉施設が掲載されています。

<http://barifuri-oita.com/genre/hotspring/>



大分県ではがん患者さんの乳房補整具や医療用ウィッグ等の購入費用の一部を助成しています。  
詳細は 18 ページへ。



### Q. 同じ病気の方の話が聞きたい。話をしたい。

#### A : 県内でもがんサロンやがん患者会の活動が行われています。

同じような立場の方の話を聞いたり、一緒に過ごしたりすることによってずいぶん気持ちが楽になることもあります。

また、自分自身がどのように病気のことを受け止めているかがわかったり、自分が誰かの力になれることもあります。気軽な気持ちで参加してみませんか？



### がんサロン

患者さんやその家族など、同じ立場の人が、がんのことを語り合う交流の場です。運営の仕組みはさまざまで、患者さんやご家族が主体となっているサロンもあれば、医療スタッフを中心に活動しているサロンや両者が協力しながら運営しているところもあります。

※新型コロナウイルス感染症等の影響で開催方法の変更や休止をしている場合があります。事前にお問い合わせの上、参加されることをおすすめします。

## — 県内のがんサロン — 令和3年12月現在

《由布市》

#### ■ ピア・サロン和希愛会(わきあいあい)

開催場所：大分大学医学部附属病院（由布市挾間町医大ヶ丘1-1）

開催日時：毎月第1金曜日 14時30分～16時

ご案内：院内外のがん患者さんやご家族が日常生活の不安や悩みなど、自由に語れる場としてご利用いただいています。

問合せ先：(097)586-6376

《大分市》

#### ■ がんサロン ～ハートの木～

開催場所：大分県立病院 9階中央会議室（大分市大字豊饒二丁目8番1号）

開催日時：毎月第3木曜日 13時30分～15時

ご案内：院内外のがん患者さん、ご家族向けに開催。30分のミニ講演やイベント、その後1時間ほどの交流会(おしゃべり会)。

問合せ先：(097)546-7062

《大分市》

■ ひまわりの会

開催場所：大分赤十字病院  
(大分市大字千代町 3-2-37)

開催日時：毎月第2木曜日 13時30分～15時

ご案内：前半30分はがんの治療や療養に必要な勉強会を行っています。  
その後、皆さんでゆっくり話しながら楽しい時間を過ごしています。

問合せ先：(097)532-6181 内線 319

《大分市》

■ 和笑(なごみ)の会

開催場所：大分市医師会立アルメイダ病院1階  
腫瘍・緩和ケアセンター内患者サロン室  
(大分市大字宮崎 1509-2)

開催日時：毎月第2日曜日 10時～12時

ご案内：30分程のイベント(ミニ講演や音楽療法など)を行い、引き続き、患者さん・ご家族の方とでフリートークにて交流を行います。部屋は開放し、がんに関する資料・冊子を揃えています。

問合せ先：(097)569-3121

《大分市》

■ がんサロン

開催場所：大分医療センター1階憩いの場  
(大分市横田 2-11-45)

開催日時：隔月第2火曜日 13時30分～15時  
(原則、変更することあり)

ご案内：医療スタッフによる講義やがん患者さんとそのご家族などが気軽に語らうための交流の場として開催しています。

問合せ先：(097)593-1111

《大分市》

■ RFL 大分がんサロン

開催場所：植田公民館

(大分市玉沢 789) (R 3.12 月現在※今後変更の可能性あります)

開催日時：毎月第 2 日曜日 10 時～ 12 時

ご案内：家庭的な雰囲気の中で患者や家族、支援者で交流しています。

問合せ先：(097) 532-2167 (日本対がん協会大分県支部)

《大分市》

■ 太陽のカフェ フィーカ

開催場所：大分中村病院 (大分市大手町 3-2-43)

開催日時：奇数月第 3 土曜日 13 時～15 時

ご案内：音楽生演奏に体操、ミニレクチャーなどを行っています。  
フリートークでは患者さんやご家族が自由に語り合い交流することができます。

問合せ先：(097) 536-5050

《臼杵市》

■ こすもすの会

開催場所：臼杵市医師会立コスモス病院 5 階ラウンジ

(臼杵市大字戸室字長谷 1131-1)

開催日時：休止中(R 3.12 月現在)

ご案内：集う場はコロナ禍のため休止中ですが、会報誌を 4 回/年  
作成し、院内掲示しています。

問合せ先：(0972) 62-5599

《別府市》

■ さくらんぼの会

開催場所：大分県厚生連鶴見病院 新館 8 階(別府市大字鶴見4333)

開催日時：第 4 土曜日 13 時～ 15 時(年 4 回開催)

※新型コロナウイルス感染症対策のため、現在休止中です。

ご案内：医師と専門スタッフによるお話しと交流会です。  
当院で血液疾患の治療中の方が対象です。

問合せ先：(0977) 23-7208

《別府市》

■ ひとやすみコミュニティサロン

開催場所：湯のまち訪問看護ステーション  
(別府市大字南立石 1079 番地の132)

開催日時：毎月第3日曜日 10時～12時  
※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、休止する場合があります。

ご案内：ゆっくりとお茶を飲みながらほっこりとした時間を過ごしませんか？ご希望があれば専門職(栄養士、リハビリ職等)の方による勉強会なども開催しています。ご家族、ご遺族などがんでない方も参加できます。

問合せ先：(0977)24-2226

《別府市》

■ Ohana(オハナ)

開催場所：別府市 上田の湯公民館  
(別府市上田の湯町 15-7(別府駅付近))

開催日時：毎月第2水曜日 14時～16時  
※新型コロナウイルス感染症対策のため、休止する場合があります。ご参加前にお問い合わせください。

ご案内：「Ohana」は、「わかちあう心」を意味する言葉です。のんびりした雰囲気ので、サバイバー同士で交流したり、季節ごとの癒やしのイベントを楽しみませんか？お待ちしております。

問合せ先：(0977)67-1111(別府医療センター)

《日出町》

■ 陽だまり

開催場所：交流ひろば HicaLi 多目的室3(日出町 3244番地 1)

開催日時：毎月第2金曜日 14時～16時  
※新型コロナウイルス感染症対策のため、休止する場合があります。ご参加前にお問い合わせください。

ご案内：温かい雰囲気でお話ししており、初参加の方もお待ちしております。ハンドケアや音楽会などのお楽しみもあります。

問合せ先：(0977)67-1111(別府医療センター)

《杵築市》

■ よろうち！きつきオリーブサロン

開催場所：杵築市立山香病院等  
(杵築市山香町大字野原1612番地1)

開催日時：奇数月(第4水曜日) 14時～16時  
※日時や場所は、変更することがありますので、市報や下記問い合わせ先でご確認ください。

ご案内：医師や専門スタッフによるお話は、日頃の生活に役立つことばかりです。ゆったりとした雰囲気の中交流しています。オンラインでも開催しておりますので、お気軽にご参加ください。

問合せ先：(0977)75-1234(代表)

《国東市》

■ くにさきサロン「まりまり」

開催場所：国東市民病院 ふれあいホール  
(国東市安岐町下原1456番地)

開催日時：奇数月の第3木曜日 14時～16時  
※新型コロナウイルス感染症対策のため、現在休止中です。

ご案内：「まりまり」とは「笑顔」という意味です。明るく温かい雰囲気の中で交流しませんか？お待ちしております。

問合せ先：(0978)67-1211(代表)

《中津市》

■ 患者サロン絆

開催場所：中津市立中津市民病院 2階講堂(中津市大字下池永173)

開催日時：毎月第2金曜日 13時30分～14時30分  
(毎年8月・12月を除く)

ご案内：病院スタッフが講師になる療養に関する学習会の後に、参加者同士の交流会を30分行っています。

問合せ先：(0979)22-6521

《日田市》

■ サロンなでしこ

開催場所：大分県済生会日田病院(日田市大字三和643-7)

開催日時：偶数月(原則)第4金曜日 14時～15時

ご案内：患者や家族の交流、ミニ講話会の企画もあり。

問合せ先：(0973)22-8772

《豊肥地域》

■ **がんサロンぴお～ね**

**開催場所**：大分県豊肥保健所または竹田市内の医療機関  
(豊後大野市三重町市場 934-2 (豊肥保健所))

**開催日時**：奇数月の第1日曜日(原則、変更あり) 10時～12時  
※新型コロナウイルス感染症対策のため、現在休止中です。

**ご案内**：がん患者やその家族、医療従事者などが自由に語り合い交流することができる場です。開催日時は原則、奇数月の第1日曜日ですが変更の場合があるので豊肥保健所ホームページでの確認、または電話にて、お問い合わせください。

**問合せ先**：(0974)22-0162 ※豊肥保健所

**がん患者会**

同じ病気や症状など共通する体験を持つ人が集まり、自主的に運営する会です。

お互いの悩みや不安の共有や情報交換をしたり、患者さんをサポートするためのいろいろな活動などを行っている会もあります。詳細については、各患者会までお問い合わせください。

— **県内のがん患者会** —

《大分市》

■ **豊声会**

**開催場所**：大分県立病院(大分市大字豊饒二丁目8番1号)

**開催日時**：毎月第2・第4日曜日 13時～14時30分  
※新型コロナウイルス感染症対策のため、休止する場合があります。ご参加前にお問い合わせください。

**ご案内**：喉頭発声訓練指導と交流会  
練習会がお休みの場合も、ご自宅等への個別訪問が可能です。ご相談ください。

**問合せ先**：(097)546-7236(大分県立病院耳鼻咽喉科)

《大分市》

■ 食道がん患者会

開催場所：大分中村病院

(大分市大手町 3-2-43)

開催日時：年 1 回(3 月第 2 日曜日) 13 時～15 時

※開催日時については、変更となる可能性もございます。

事前のご確認をお願い致します。

ご 案 内：食道がんの治療をされている患者様やそのご家族、食道がんでご家族を失くされたご遺族の方が対象。

問合せ先：(097)536-5050(内 502)

《由布市》

■ 大分豊声会

開催場所：大分大学医学部附属病院

(由布市挾間町医大ヶ丘 1-1)

開催日時：毎月第 2 金曜日 10 時～12 時

※新型コロナウイルス感染症対策のため、休止する場合があります。ご参加前にお問い合わせください。

ご 案 内：食道発声の指導・相談等に応じています。

練習会がお休みの場合も、ご自宅等への個別訪問が可能です。ご相談ください。

問合せ先：(097)549-4411(内 5913 又は 6914)

《別府市》

■ 豊声会

開催場所：別府医療センター

(別府市内かまど 1473)

開催日時：毎月第 1・第 3 日曜日

※新型コロナウイルス感染症対策のため、休止する場合があります。ご参加前にお問い合わせください。

ご 案 内：人工喉頭、食道発声などの発声練習

練習会がお休みの場合も、ご自宅等への個別訪問が可能です。ご相談ください。

問合せ先：(0977)67-1111(別府医療センター)



《別府市》

■ 食事療養セミナー

開催場所：大分県厚生連鶴見病院（別府市大字鶴見 4333）

開催日時：年2回（9月、3月）土曜日 13時～15時

※新型コロナウイルス感染症対策のため、現在休止中です。

ご案内：医師と専門スタッフによる勉強会、グループワーク、交流会。  
胃の手術をされた方が対象。

問合せ先：（0977）23-7111

《日田市》

■ さくらの会（乳がん体験者の会）

開催場所：日田市総合保健福祉センター（ウエルピア）  
（日田市上城内町1番8号）

開催日時：毎月第1月曜日 10時～11時30分

\*開催日時については、変更となる可能性もあります。

ご案内：交流、情報交換、料理やリンパマッサージ等各種イベント

問合せ先：（0973）24-3000（日田市健康保険課）

＼こちらも Check! /

がんサポートグループ Cuna Juego（クーナフエゴ）



がんを体験した仲間や家族がつくるサポートグループです。  
県内各地のがんサロンを訪問するピアサポート活動やがん予防につ  
いての啓発を行っています。

□Cuna Juego（クーナフエゴ）

Facebook

<https://www.facebook.com/support.cunajuego/>



Instagram

<https://www.instagram.com/cunajuego/>



## 書籍・冊子の紹介



このサポートブックで紹介している情報をより詳しく知りたい場合は、下記の書籍や冊子を一緒にお読みいただくことをお勧めします。

### ■ 「患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版」

※医療機関から説明されたことや自分の希望を書き込むための「患者必携 わたしの療養手帳」がセットになっています。

(A5判 288頁)

定価：880円(税別)

編著：国立がん研究センターがん対策情報センター

ISBN：978-4-7809-1129-9

[https://ganjoho.jp/public/qa\\_links/book/public/hikkei02.html](https://ganjoho.jp/public/qa_links/book/public/hikkei02.html)



### ■ 「もしも、がんが再発したら」

(A5判 144頁)

定価：750円(税別)

編著：国立がん研究センターがん対策情報センター

ISBN：978-4-86276-139-2

[https://ganjoho.jp/public/qa\\_links/book/public/saihatsu.html](https://ganjoho.jp/public/qa_links/book/public/saihatsu.html)



### ■ 「がんの冊子」(A5判)

- ・ 各種がんシリーズ
- ・ 小児がんシリーズ
- ・ がんと療養シリーズ
- ・ 社会とがんシリーズ
- ・ がんを知るシリーズ

[https://ganjoho.jp/public/qa\\_links/brochure/cancer.html](https://ganjoho.jp/public/qa_links/brochure/cancer.html)



※上記の書籍や冊子は「がん相談支援センター(⇒この冊子のP.5-6へ)」等で閲覧することができます。「患者必携 がんになったら手にとるガイド」、「もしも、がんが再発したら」は、一般の書店でも購入できます。

また、ここで紹介した書籍や冊子は、下記の国立がん研究センターがん情報サービスのホームページから、無料で閲覧・印刷することもできます。

### ■ 国立がん研究センター がん情報サービス

- ・ 「資料室」

[https://ganjoho.jp/public/qa\\_links/index.html](https://ganjoho.jp/public/qa_links/index.html)



□各市町村役場一覧

市町村名	所在地	電話番号
大分市役所	大分市荷揚町 2-31	(097)534-6111
別府市役所	別府市上野口町 1-15	(0977)21-1111
中津市役所	中津市豊田町 14-3	(0979)22-1111
日田市役所	日田市田島二丁目 6-1	(0973)23-3111
佐伯市役所	佐伯市中村南町 1-1	(0972)22-3111
臼杵市役所	臼杵市大字臼杵 72-1	(0972)63-1111
津久見市役所	津久見市宮本町 20-15	(0972)82-4111
竹田市役所	竹田市大字会々 1650	(0974)63-1111
豊後高田市役所	豊後高田市是永町 39-3	(0978)22-3100
杵築市役所	杵築市大字杵築 377-1	(0978)62-3131
宇佐市役所	宇佐市大字上田 1030-1	(0978)32-1111
豊後大野市役所	豊後大野市三重町市場 1200	(0974)22-1001
由布市役所	由布市庄内町柿原 302 番地	(097)582-1111
国東市役所	国東市国東町鶴川 149	(0978)72-1111
姫島村役場	東国東郡姫島村 1630-1	(0978)87-2111
日出町役場	速見郡日出町 2974-1	(0977)73-3111
九重町役場	玖珠郡九重町大字後野上 8-1	(0973)76-2111
玖珠町役場	玖珠郡玖珠町大字帆足 268-5	(0973)72-1111

□保健所一覧

保健所名	所在地	電話番号
大分市保健所	大分市荷揚町 6 番 1 号	(097)536-2562
東部保健所	別府市大字鶴見字下田井 14-1	(0977)67-2511
東部保健所 国東保健部	国東市国東町安国寺 786-1	(0978)72-1127
中部保健所	臼杵市大字臼杵字洲崎 72-34	(0972)62-9171
中部保健所 由布保健部	由布市庄内町柿原 337-2	(097)582-0660
南部保健所	佐伯市向島 1-4-1	(0972)22-0562
豊肥保健所	豊後大野市三重町市場 934-2	(0974)22-0162
西部保健所	日田市田島 2-2-5	(0973)23-3133
北部保健所	中津市中央町 1-10-42	(0979)22-2210
北部保健所 豊後高田保健部	豊後高田市是永町 39	(0978)22-3165

□県内年金事務所一覧

事務所名	所在地	電話番号
大分年金事務所	大分市東津留 2-18-15	(097)552-1211
別府年金事務所	別府市西野口町 2-41	(0977)22-5111
日田年金事務所	日田市淡窓 1-2-75	(0973)22-6174
佐伯年金事務所	佐伯市女島 9029-5	(0972)22-1970

□ 各市町村社会福祉協議会一覧

市町村名	所在地	電話番号
大分市社会福祉協議会	大分市金池南 1-5-1	(097)547-8154
別府市社会福祉協議会	別府市上田の湯町 15-40	(0977)26-6070
中津市社会福祉協議会	中津市沖代町 1-1-11	(0979)24-4294
日田市社会福祉協議会	日田市上城内町 1-8	(0973)24-7026
佐伯市社会福祉協議会	佐伯市 7255 番地 13	(0972)24-2956
臼杵市社会福祉協議会	臼杵市大字臼杵 4-1	(0972)64-0123
津久見市社会福祉協議会	津久見市中央町 760-133	(0972)82-5000
竹田市社会福祉協議会	竹田市大字会々 1650	(0974)63-1544
豊後高田市社会福祉協議会	豊後高田市臼野 4335-3	(0978)25-5100
杵築市社会福祉協議会	杵築市大字猪尾 900	(0978)62-2649
宇佐市社会福祉協議会	宇佐市大字閤 437	(0978)33-0725
豊後大野市社会福祉協議会	豊後大野市三重町玉田 1128	(0974)22-6677
由布市社会福祉協議会	由布市庄内町庄内原 365-1	(097)582-2756
国東市社会福祉協議会	国東市武蔵町大字古市 1086-1	(0978)68-1976
姫島村社会福祉協議会	東国東郡姫島村 1634-1	(0978)87-2024
日出町社会福祉協議会	速見郡日出町大字藤原 2277-1	(0977)72-0323
九重町社会福祉協議会	玖珠郡九重町大字後野上 17-1	(0973)76-2500
玖珠町社会福祉協議会	玖珠郡玖珠町大字岩室 24-1	(0973)72-5513

□ 福祉タクシー会社一覧

市町村	会社名	所在地	電話番号
大分市	大分シティタクシー株式会社	大分市原川2-3-4	(097)503-4343
	大分第一交通株式会社	大分市弁天1-4-29	(097)532-3141
	大分トキハタクシー株式会社	大分市花園2-11-42	(097)545-3267
	大分はとタクシー株式会社	大分市大字鷺野1046-8	(097)569-6653
	株式会社丸互タクシー	大分市今津留3-13-21	(097)551-6770
	南大分シティタクシー株式会社	大分市田中町3丁目10-3	(097)543-5161
別府市	株式会社亀川交通	別府市亀川東町15-21	(0977)66-1131
	関汽タクシー株式会社	別府市石垣西5-6-29	(0977)22-3351
	別府大分合同タクシー株式会社	別府市大字鶴見字野地3682-1	(0977)24-9991
日田市	日田シティタクシー株式会社	日田市淡窓1-2-8	(0973)22-3161
佐伯市	佐伯タクシー株式会社	佐伯市大手町3-2-18	(0972)22-3131
臼杵市	臼杵タクシー株式会社	臼杵市大字臼杵字洲崎72-89	(0972)63-3311
	富士タクシー株式会社	臼杵市大字臼杵92-27	(0972)62-8111
宇佐市	院内タクシー有限会社	宇佐市院内町副1107-2	(0978)34-3060
	清瀬タクシー有限会社	宇佐市大字四日市1447-3	(0978)32-8000
国東市	株式会社エアポートシティタクシー	国東市武蔵町古市1123-1	(0978)68-1151

※大分県タクシー協会ホームページより抜粋 (R5.2.14時点)

○編集協力

がんサポートグループ Cuna Juego

大分県社会保険労務士会

ハローワーク大分

大分労働局

大分産業保健総合支援センター

大分県がん診療連携協議会情報提供・相談支援専門部会

相談支援センター情報交換会



- 発行日 平成27年3月(第1版)  
平成29年3月(第2版)  
平成31年3月(第3版)  
令和2年3月(第4版)  
令和4年3月(第5版)
- 編集・発行 大分県福祉保健部健康づくり支援課  
〒870-8501 大分市大手町3丁目1番1号  
Tel:(097)506-2674