



# 福祉へのとびら

不安の向こうにも希望のとびらがあると信じて  
患者仲間があなたのために作りました



公益社団法人 日本網膜色素変性症協会  
JRPS(Japanese Retinitis Pigmentosa Society)  
QOL 向上推進委員会 福祉 WG

## お出かけのとびら

だんだん見えづらくなった・足もとが不安……

**魔法の杖 白杖**を利用しましょう(注1)

自分で危険回避できるし 周りの人にもお知らせできるし ヘルプもお願いしやすいです

★歩行訓練士の指導を受けることをおすすめします(注1)

**盲導犬**の利用も検討してみましよう

ロービジョンの方でも貸与されます

風を切って歩く盲導犬というパートナーとの出会いはかけがえのない人生への新たな一歩となるでしょう

★盲導犬の貸与については各盲導犬協会にご相談ください

**アプリ** を使ってみよう スマホでナビゲーション

歩行支援アプリ:「ブラインドスクエア」「アイナビ」「あしらせ」など

信号の色を判別するアプリ:「OKO」

他人の目を借りるアプリ:「アイコサポート」「Be My Eyes」など

★「障害のある人に便利なアプリ一覧」で検索してください

**ガイドヘルパー** を利用しましょう(注1)

買い物やお出かけ 旅行 社会活動への参加の際に歩行の手助けをしてくれます

## 安心へのとびら

このとびらを開けると 日々の生活をより安心して暮らせる“公共の援護制度”について知ることができます

●生活に不自由が出てきた！

安心な生活のためにも **身体障害者手帳** を取得しましょう(注1)次のような支援を受けることができます

**日常生活用具** の給付(購入時の助成)(注1)

手紙や本の文字を拡大して読む拡大読書器(音声拡大読書器もあります)

音声でお知らせする 時計・体温計・体重計など

パソコンの画面読み上げソフト・画面拡大ソフトなど  
音訳図書の再生専用機

**補装具** の給付(購入時の助成)(注1)

まぶしさを緩和する「遮光眼鏡」

歩行時の安全を確保する「白杖」

**福祉サービス** の利用

ガイドヘルパー・家事ヘルパー・視覚障害リハビリ訓練  
施設の利用

**税金の控除** **医療費助成** **NHK受信料減免**(注1)

障害者手帳はお出かけの際に役立つアイテム！**料金の割引や免除**が受けられる場合があります(鉄道・バス・タクシー・飛行機などの運賃・有料道路の通行料  
映画館・博物館・観光施設などの入場料)

視覚障害者等のオンライン図書館 **サピエ図書館** の利用(注2)

## ●家庭の経済生活に不安！

**障害年金** の制度を理解し 自分が障害年金受給に該当するかを知りましょう

自分と家族の生活を守るための大切な制度です

就労中・転職後・退職後も受給できます

あなたの視覚の状態(視力または視野) その病気を診断された時(初診日) 加入している年金の種類 年金保険料の納付期間 によって年金額が決定します  
障害基礎年金と障害厚生年金等の組み合わせによっても額は変わります

★「初診日」は大切なキーワード 病気を初めて診断された時(初診日)の状況によって年金額が異なります  
あなたが初めて網膜色素変性症と診断された年月日や病院名を記録しておくことが大切です

★障害年金と身体障害者手帳はそれぞれ別の制度です

★障害年金の給付制度については お近くの日本年金機構の事務所や 市区町村の年金窓口 障害年金に詳しい社会保険労務士に相談することをおすすめします

★身体障害者手帳・障害年金の申請には診断書が必要です(手帳は指定医による診断書)まずはかかりつけ医に相談しましょう



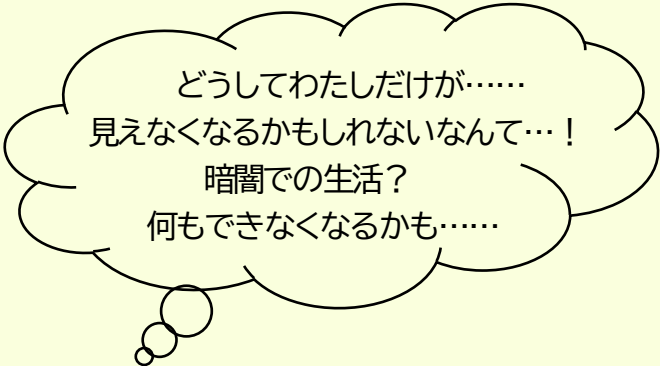
## 出会いのとびら

網膜色素変性症 と診断されて～将来への不安……

“仲間との出会いの場”を探しましょう

新たな道はいろいろな人との出会いから始まります

あなたは一人ではありません



どうしてわたしだけが……  
見えなくなるかもしれないなんて…！  
暗闇での生活？  
何もできなくなるかも……

だれもが思って当たり前

落ち込むのも！

八つ当たりしたくなるのも！

泣けてくるのも！

あなたが健全だからこそ

羽が濡れているうちに飛んでは落ちてしまいます

羽が乾いてきたらきっと飛び立てるんですから

それまで じっと“とき”を待ちましょう！！

あの方も この方も 今では元気に暮らしています

お出かけも読書も楽しんでいますよ！

働いていますよ！

“とき”が来たら このとびらを開けてみてください

## 就労のとびら

だんだん見えづらくなってきた…仕事どうしよう？  
職場は？

見えにくくても 見えなくてもできる **新たなスキル**  
を身につけましょう

視覚に障害があっても いろんな機器を利用して  
今までの知識と経験を生かして 仕事は続けられます  
世の中には 視覚に障害があっても働き続けている  
人たちがいます

就労を継続するために **休職して視覚障害リハビリ・職業訓練**  
を受けることもできます(注3)

**機器助成 介助助成** の制度があります(注3)

◆**転職** するなら(注3)

**視覚リハビリ施設** への通所・入所を考える

**視覚特別支援学校** への進学を考える

退職を決断する前に まずは**誰かに相談**しましょう！

注1▶申請・相談はお住まいの市区町村福祉担当窓口へ

注2▶利用登録は各地域の視覚障害者情報提供施設へ

注3▶相談は障害者職業センター・ハローワーク・

NPO 法人タートル・視覚特別支援学校へ

発行:公益社団法人 日本網膜色素変性症協会(JRPS)

QOL 向上推進委員会 福祉ワーキンググループ

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋 2-4-10 加島ビル 3 階

電話 03(6261)0321

FAX 03(6268)9308

E-mail info@jrps.org

2024 年 4 月作成