

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6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のあなたや家族へ。

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作られました。

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

1. がんについて相談できます	P2
• これからの治療や生活が心配です。誰に相談したらいい？ • がん相談支援センターには、どんなことが相談できるの？	
2. がんの治療について	P5
• 治療にはどんな方法があるの？ • 病気や治療の情報はどうやって集めたらいい？ • 医療スタッフにどんなことを相談したらいい？ • セカンドオピニオンとは？	
3. 小児がん・AYA世代のがん・希少がん	P10
4. お金のこと	P12
• 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 ○ 大分県が実施する医療費を助成する制度	
5. 治療を受けながら仕事を続けたい	P18
• 仕事は辞めなければいけないの？ • 治療と仕事を両立するには、どこに相談したらいいの？	
6. 痛みやつらさを和らげたい	P25
• 痛みや吐き気などの体の不調があつてつらいです • がんになって不安です。眠れないし、気分が落ち込みます • 緩和ケアは治療終了後から受けるものですか？ ○ 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	
7. 自宅での療養生活	P28
• 自宅で療養生活を送りたいです	
8. 自分らしく毎日を過ごしたい	P31
• 治療による外見の変化（脱毛、肌の黒ずみ等）が気になります	
9. 同じ経験を持つ方と話してみたい	P33
• 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	
10. 災害への備え	P40
【参考】	P42

がんについて相談できます

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に対応しています。電話相談も可能です。（3～4 ページ参照）



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

がんと
診断されて不安

仕事を続けられるか
悩んでいる

治療して外見が変わったら
どうしたらいいの？



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

がんの診断を受けた
家族のことが心配

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

以下のサイトからもご覧いただけます

大分県 県民健康増進課
大分県のがん対策



国立がん研究センター
がん情報サービス



がんの相談窓口がある病院

令和7年2月現在

国の指定を受けている病院

がん相談支援センター(がん診療連携拠点病院)	受付時間	
大分大学医学部附属病院 由布市挾間町医大ヶ丘1丁目1番地 ☎ 097-586-6376	月～金曜日 8:30～17:00	
大分県立病院 大分市豊饒二丁目8番1号 ☎ 097-546-7062	月～金曜日 8:30～17:00	
大分赤十字病院 大分市千代町3丁目2-37 ☎ 097-532-6181 (代表)	月～金曜日 8:30～17:00	
別府医療センター 別府市大字内竈1473番地 ☎ 0977-67-1111 (代表)	月～金曜日 9:00～17:00	
中津市民病院 中津市大字下池永173番地 ☎ 0979-22-6521	月～金曜日 9:00～16:00	
がん相談支援センター(がん診療病院)	受付時間	
大分県済生会日田病院 日田市大字三和643-7 ☎ 0973-22-8772	月～金曜日 8:30～17:00	

がんの相談窓口がある病院

令和7年2月現在

県の指定を受けている病院

がん相談支援センター(がん診療連携拠点病院)	受付時間	
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 (代表)	月～金曜日 8:30～17:00	
大分医療センター 大分市横田二丁目11番45号 ☎ 097-593-1111 (代表)	月～金曜日 9:00～17:00	
大分県厚生連鶴見病院 別府市緑丘町12番1号 ☎ 0977-23-7208	月～金曜日 9:00～16:30	

その他の病院

その他の機関	受付時間	
南海医療センター 佐伯市常盤西町7番8号 ☎ 0972-22-0577	月～金曜日 8:00～17:15	
豊後大野市民病院 豊後大野市緒方町馬場276番地 ☎ 0974-42-3121 (代表)	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。

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。



標準治療

\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。

手術治療

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

免疫の力を利用して、がんを攻撃する治療法です。

免疫療法には、効果が証明されているものとされていないものがあります。効果が証明されているものには、①免疫チェックポイント阻害薬 ②その他の免疫療法があります。免疫チェックポイント阻害薬は薬による治療なので、薬物療法でもあります。

緩和ケア

がんと診断された時から、身体的・精神的・社会的・スピリチュアル（苦悩や不安、恐怖など）な苦痛やつらさを和らげる医療やケアを行うことです。



☒ がん情報サービス 診断と治療



TOPICS

がんゲノム医療



がんの治療では、遺伝子情報に基づく個別化治療が始まっています。「個別化治療」には、主に1つまたは少数の遺伝子を調べる「がん遺伝子検査」と、多数の遺伝子を同時に調べる「がん遺伝子パネル検査」に基づいて行われます。

現在、県内では大分大学医学部附属病院、大分県立病院、中津市民病院が「がんゲノム医療連携病院」として指定されています。



☒ がん情報サービス
がんゲノム医療



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

まずは、主治医や医療スタッフとよく話し、自分の状態を正確に把握しましょう。あなたの病気について、最も多くの情報を持っています。

そのうえで、もっと詳しいことを知りたいと思ったときは、自分でも調べてみましょう。情報を得ることで、不安が軽減したり、その情報が判断材料となることがあります。



●●●● 情報を探すときの5つのポイント ●●●●

① 今、必要な情報は何か、考える

メモに書き出すことで、頭の中の整理につながり、人に伝えることのきっかけとなります。

② インターネットを利用する

たくさんの情報を簡単に入手できます。

③ がん相談支援センターを利用する

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。

④ 信頼できる情報か、考える

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。

⑤ 行動する前に、周囲の意見を聞く

得た情報をもとに行動する前に、主治医や家族などに意見を求めましょう。行動の判断の助けになります。

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



☒ 日本対がん協会



Q. 医療スタッフにどんなことを相談したらいい？

A：病気や治療のことを主治医や看護師とよく話してみよう

がんと診断されて、これからどんな治療が始まるか、今までどおりの生活ができるかなど、心配や困っていること、相談したいことがたくさんあると思います。主治医や看護師などの医療スタッフに、気持ちを率直に伝えてみましょう。



POINT!!

・・・ 説明を受けるときのポイント ・・・

● 説明前に準備すること

気になること、わからないことを**書き出す**

書き出した内容を整理し、優先順位をつける

質問することをメモにまとめる

● 説明のとき

説明がわからない時は、**その場で確認**する

あとで確認できるようにメモを取る

わからないことが出てきたら、看護師やがん相談支援センターに聞く

TOPICS

人生会議

「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」とは、もしものときのために、自らが望む医療やケアについて前もって考え、家族等の信頼できる人や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組のことです。

「人生会議 記録シート」を使って、あなたの希望する医療・ケアについて周囲の信頼する人と話し合ってみませんか？

☒ 大分県医療政策課 人生会議



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主治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、現在の主治医のもとで治療を受けることを前提に利用するものです。

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。

セカンドオピニオンを受けたいという希望を主治医に伝え、紹介の準備をしてもらいましょう。

セカンドオピニオンの費用

セカンドオピニオンは**自由診療**です。

料金や申込方法は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。

がん診療連携拠点病院等のセカンドオピニオンについて、提示体制を知ることができます。

☒ 大分県がん診療連携協議会

(がん診療連携拠点病院のセカンドオピニオン提示体制)



小児がん・AYA世代のがん・希少がん

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。



☒ 国立がん研究センター
がん情報サービス(小児の方へ)



AYA世代のがん

思春期・若年期(15歳から30歳代)に発生する「がん」をAYA世代(Adolescent and Young Adult) 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。



☒ 国立がん研究センター
がん情報サービス(AYA世代の方へ)



TOPICS

妊よう性温存

がんの治療では、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、将来自分のこどもを持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。



☒ 国立がん研究センター
がん情報サービス(妊孕性)



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 17 ページへ。



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。



☒ 国立がん研究センター
希少がんセンター



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、一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。
- 自己負担限度額は年齢や所得によって異なります。
- 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。

(1) 69歳以下の方の場合

令和7年2月現在

適用区分		ひと月の上限額(世帯ごと)
ア	年収約1,160万円～ 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	年収約770万円～約1,160万円 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	年収約370万円～約770万円 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	～年収約370万円 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	住民税非課税	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歳以下の場合は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

令和7年2月現在

適用区分		ひと月の上限額(世帯ごと)	
		外来(個人ごと)	
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770万円～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370万円～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 年収約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	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	8,000円	24,600円
	Ⅰ 住民税非課税世帯 (年金収入80万円以下など)		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

限度額適用認定証

POINT!!

高額療養費制度が利用できても、高額な治療費を一時的に立て替えて支払う必要がありますが、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。

「マイナ保険証」を利用することにより、認定証の交付申請手続きや提示が不要になります。

利用方法

マイナ保険証を利用する

病院等の窓口でマイナ保険証(健康保険証利用登録を行ったマイナンバーカード)を提出し、「限度額情報」の表示に同意する

※病院等がオンライン資格確認を導入している必要があります。

限度額適用認定証を利用する

オンライン資格を導入していない病院や加入している公的医療保険にマイナンバーが登録されていない場合は、「限度額適用認定証」を保険証と併せて病院等の窓口提出する

問い合わせ先 → 加入している医療保険

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」の両方を利用したうえで、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
- 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

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

☒ 大分県健康政策・感染症対策課
小児慢性特定疾病医療費の助成について



問い合わせ先 ➡ 居住地を管轄する保健所 P42

●●● 生活費を助成等する制度 ●●●

傷病手当金

会社員や公務員が病気などで職場を休み、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

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。

- レシートや領収証で手続きできますので、捨てずに保管しましょう。
マイナ保険証を利用している場合は、e-Taxとマイナポータルを連携することで、医療費通知情報を取得し、確定申告書を作成する際に自動入力することができます。
- 高額療養費制度では対象とならないものも該当します。

☒ 国税庁
税務署所在地・案内(大分県)



問い合わせ先
➡ 居住地を管轄する税務署

生活福祉資金貸付制度

低所得世帯や高齢者世帯、障がい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 ➡ 居住している市町村の社会福祉協議会 P43

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。

問い合わせ先 ➡ 各市町村の担当課または福祉事務所 P42

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。

問い合わせ先 ➡ 障害基礎年金（国民年金）→市町村国民年金担当窓口 P42
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

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級から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。

問い合わせ先 ➡ 各市町村の担当課 P42

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、副作用ケア用品の購入費用の一部を助成する制度です。

補 整 具

● 助成対象の補整具

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（入浴着）

● 助成額

購入費用の2分の1（千円未満の端数は切り捨て）※上限額2万円



大分県県民健康増進課

がん患者社会参加応援事業

（ウィッグ等の購入費助成）について



副作用ケア用品

● 助成対象の副作用ケア用品の例

シャンプー リンス リンスインシャンプー コンディショナー

トリートメント 発毛剤 育毛剤（まつ毛を含む）ヘアローション

ヘアトニック 保湿クリーム・オイル・ローション

ハンド・ネイルクリーム 日焼け止め 爪用保護テープ・シート

爪やすり

※用品によっては助成対象外となるものもあります

※美容室・ネイルサロン等での施術代は助成対象外です

※ヘアブラシやドライヤー等の耐久品は助成対象外です

● 助成額

購入費用の2分の1（千円未満の端数は切り捨て）※上限額8,000円



大分県県民健康増進課

がん患者社会参加応援事業

（副作用ケア用品購入費助成）について



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めることを目的として、妊孕性温存療法および温存後生殖補助医療の費用の一部を助成する制度です。

☑ 大分県県民健康増進課
**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について**

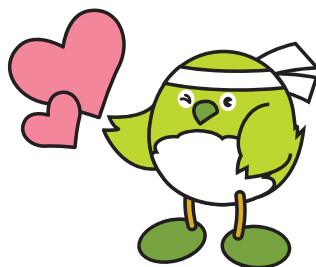


- 対象となる疾患の治療内容
 - ・ガイドライン*の妊孕性低下リスクに分類に示された治療
 ※小児、AYA世代のがん患者等の妊孕性温存に関する診療ガイドライン
 - ・長期間の治療によって卵巣予備能の低下が想定されるがん疾患
 - ・造血細胞移植が実施される非がん疾患
 - ・アルキル化剤が投与される非がん疾患

妊孕性温存治

- 助成対象の治療と助成上限額

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



温存後生殖補助医療

- 助成対象の医療と助成上限額

凍結した胚（受精卵）を用いた生殖補助医療	10万円
凍結した未授精卵子を用いた生殖補助医療	25万円
凍結した卵巣組織再移植後の生殖補助医療	30万円
凍結した精子を用いた生殖補助医療	30万円

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の？

A：慌てて辞めないで。まずは、相談窓口を利用しましょう。

がんと診断されても、すぐに仕事を辞める必要はありません。

休暇制度の利用や、業務内容を調整して、実際に治療と仕事を両立している方もいます。退職の決断は焦らずに、あなたの体調や治療スケジュールに合わせて、個別の計画を立てることが大切です。

「治療に専念したい」「できるだけ仕事をしたい」など、その時々でお考えは様々かと思います。迷った時には、ひとまず相談窓口で整理するのもひとつの方法です。



がん相談支援センター一覧 ➡ P3～4

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：職場のほかにも、無料で相談できる窓口があります。

安心して治療に集中するには、職場の支援も必要です。職場によっては病気休暇制度を設けていたり、勤務時間や業務内容について配慮が得られるケースもあります。上司や人事労務担当者に相談してみましょう。

職場の人に気持ちを伝えにくい、どう伝えたらよいかわからない時は、「大分産業保健総合支援センター」や「がん相談支援センター」で相談することができます。

**相
談**



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です。

仕事

治療

大分産業保健総合支援センター(さんぽセンター)

ひとりで悩んでいませんか？



会社に何をどう報告したらいいのだろう？
職場の理解や協力が得られそうにない
職場復帰するけど、以前と同じ仕事ができる？
これからの働き方を相談できる人がいない

ご希望の
がん相談
支援センターに
出張いたします！



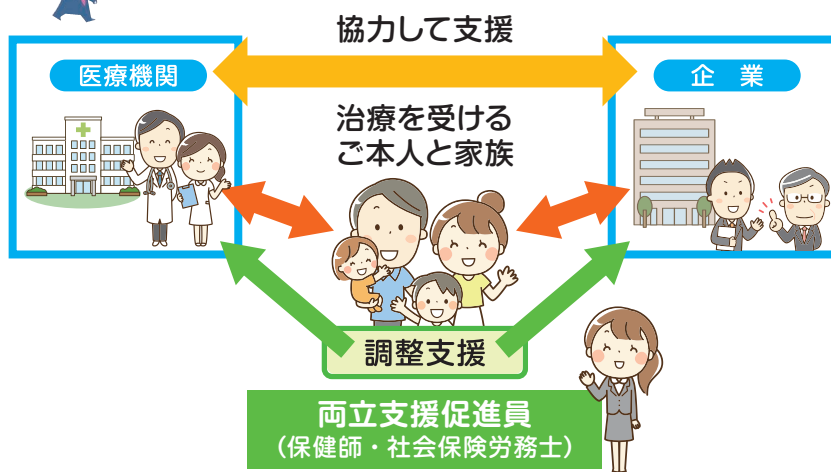
**そういった悩みを解決するサポートをします。
仕事をあきらめる前に、ぜひご相談ください。**

利用無料

*相談の内容は、同意なく他の方にお伝えすることはありません。



治療と仕事の両立支援



受付時間

月～金曜日 9:00～17:00
(祝日・年末年始除く)

お問い合わせ

TEL 097-573-8070

大分市荷揚町3番1号 いちご・みらい信金ビル6階



職場の方にもお伝えください

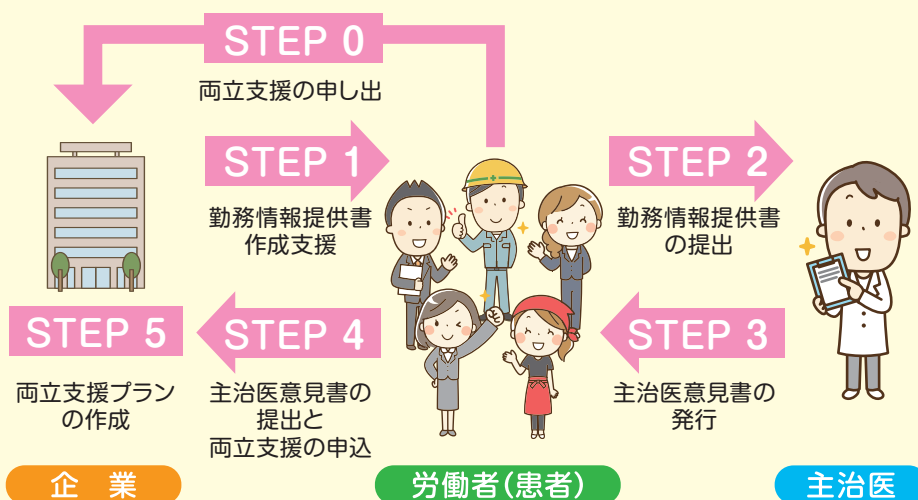
ご存じですか？

「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流れ



治療と仕事の両立支援ナビ（厚生労働省）をもとに作成

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 大分市金池町2丁目3番4号 九電大分ビル2階	第2・第4水曜日 10:00～16:00	対面相談にて対応 相談料無料
別府市役所 別府市上野口町1番15号	第2水曜日 13:00～16:00	
中津商工会議所 中津市殿町1383-1	第1水曜日 13:00～16:00	
日田商工会議所 日田市三本松2丁目2-16	第2水曜日 10:00～12:30	
杵築市役所 杵築市大字杵築377番地1	年2回 (8月第3金曜日、1月第2金曜日) 13:00～16:00	
国東市役所 国東市国東町鶴川149番地	年2回 (8月第4金曜日、1月第3金曜日) 13:00～16:00	

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

療養生活のために離職された時、体調に配慮した就職支援を行います。

受付時間 月～金曜日 8:30～17:15 (土日・祝日・年末年始を除く)

お問い合わせ TEL 097-534-8684 大分市都町4-1-20

私の体調でも働ける場所はあるの？
医療と就労、両方の専門家に相談したい。



ハローワーク
大分

就職支援ナビゲーター 医療機関での出張相談会

体力や症状にあわせて安心して働けるように、ハローワーク大分
やがん相談支援センターの専門職員が相談に応じます。

出張相談は
こちら

※事前予約制

- 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

開催日時 毎月第2・4水曜日 13:00~16:00
(祝日・年末年始を除く)

- 大分県立病院 がん相談支援センター

TEL 097-546-7062

開催日時 毎月第1・3・5水曜日 13:00~16:00
(祝日・年末年始を除く)

- 大分赤十字病院 がん相談支援センター

TEL 097-532-6181

開催日時 毎月第2火曜日 13:00~16:00
(祝日・年末年始を除く)

がん相談支援センター一覧 ➡ P3 ~ 4

労働問題全般についての相談

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 8:30～17:15（土日・祝日・年末年始を除く）

お問い合わせ **TEL 0120-601-540**
スマホ・携帯からは **097-532-3040**
大分県雇用労働室 大分市大手町3-1-1

弁護士等の専門家による相談会を月1回実施しています。
日程・会場は大分県ホームページでご確認ください。

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 8:30～17:15（土日・祝日・年末年始を除く）

大分労働局 総合労働相談コーナー 大分市東春日町17番20号 大分第2ソフィアプラザビル3階	097-536-0110
大分総合労働相談コーナー 大分市新川町2-1-36 大分合同庁舎2階	097-535-1512
中津総合労働相談コーナー 中津市大字中殿550-20 中津合同庁舎2階	0979-22-2720
佐伯総合労働相談コーナー 佐伯市鶴谷町1-3-28 佐伯労働総合庁舎3階	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
豊後大野総合労働相談コーナー 豊後大野市三重町市場1225-9 三重合同庁舎4階	0974-22-0153

がん患者さんの就労に関する情報サイト

厚生労働省

治療と仕事の両立支援ナビ



働く人の
メンタルヘルス・ポータルサイト
こころの耳



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



国立がん研究センター がん情報サービス

がんと仕事



痛みやつらさを和らげたい

Q. 痛みや吐き気などの体の不調があってつらいです

A：緩和ケアを受けてみましょう

病気に伴う心と体の痛みを和らげるためのケアを、「**緩和ケア**」といいます。

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や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、主治医や看護師などが緩和ケアチームと協力してサポートします。



Q. がんになって不安です。眠れないし、気分が落ち込みます。

A：身体症状以外のことも、 緩和ケアチームやがん相談支援センターに相談してください

突然がんと診断されたり、いろいろな体の症状が出たりすると、心がつらくなってしまう方は少なくありません。気分が落ち込む、眠れない、食欲がないなどの症状が続く場合は、主治医や看護師へご相談ください。緩和ケアチームと協力して「自分らしい」時間を過ごせるようにサポートします。どうしてもよいか困った時には、お近くのがん相談支援センターに相談してください。専門の相談員と一緒に考えていきます。

また、同じ病気の方の話を聞いたり、一緒に過ごしたりすることで気持ちが楽になることもあります。県内には様々な「がんサロン」や「がん患者会」があります。



Q. 緩和ケアは治療終了後から受けるものですか？

A：「がん」と診断されたときから始まります

緩和ケアは、がんと診断されたときから治療と並行して行われます。

治療中、あるいは治療後でも、痛みや気持ちのつらさ、不安があるときには、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。**「早すぎ」はありません。**



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

通院中のがん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。

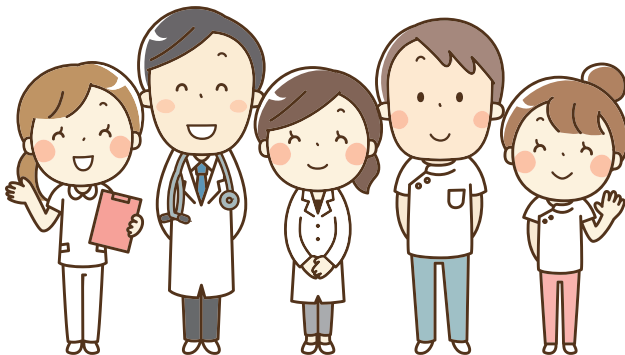
緩和ケア病棟（ホスピス）

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。身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付けています。

緩和ケア病棟と一般病棟との違い

- 身体と心の苦痛緩和に注力することを目的としている
- 苦痛を伴う検査や処置を少なくしていること
- 患者さんや家族がくつろげるデイルームがある
- 面会制限が少ない
- 患者さんの家族が過ごしやすい設備がある

緩和ケア病棟への入院を希望する場合は、まず主治医やがん相談支援センターに相談しましょう。



●●● 県内の緩和ケア病棟がある病院 ●●●

令和7年2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 
天心堂へつぎ病院	大分市大字中戸次 字二本木5956番地	097-597-4611 
大分県厚生連 鶴見病院	別府市緑丘町12番1号	0977-23-7111 
長門記念病院	佐伯市鶴岡町1丁目 11番59号	0972-22-5833 
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番地	0979-24-1632 
中津市民病院	中津市大字下池永173番地	0979-22-2480 

自宅での療養生活

Q. 自宅で療養生活を送りたいです。

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。

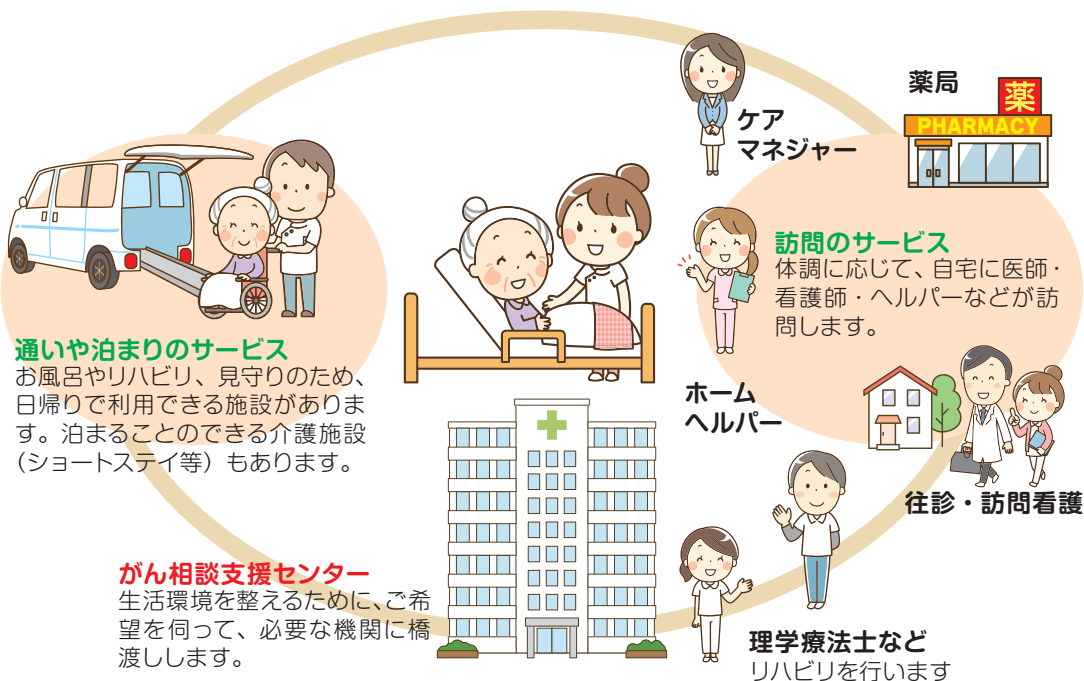
在宅療養を希望される場合は、治療を受けている病院の医療スタッフやがん相談支援センターの相談員、ケアマネジャー（介護支援専門員）に相談してみましょう。

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

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

※40歳以上のがんの治療中の方で、介護を必要とする場合には、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割が利用者負担となります。

■ 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。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。

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



介護保険で受けられるサービス

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）、居宅療養管理指導、住宅改修費支給などがあります。

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。



自分らしく毎日を過ごしたい

Q. 治療による外見の変化(脱毛、皮膚の黒ずみ等)が気になります。

A：外見変化を支える「アピアランスケア」という方法があります

治療の副作用で、髪や爪、肌に影響が出たとき、体の痛みよりも大きな苦痛を感じたり、社会参加に影響することがあります。「外見のことなんて」と我慢しないで、対処方法について相談してみましょう。例えば、がん相談支援センターでは、日常のセルフケアのコツ、ウィッグの選び方、地域の美容室のことなど様々な情報をお伝えすることができます。治療のことと同じように、アピアランスケアについてもがん相談支援センターにご相談ください。



がん相談支援センター一覧 ➡ P3～4



アピアランスケアの情報

がん治療の副作用による肌色の変化やまゆ毛の脱毛のカムフラージュ方法等が紹介されている冊子やサイトがあります。

身近に手に入るものでケアできることも多いので、「医療用」にこだわらず、自分が心地よく過ごせる方法を取り入れましょう。



資生堂
外見ケアブック



国立がん研究センター
男性向けアピアランスケア
ガイドブック



国立がん研究センター
中央病院アピアランス支援センター
患者さんへのお役立ち情報

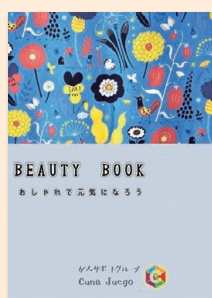


ウィッグ販売店と美容院

県内各地にウィッグ販売店があります。その他にも、オンラインショップやレンタルなど、ウィッグの入手方法は様々あります。

また、購入したウィッグが長すぎる、自分に似合うようにカットしてもらいたい、など多様なニーズに対応してくれる美容院もあります。

県内の**がんサポートグループ Cuna Juego**(クーナフエゴ)がウィッグや県内の美容院の情報をまとめた冊子を作成しています。



美容院の情報
BEAUTY BOOK



脱毛とウィッグのこと
MY STYLE BOOK



入浴施設

手術の傷あとを気にせず、ゆっくり入浴を楽しめるように、専用の入浴着（バスタイムカバー）を使うこともできます。



■ 入浴着を着用して楽しめる温泉施設

- 認定NPO法人J.POSH
日帰り温泉ネットワーク



- 大分県 県民健康増進課
入浴の際に着用する「入浴着」を
ご存じですか？



■ バリアフリー温泉施設

- 別府・大分バリアフリーツアーセンター 温泉



大分県では、がん患者さんを対象として、**ウィッグ・乳房補整具・入浴着・副作用ケア用品の購入費用の一部を助成**しています。



大分県がん患者社会参加応援事業 ➡ P16

同じ経験を持つ方と話してみたい

Q. 同じ病気の方の話が聞きたい。話をしたい。

A：がんサロンやがん患者会があります

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と気持ちが楽になることがあります。

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。

●●● 県内のがんサロン ●●●

《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

(由布市挾間町医大ケ丘1丁目1番地)

開催日時：毎月第1金曜日 14時～15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(大分市豊饒二丁目8番1号)

開催日時：毎月第4木曜日 14時～15時(変動あり)

ご案内：事前予約制です。がん体験者、ご家族の方の交流、語り合いの場としてご利用いただいています。

問合せ先：097-546-7062

■ ひまわりの会

開催場所：大分赤十字病院(大分市千代町3丁目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、皆さんでゆっくりと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



■ 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
ブリッジ棟2階 221会議室
(大分市大字宮崎1509-2)

開催日時：偶数月第2木曜日(変動することあり) 13時～15時

ご案内：患者さんやご家族等が集まり、前半には各種イベント(ミニ講演や音楽療法など)、後半は参加者の皆さまとフリートークの交流会を行い、交流や情報交換などを行っています。

問合せ先：097-569-3121



■ がんサロン

開催場所：大分医療センター(大分市横田二丁目11番45号)

開催日時：3か月に1回(5・8・11・2月) 第2火曜日
(変動する可能性あり)

ご案内：医療スタッフによる勉強会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》

■ 太陽のカフェ フィーカ

開催場所：大分中村病院(大分市舞鶴町1丁目4-1)

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(がん相談支援室 がんサポートチーム)



■ がんサロン “やまびこsun”

開催場所：植田校区公民館(大分市木上380-3)

開催日時：毎月第3日曜日 10時30分～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)

《別府市》

■ さくらんぼの会

開催場所：大分県厚生連鶴見病院(別府市緑丘町12番1号)

開催日時：不定期

ご案内：医師と専門スタッフによるお話と交流会です。
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



■ 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132)

開催日時：毎月第3日曜日 10時～12時

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？時にミニコンサートなどのイベントも開催しています。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：0977-80-7223



《別府市》

■ Ohana

開催場所：別府市 上田の湯公民館（別府市上田の湯町15-7）

開催日時：毎月第2水曜日 14時～16時

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レストランで、サバイバー同士で交流したり、季節ごとの癒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：日出町交流ひろばHiCaLi

（速見郡日出町3244番地1 BiVi日出2階）

開催日時：毎月第2金曜日 14時～16時

ご案内：温かい雰囲気でお話しており、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（杵築市山香町野原1612-1）

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、日ごろ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：奇数月第3木曜日 14時～16時

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
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：中津市民病院 2階講堂(中津市大字下池永173番地)

開催日時：毎月第2金曜日 13時30分～14時30分

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。(8月・12月は交流会
のみ1時間)

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

《豊後大野市》

■ がんサロン・にじのわ

開催場所：豊後大野市民病院(豊後大野市緒方町馬場276番地)

開催日時：奇数月第4水曜日 14時～15時

ご 案 内：がん患者さんやそのご家族とがん体験を分かち合い、お互い
に励ましあえる場です。どこに住んでいても、どこの病院に
かかっている方も参加できます。お気軽にご参加ください。

問合せ先：0974-42-3149

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

ご案内：咽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)

■ 食道がん患者会

開催場所：大分中村病院(大分市舞鶴町1丁目4-1)

開催日時：年1回(3月第2日曜日 13時～15時)

(令和7年2月現在休止中)

※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いたします。

ご案内：食道がんの治療をされている患者さんやそのご家族、食道がんでご家族を亡くされたご遺族の方が対象。

問合せ先：097-536-5050(がん相談支援室 がんサポートチーム)

《由布市》

■ 大分豊声会

開催場所：大分大学医学部附属病院

(由布市挾間町医大ケ丘1丁目1番地)

開催日時：毎月第2金曜日 10時～12時

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(内線5913・6914)



《別府市》

■ 豊声会

開催場所：別府医療センター(別府市大字内竈1473番地)

開催日時：毎月第1・第3日曜日(令和7年2月現在休止中)

ご 案 内：人工咽頭、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



■ 食事療養セミナー

開催場所：大分県厚生連鶴見病院(別府市緑丘町12番1号)

開催日時：年2回(9月・3月)土曜日 13時～15時
(令和7年2月現在休止中・再開検討中)

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



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)**



災害への備え

台風や地震など、災害はいつ起こるかわかりません。
がんの治療期間中に被災して避難所に避難することを考えて、
あらかじめ備えておきましょう。



日ごろからできること

● 治療についての情報を持っておく

災害時には、普段あなたがかかっている医療機関で治療を受けられるかわかりません。病名や受けている治療についての情報を、手帳などに記録しておきましょう。

POINT! /

記録しておくこと(例)

- 病名
- 飲んでいる薬
- アレルギーのある薬
- 抗がん剤の名前
- 前回の治療日
- 血液検査の結果

● 災害時の治療について医師と相談しておく

1～2週間程度遅れてよい治療なのか、日時をしっかり守らないといけない治療なのか、確認しておきましょう。

発熱時にどのように対応したらいいのかも相談しておきましょう。



災害発生時の対応

- お薬手帳・数日分の薬・持っている方は治療日誌を持って避難する

- 避難所の保健師等の医療関係者に、がんであることを伝える



- 治療を受けられる施設に関する情報を得る



大規模災害時は、病院でがんの治療ができなくなる場合もあります。

普段受診している病院に連絡が取れないときは、地域のがん診療連携拠点病院のがん相談支援センターにご相談ください。

- 感染対策を心掛ける

がんの治療中は、感染への抵抗力が低下しているため、避難所生活においては、いつも以上に体調管理と感染対策が必要です。がれき除去、ヘドロ除去、家屋の清掃などは感染症にかかる可能性があります。体調を整えることを優先してください。



- ☒ 国立がん研究センター
がん患者さんのための
災害への備えと対応に関する情報



- ☒ がん情報サービス
大規模災害に対する備え



□ 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番31号	097-534-6111
別府市役所	別府市上野口町1番15号	0977-21-1111
中津市役所	中津市豊田町14番地3	0979-22-1111
日田市役所	日田市田島2丁目6番1号	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番1	0972-63-1111
津久見市役所	津久見市宮本町20番15号	0972-82-4111
竹田市役所	竹田市大字会々1650番地	0974-63-1111
豊後高田市役所	豊後高田市是永町39番地3	0978-22-3100
杵築市役所	杵築市大字杵築377番地1	0978-62-3131
宇佐市役所	宇佐市大字上田1030番地の1	0978-32-1111
豊後大野市役所	豊後大野市三重町市場1200番地	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番地	0978-72-1111
姫島村役場	東国東郡姫島村1630番地の1	0978-87-2111
日出町役場	速見郡日出町2974番地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番地の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	097-536-2222
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丁目4番1号	0972-22-0562
豊肥保健所	豊後大野市三重町市場934番地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丁目10番42号	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	佐伯市女島字源六分9029-5	0972-22-1970
街角の年金相談センター 中津オフィス	中津市豊田町14-3 中津市役所別棟2階	0979-22-6311

□ 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	大分市金池南一丁目5番1号 ホルトホール大分4階	097-547-8154
別府市社会福祉協議会	別府市上田の湯町15-40 市社会福祉会館内	0977-26-6070
中津市社会福祉協議会	中津市沖代町1丁目1番11号	0979-24-4294
日田市社会福祉協議会	日田市上城内町1番8号 日田市総合保健福祉センター内	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 市社会福祉センター内	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 市総合社会福祉センター内	0974-63-1544
豊後高田市社会福祉協議会	豊後高田市臼野4335番地3	0978-25-5100
杵築市社会福祉協議会	杵築市大字猪尾900 市健康福祉センター内	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番地 農村環境改善センター内	0974-22-6677
由布市社会福祉協議会	由布市庄内町庄内原365番地の1	097-582-2756
国東市社会福祉協議会	国東市武蔵町古市1086-1 武蔵保健福祉センター内	0978-68-1976
姫島村社会福祉協議会	東国東郡姫島村1634-1 村老人憩いの家内	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 町保健福祉センター内	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 町老人福祉センター内	0973-72-5513

(X 毛) _____

○編集協力

大分県がん診療連携協議会情報提供・相談支援専門部会
がん相談支援センター情報交換会

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

目指せ!
健康寿命日本一



おおいた



- 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)
令和7年4月(第6版)

- 編集・発行 大分県福祉保健部県民健康増進課
〒870-8501 大分市大手町3丁目1番1号
Tel: (097) 506-2770