



# がんサポートブック



みやざき



第2版

## はじめに

「がんサポートブックみやざき」は、がんと向き合うときに必要な情報にたどりつくため、患者さんやご家族の気持ちに寄り添い、自分らしく一歩ずつ進んで行けることを目指して作成しました。

病名を告げられた時、多くの患者さんやご家族は衝撃を受け、気持ちが動揺します。こうした心の動きは多くの方に起こる自然な反応です。そんな状態の中、不安や落ち込みを一人で抱え込まないように、不安や悩みを相談できる身近な窓口のこと、生活や療養に関すること、就労に関すること、支援制度のことなど、活用できる情報をまとめています。

療養中の患者さんやご家族、支える方々に少しでも役立つことができ、それぞれの生活や生き方にあったがんと向き合い方ができるように、がんサポートブックを利用していただければ幸いです。ぜひ、ご活用ください。



# もくじ

<b>1</b>	<b>がんの相談窓口</b>	
①	がん相談支援センターに相談しよう	4
<b>2</b>	<b>みやざきのがん医療</b>	
①	がん検診について	6
②	がん診療連携拠点病院、宮崎県がん診療指定病院	7
<b>3</b>	<b>がんの治療に関すること</b>	
①	情報を集める時に大切なこと	8
②	納得して治療を受けたい	9
③	セカンドオピニオン	9
④	緩和ケア	11
⑤	AYA 世代のがんについて	11
⑥	妊孕性（にんようせい）について	12
⑦	がんゲノム医療	12
⑧	補完代替療法	13
<b>4</b>	<b>療養生活に関すること</b>	
①	自宅で療養生活を送る	14
②	アピアランスケア（外見ケア）について	15
③	リンパ浮腫について	16
④	患者さんを支える家族や周りの方へ	17
⑤	子どもへ病気のことを伝えるとき	17
⑥	治療中や療養中のサポートについて	18
⑦	同じような経験をもつ人と話をしてみたい	19
<b>5</b>	<b>療養中の食事に関すること</b>	
①	がんの治療には栄養が大切です	24
②	食欲が出ないときの工夫	25
③	味覚の変化があるときの工夫	26
④	力が出ないときの工夫	27
<b>6</b>	<b>お金に関すること</b>	
①	医療費の負担を軽減する制度	28
②	療養生活を支援する制度	32
<b>7</b>	<b>治療と仕事の両立について</b>	
①	病気になっても、このまま仕事を続けたい方へ	34
②	がん等の長期の療養を受けながら就職を希望する方へ	35
<b>8</b>	<b>お問い合わせ先一覧</b>	36

# 1 がんの相談窓口

## ①がん相談支援センターに相談しよう

宮崎県ではすべてのがん診療連携拠点病院・宮崎県がん診療指定病院に、「がん相談支援センター」という相談窓口があります。

「がん治療について知りたい」「今後の療養生活のことが心配」など、患者さんや家族からのがんに関するさまざまな相談を、無料でお受けし、どなたでもご利用いただけます。がんと告知を受けたら、何を話せばよいか分からなくても、まずはがん相談支援センターに相談してみませんか。何でもよいので話をしてみましょう。

### ●宮崎県のがん相談支援センター

#### 宮崎大学医学部附属病院

##### 【場所】

患者支援センター受付

##### 【電話】

0985 - 85 - 1909

##### 【対応時間】

月～金 9:00～17:00  
(祝日を除く)



#### 独立行政法人国立病院機構 都城医療センター

##### 【場所】

総合待合ホール

##### 【電話】

0986 - 23 - 4111

##### 【対応時間】

月～金 9:00～16:30  
(祝日を除く)



## 宮崎県立宮崎病院

**【場所】**

2階受付カウンター 22番

**【電話】**

0985 - 38 - 4107

**【対応時間】**

月～金 8:30～17:15  
(祝日を除く)



## 宮崎県立日南病院

**【場所】**

病院正面玄関入り口を  
入って、すぐ右側

**【電話】**

0987 - 23 - 3156

**【対応時間】**

月～金 9:00～15:50  
(祝日を除く)



## 宮崎県立延岡病院

**【場所】**

1階総合受付の右奥

**【電話】**

0982 - 32 - 6181(代表)

**【対応時間】**

月～金 8:30～17:15  
(祝日を除く)



## 2 みやざきのがん医療

### ①がん検診について

#### ●がん検診の目的

がん検診の目的は、がんを見つけることだけではありません。がんを早期発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡を減少させることが、がん検診の目的です。

#### ●がん検診の方法

厚生労働省においては、市町村による科学的根拠に基づくがん検診を推進しています。

#### ●指針で定めるがん検診の内容

種類	検査項目	対象者	受診間隔
胃がん検診	問診に加え、胃部エックス線検査又は胃内視鏡検査のいずれか	50歳以上 *当分の間、胃部エックス線検査については40歳代に対し実施可	2年に1回 *当分の間、胃部エックス線検査については年1回実施可
子宮頸がん検診	問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診	20歳以上	2年に1回
肺がん検診	質問（問診）、胸部エックス線検査及び喀痰細胞診	40歳以上	年1回
乳がん検診	問診及び乳房エックス線検査（マンモグラフィ）	40歳以上	2年に1回
大腸がん検診	問診及び便潜血検査	40歳以上	年1回

## ②がん診療連携拠点病院、宮崎県がん診療指定病院

### ●がん診療連携拠点病院

全国どこでも、「質の高いがん医療」を提供することを目指し、がんに関する診療の体制や整備、情報提供、他の医療機関との連携などについて、国が定めた基準を満たし、都道府県の推薦のもと、厚生労働大臣が指定した病院のことです。宮崎県には、宮崎大学医学部附属病院（以下 宮崎大学病院）、独立行政法人国立病院機構都城医療センター（以下 都城医療センター）、宮崎県立宮崎病院（以下 県立宮崎病院）の3カ所があります。

### ●宮崎県がん診療指定病院

圏域の住民が、質の高いがん医療を受けることができる体制を整備するため、宮崎県知事から「宮崎県がん診療指定病院」に指定されている病院のことです。宮崎県には、宮崎県立延岡病院（以下 県立延岡病院）、宮崎県立日南病院（以下 県立日南病院）の2カ所があります。

#### 都道府県がん診療連携拠点病院

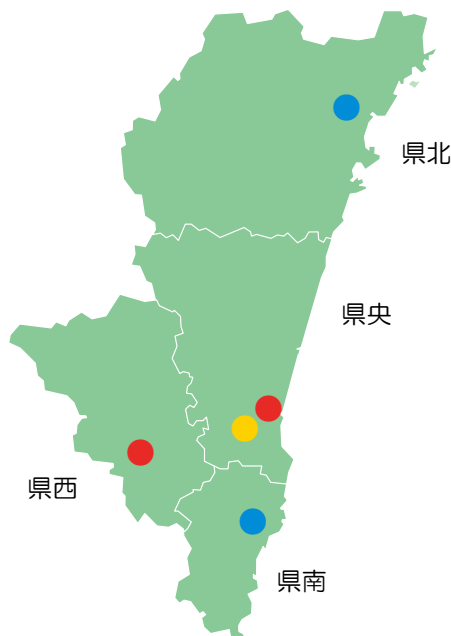
- 宮崎大学病院

#### 地域がん診療連携拠点病院

- 県立宮崎病院
- 都城医療センター

#### 宮崎県がん診療指定病院

- 県立延岡病院
- 県立日南病院



## 3 がんの治療に関すること

### ①情報を集める時に大切なこと

病気に対する漠然とした不安を軽減し、納得のいく治療を受けるために、情報を得て知識を持つことは大切です。医師や看護師からの情報以外にも、がん関連の本や冊子、インターネットで情報を得ることができます。

#### ～ がん情報を探すときのポイント！ ～

- **今、必要な情報は何か、考える**  
あなたにとって、いま必要な情報は何か、考えてみましょう。メモに書き出すことで、頭の中を整理し、人に伝えるきっかけとなり、情報のありかを探すことにつながるかもしれません。
- **インターネットを活用する**  
すぐに検索できて便利な反面、個人の体験談、信頼度の低い偏った情報などもたくさん掲載されていて、かえって混乱してしまうこともあります。その情報が「自分にとって正しい情報」であるかどうか冷静に考えながら活用しましょう。
- **がん相談支援センターを活用する**  
情報の探し方が分からないときには、がん診療連携拠点病院等のがん相談支援センターを利用してみましょう。相談員と話すうちに、問題が整理できることもあります。
- **信頼できる情報か、考える**  
古い情報であったり、効果が確認されていない治療法や食品などの宣伝を目的にしている場合があります。科学的な根拠が確認されているか、信頼できる情報かどうか見極めることが大切です。
- **行動する前に、周囲の意見を聞く**  
得られ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。あなたの判断の助けになります。
- **がん関連の冊子を利用する**  
各病院のがん相談支援センター等に置いてある「国立がん研究センター、がん対策情報センター」の「がん冊子」を利用しましょう。

## ② 納得して治療を受けたい

がんの治療法には、手術（外科治療）、薬物療法（抗がん剤治療など）、放射線治療などがあります。多くの場合、医師が勧める治療法は、標準治療<sup>※1</sup>です。

がんという病気では、診断や治療、その後の療養など主治医をはじめ多くの医療従事者と長く付き合っていくことになります。あなたの病状を最もよく理解し、今どのような治療をすることがあなたにとって医学的に一番良い方法かということを知っているのは主治医です。主治医はまず、がんの種類や進行の程度、体の状態などを検査でよく調べて、提案できる治療法の中から、あなたにとっての「最適な治療」を探ります。主治医と十分なコミュニケーションをとっていきましょう。「最適な治療」の選択は、がん治療だけでなく、治療が始まってからの生活のことも含めて、あなたが何を大切にしたいのかがポイントになります。

納得して治療や療養に向き合うためにも「知りたいこと」、「悩んでいること」、「分からないこと」は主治医やその他の医療スタッフへ遠慮せずに相談してみましょう。主治医を含めた医療チームが寄り添い、あなたにとっての「最適な治療」を一緒に考えます。

### ※1 標準治療とは

標準治療という言葉には、「並み（平均的な）の治療」といった印象を持たれる方がいるかもしれませんが、実際は、科学的根拠（多くの患者さんの集団を対象とした研究／検証結果からなるもの）に基づいた観点で、がんの種類ごとに現在利用できる**最良の治療**であることが示され、多くの患者に推奨される治療のことです。

### ■ 参考になるサイト

国立がん研究センターがん情報サービス「標準治療」



## ③ セカンドオピニオン

主治医とは別の医師に診断や治療に関する意見を求めることです。主治医が提案した以外にもなにか治療方法がないか知りたいときや治療方針を決められない時などに利用することができます。ただし、まずは現在の主治医がなぜその治療法を提案しているのか（提案されている治療法とその

理由、病状など)を十分に理解し、セカンドオピニオンで何を聞きたいのかを整理した上でのごむことが大切です。主治医に申し訳ないという気持ちから、なかなか言い出しにくいと感じる人もいるかもしれません。

そんなときは、がん相談支援センターに相談してみましょう。

### ●セカンドオピニオンを受ける際の注意点

- ◎現在の主治医から提供してもらった紹介状や画像データ等を基に、第二の医師に意見を求めるためのものですので、セカンドオピニオン先の病院で諸検査などは行いません。
- ◎セカンドオピニオンにかかる費用は自費（保険適応外）です。金額は医療機関によって定められていますが、30分で数千円～数万円程度などさまざまです。詳しくは希望する医療機関に直接確認しましょう。
- ◎聞きたいことなどは、あらかじめメモをしてのごむと、聞き忘れなどを防ぐことができます。

### セカンドオピニオンを受ける時の流れ

主治医に現在の病状や今後の治療方針について確認しましょう

セカンドオピニオンを希望する医療機関へ手続き方法等について確認しましょう

セカンドオピニオンを受けたいという希望を主治医へ伝え、紹介状等を準備してもらいましょう

セカンドオピニオンを受けたい医療機関へ申し込みをしましょう

セカンドオピニオンが終わったらその意見を参考に現在の主治医と今後の治療方針について話し合います

※がん相談支援センターでは、地域のセカンドオピニオンに対応している病院の情報提供のほか、セカンドオピニオンに関する一般的なご相談等もお受けしています。お困りの際はお近くのがん相談支援センターにお尋ねください。

#### ■参考になるサイト

国立がん研究センターがん情報サービス「セカンドオピニオン」



## 4 緩和ケア

がんに伴う体と心のつらさ（例えば「体がだるい」「不安で眠れない」「仕事やお金のことが心配」など）をやわらげ、自分らしい生活が送れるようにしていくケアのことです。「緩和ケア」と聞くと悪いイメージを持っている方もいるかもしれませんが、がんが進行してから始めるものではなく、がんが診断された時からいつでも相談することができます。症状に応じてさまざまな専門のスタッフが主治医と一緒にあなたと家族を支えます。

### ■ 参考になるサイト

国立がん研究センターがん情報サービス「緩和ケア」



日本緩和医療学会「緩和ケア.net」



### ● 県内の緩和ケア病棟を有している病院一覧（2023年現在）

病院名	所在地	電話番号
潤和会記念病院	宮崎市大字小松 1119	0985-47-5555
宮崎医療センター病院	宮崎市高松町 2 番 16 号	0985-26-2800
三州病院	都城市花繰町 3 街区 14 号	0986-22-0230
平田東九州病院	延岡市伊形町 4791	0982-37-0050

注) 許可をいただいた医療機関のみ掲載しています。

## 5 AYA 世代のがんについて

AYA 世代とは、Adolescent and Young Adult（思春期・若年成人）の頭文字をとったもので、主に、思春期（15 歳～）から 30 歳代までの世代を指しています。

AYA 世代の患者さんは、診断時から治療にわたって、就学、就職、結婚、出産、子育てなどの様々なライフイベントがある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を行うことが大切です。

## ⑥妊孕性（にんようせい）について

妊孕性とは、「妊娠するための力」のことをいいます。

妊孕性は男性にも女性にも関わることです。がんの治療では、妊娠に関わる臓器にがんができた場合だけでなく、一見妊娠とは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。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、受精卵を凍結する「妊孕性温存」という選択肢もあります。治療前に一度考えてみることも大切です。

### ●宮崎県における妊孕性温存への支援について

宮崎県では、将来子どもを産み育てることを望む小児・AYA（思春期・若年成人）世代のがん等の患者の方が、希望を持ってがん治療等に取り組めるよう、将来子どもを出産することができる可能性を残すための妊孕性温存への支援を行っています。

#### ■参考になるサイト

国立がん研究センターがん情報サービス

「AYA 世代の人へ 15 歳～ 30 歳代でがんと診断された人へ」



国立がん研究センターがん情報サービス

「妊孕性 がんの治療と生殖機能への影響について」



宮崎県 「妊孕性温存への支援について」



## ⑦がんゲノム医療

がんゲノム医療では、主ながんの組織を使って多数の遺伝子を同時に調べ、一人一人の遺伝子の変化や生まれ持った遺伝子の違い（遺伝子変異）を解析し、がんの性質を明らかにすることや、体質や病状に合わせた治療などが行われています。

宮崎県では宮崎大学病院が慶應義塾大学病院や九州大学病院、国立成育医療研究センターと連携し、がんゲノム検査を実施しています。詳細については現在のあなたの主治医へご相談ください。

## ■参考になるサイト

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」



宮崎大学病院「がんゲノム外来について」



## ⑧補完代替療法

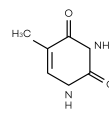
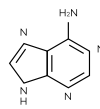
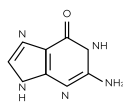
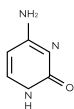
補完代替療法とは、通常、がん治療の目的で行われている医療（手術や薬物療法〔抗がん剤治療〕、放射線治療など）を補ったり、その代わりに行う医療のことを指します。健康食品やサプリメント、鍼灸（はり・きゅう）、マッサージ療法、運動療法などが含まれます。これらの補完代替療法のうち、がん進行を抑えるという**効果が科学的に確かめられたものはありません**。ただ、患者さんによっては体が楽になるなど役立つと感じる人もいます。

利用する前には、十分な情報を収集し、その集めた情報が正しいものかどうか、まずは主治医や看護師に相談をしてみましょう。

## ■参考になるサイト

国立がん研究センターがん情報サービス

「もしも、がんが再発したら～補完代替療法に興味を持ったとき  
には」



## 4 療養生活に関すること

### ① 自宅で療養生活を送る

自宅でも適切な医療や福祉サービスを受けられる体制が整えられてきています。

自宅で療養生活を送る場合には、在宅医療のための体制や必要な設備、物品などの準備が必要です。また、利用できるいろいろなサービスがあります。

主治医、病院スタッフ、またはがん相談支援センターに相談してみましょう。

### さまざまな「医療や福祉サービス」

#### ケアマネジャー



介護保険のサービスを利用する場合、どのような介護サービスが受けられるかを一緒に考え、在宅療養を支えます。

#### 訪問診療（在宅医）



定期的に訪問し、痛みや症状のコントロールを行います。緊急時などに対応します。

#### 地域包括支援センター

介護・医療・保健・福祉などの側面から高齢者を支える「総合相談窓口」です。



#### 訪問歯科診療



自宅に訪問し、むし歯や歯周病、口内炎などのお口の治療やお口のお手入れのお手伝いをします。

#### 訪問看護

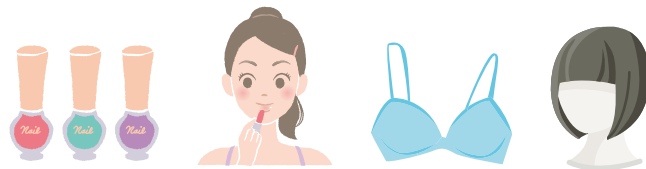


医師の指示を受けて、自宅に訪問し、医療処置、症状の確認などを行い、在宅療養を支えます。

## ②アピランスケア（外見ケア）について

がん治療によって患者さんの身体にさまざまな外見の変化をもたらすことがあります。患者さんが治療に専念し療養生活が送れるように支えるのが、ウィッグや乳がん術後の補整装具、脱毛や傷跡などを隠すカバーメイク、ネイルケアといった外見ケアです。

がん相談支援センターには、カタログや見本があります。気軽に相談ください。



### が、あなたの在宅療養を支えます

#### 訪問リハビリテーション



自宅にて、日常生活動作の方法や筋力維持に必要なリハビリテーションを提供します。

#### 薬剤師



自宅に訪問し、薬の説明や使用方法、副作用に関する相談に応じます。

#### 管理栄養士



自宅に訪問し、お食事のとり方や調理法、栄養ケアに関する相談に応じます。

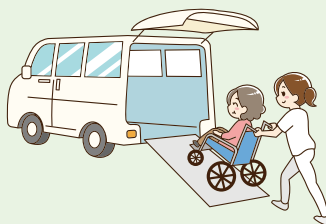
#### ホームヘルパー



自宅に訪問し、日常生活の介護、買い物、掃除などの家事援助を行います。

#### 福祉タクシー

車いすやストレッチャーのままで移動できます。



### ●乳がん患者への助成金応援事業（たちばな基金）

乳がん患者のウィッグ等や乳房補正具等の購入費の助成

#### ▶問合せ先

ピンクリボン活動みやざき事務局 TEL 0985 - 27 - 2684

### ●市町村による助成事業

一部の市町村ではアピアランスケアに関する助成事業を行っています。詳しくはお住まいの市町村へお尋ねください。

#### ■参考になるサイト

宮崎県

「がん患者へのアピアランスケアへの助成事業について」



## ③リンパ浮腫について

リンパ節の切除や放射線治療などで、リンパの流れが悪くなることにより、リンパ浮腫が起こる場合があります。リンパ浮腫は、発症すると治りづらく進行しやすいため、予防や早期治療が大切です。気になることは主治医に相談しましょう。

### リンパ浮腫マッサージ外来がある病院

施設名	対応部位	問合せ方法
宮崎大学病院（宮崎市）	上肢・下肢対応	通院している病院から紹介（主治医へ相談しましょう）
県立宮崎病院（宮崎市）	上肢・下肢対応	自院にて手術した方のみ
さがら病院宮崎（宮崎市）	上肢対応	自院通院している方のみ
都城医療センター（都城市）	上肢・下肢対応	通院している病院から予約（主治医へ相談しましょう）
川井田医院（高原町）	上肢・下肢対応	通院している病院から予約（主治医へ相談しましょう）

### リンパ浮腫サロン リンパ浮腫療法士が対応

施設名	対応部位	問合せ方法
むくみサロン Smile(スマイル) （宮崎市）	上肢・下肢対応	主治医からの紹介状が必要 連絡先：080-6373-3278

## リンパ浮腫 MLAJ の養成講習終了者が対応

施設名	対応部位	問合せ方法
大山治療院（宮崎市）	上肢・下肢対応	主治医からの紹介状が必要 連絡先：0985 - 25 - 2095

## ④患者さんを支える家族や周りの方へ

患者さんを支えるためにも、周りの人が自身の心と体、生活を大切にすることが必要です。辛い時には1人で抱え込まずに周囲に相談してみましましょう。がんサロンに参加したり、がん相談支援センターに相談するのも1つの方法です。

## 【がんになったご本人とあなたを支える3つのヒント（抜粋）】

- ・ヒント1：患者さんの気持ちや希望を理解する
- ・ヒント2：情報とうまく付き合う
- ・ヒント3：家族が自分自身も大切にする

## ■参考になるサイト

がん情報サービス「家族ががんになったとき」



## ⑤子どもへ病気のことを伝えるとき

子どもに病気のことをどう伝えるかといった悩みは、多くの患者さんが直面する問題です。「子どもに心配をかけたくないから伝えない」と考える人もいるでしょう。考え方は人それぞれであり、正解はありません。しかし、子どもは大人が考えているよりずっと敏感で、1人で不安を感じ、悩んでいることがあります。事実を伝えることで安心感が得られる場合もありますが、反対に、事実を伝えることで一時的にショックを受けることもあるでしょう。子どもが不安をため込まず、口にしやすい環境を整えることも大事なことです。疑問や不安を一つ一つ解決していくことで、子どもは安心感を得ていきます。

## ■参考になるサイト

ホープツリー

がんになった親を持つ子どもへのサポート情報サイト



## ⑥治療中や療養中のサポートについて

### ファミリー・サポート・センター ～育児をサポートしてほしい～

がんの手術後に体力が戻らなかつたり、治療の副作用で体調が悪く、子どもの世話が大変な場合には無理をせずにファミリー・サポート・センターへ相談してみましょう。ファミリー・サポート・センターは、育児・介護について援助を受けたい人と行いたい人が相互に助け合う会員組織です。

#### ■参考になるサイト

ファミリー・サポート・センター  
子どもへの急な対応や手不足を補うための援助



### サポートルーム ～我が子との時間を大切にしたい～

入院中はなかなか面会ができないため、子どもが寂しい思いをしていることも少なくありません。『サポートルーム』は、宮崎の病院に受診、入院するために滞在が必要な方や、入院中の子どもが外出や外泊をする際に家族と利用することのできる宿泊施設です。

▶連絡先 特定非営利活動法人チャイルドホープ TEL 080-3379-8341

### 宮崎大学病院の患者さんに付き添われるご家族向けの宿泊施設

遠隔地の家族にとって病院への移動が負担になることがあります。宮崎大学病院の患者さんに付き添われる家族の方は、病院に併設されている宿泊専用施設が利用できます。

▶連絡先 (株)オファサポート TEL 0985-41-5521

#### ■参考になるサイト

宮崎大学病院 患者付添者等宿泊施設 THE CROSS ROADS



## ⑦同じような経験をもつ人と話してみたい

病気と向き合う時、同じ経験をもつ人の話を聞くことで気持ちが軽くなったり、孤独感が和らいだりすることがあります。また、療養生活を快適に送る知恵や工夫を共有することができたりします。患者会やがんサロンは、当事者の視点で話を聞いてもらえる患者同士の支え合いの場となっており、自分の体験が他の患者さんを支える力になることもあります。

### 【患者サロン】

患者さんやその家族など、同じ立場の人同士が交流する場です。がんのことや自分の経験を気軽に語り合う場となっており、医療関係者やピアサポーター（患者や家族としての経験があり、一定の研修を受けた人のこと）が中心になって活動しています。

### 【患者会】

同じ病気や障害などを抱える患者さんたちが集まり、自主的に運営している会のことです。お互いの悩みや不安を共有したり、情報交換を行う場となっています。活動の内容はそれぞれの会によって異なり、特定のがんに限定しているところもあれば、さまざまな種類のがんを対象にして活動しているところもあります。



## 【宮崎県内のがん患者会・がんサロン】

### NPO 法人宮崎がん共同勉強会

#### - 現地参加申し込み要領 -

下記宛てに葉書あるいはメールでの事前予約をお願いします。(ただし予約無しでの当日現地参加は可能です)

〒880-2101 宮崎市跡江 3782 竹上とも子 宛

メールアドレス: tomoko.37tkg@gmail.com 電話: 090-1166-7880

申込に際して以下の事項をご連絡ください。

- ①氏名 ② LINE での名前 (オンライン参加時確認用) ③年齢  
④性別 ⑤がん種 ⑥参加者種類 (本人、家族など)  
⑦居住地 (都道府県) ⑧緊急時の電話番号



#### - オンライン参加申し込み要領 -

初めてオンラインで参加する方は、下記 URL または二次元コードから事前登録 (初回のみ) をお願いします。

<https://sites.google.com/view/miyazakigkbb-online-entry>

- ・登録フォームにてお手続きできます。
- ・すぐに確認メール (自動) が届きます。

10分以上待っても最初の確認メールがない場合は、[こちら](#)にご連絡ください。

[m.ganbenkyokai3@gmail.com](mailto:m.ganbenkyokai3@gmail.com)



### 宮崎県北がん患者交流会

内 容: がん患者・家族等の交流会

日 時: 毎月第2土曜日 10時から12時まで

場 所: 延岡市片田町 2915-10 NPO 法人ゆめの木

連絡先: 柴田 (しばた): TEL 090-2500-9194

### 宮崎県向声会

内 容: 咽頭ガン等で声帯を摘出した方の発声練習をサポート

日 時: 原則毎月第2火曜日、第4火曜日 13時30分から

場 所: 宮崎県福祉総合センター

連絡先: 矢野睦義 (やのむつよし) (自宅①: TEL 0987-22-2435)

(本人携帯②: TEL 090-5724-1954) (妻携帯③: TEL 080-1707-6162)

## 宮崎・だんでいらいおんの会

内 容：乳がん・子宮がん経験者の交流会

日 時：不定期

連絡先：ガードナー真理：Tel 090-2096-3357

## 宮崎女性がん患者コミュニティ「Hug me（はぐみー）」

内 容：AYA世代・ママ世代のがん患者交流会

日 時：不定期（月1回程度）

連絡先：嶋原美保：Tel 090-6424-9952

## 宮崎がん患者ネットワーク

内 容：がん患者さんや患者会への支援、県民への啓発活動等

日 時：不定期（毎月1回程度）

連絡先：mcpa.network@gmail.com

## 古賀総合病院

内 容：同院通院中の患者・家族を対象とした情報交換やおしゃべり等

日 時：第1金曜日

連絡先：Tel 0985-39-8888

## 小林市立病院 おじゃったもんせカフェ

内 容：がん患者さん・ご家族同士の交流会

日 時：第2木曜日 13:30～15:30

連絡先：Tel 0984-23-8225



## 【宮崎県のがん診療連携拠点病院等のがん患者会・がんサロン】

各病院のホームページでもご確認ください。

名 称	内容時間	場 所
<p>がんサロン勉強会</p> 	<p>講演会・交流会 奇数月第3金曜日 14:30～15:30</p>	<p>宮崎大学病院 患者支援センター TEL 0985-85-1909</p>
<p>一茶 ga カフェ (いっチャガカフェ)</p>	<p>がんの部位別による 患者さん同士の交流会</p>	
<p>ひなたサロン</p>	<p>がん患者さん・ご家族 の精神的ケア</p>	
<p>がんサロン 「ふらっとカフェ」</p> 	<p>交流会・座談会 毎月第2水曜日 13:30～16:00</p>	<p>県立宮崎病院 4階会議室 TEL 0985-38-4107</p>



名 称	内容時間	場 所
おしゃべりがんサロン 「ルピナス」 	ミニ学習会・交流会 随時 13:30～14:30	都城医療センター 相談支援センター TEL 0120-411-329
オンコロジー おしゃべりサロン 	交流会・ミニレクチャー 第3月曜日 (祝日の場合第4月曜日) 14:00～16:00	県立延岡病院 患者支援センター TEL 0982-32-6181
ほっとカフェ 	アロマセラピーなど 毎月第4木曜日 (8月を除く) 13:30～14:30	県立日南病院 患者支援センター TEL 0987-21-1680



## 5 療養中の食事に関すること

### ①がんの治療には栄養が大切です

体力を維持するために、また感染症などを防ぐためにも、エネルギーやたんぱく質、ビタミン、ミネラルが不足しないような食事をとることが大切です。症状が落ち着いているときから栄養状態を良くしておくことで、治療や薬の効果につながります。

しかし、本来食事は楽しむもの。体調の悪いときは、がんばりすぎず、体調に合わせて食べられるものから食べるようにすることが大切です。

ここでは、食べることを楽しめる工夫をレシピをつけて紹介します。

#### ● 1日3食とりましょう

1食抜いてしまうと必要な栄養素(特にビタミン、ミネラル、食物繊維)を確保しづらくなります。

#### ● 主食・主菜・副菜をそろえるようにしましょう

主食(ご飯、パン、めん類)、主菜(魚、肉、卵、豆腐や納豆などの大豆製品の料理)、副菜(野菜、海藻、きのこ類、豆類などの料理)をそろえることで、必要な栄養素がまんべんなくとれます。

#### ● いろいろなものを少しずつ

違った味のものが少しずつあると、少ない量でも満足感が得られます。また、いろいろな食品や料理を取り入れることで、自然と栄養のバランスがよくなります。

#### ● 食事の見た目を工夫すると目先が変わります

盛り付けがきれいで色彩豊かだと食事の楽しみがアップします。華やかな食器を使用したり、季節を感じられる盛り付けで見た目も工夫しましょう。

#### 食事がなかなかとれないときは…

食べられるものを食べられるときにとるようにします。食がすすまないときは、無理に食べるより好きなものを食べたい分だけ食べるとよいでしょう。少量でエネルギーの高い栄養補助食品を利用するのもひとつです。



県立宮崎病院では、がん治療中に「食べられる」をサポートした「ひなた食」を提供しています。バランスを考え、いろいろな料理を少しずつ盛り付けて、味もバリエーションをつけています。  
**当院の献立の中からお勧めレシピをご紹介します。**

医師の指示に応じた献立や調理の方法、栄養不足時の栄養補給のとり方など、栄養相談を受けることもできます。  
遠慮せずに担当の医師や看護師、管理栄養士に相談しましょう。



## ②食欲が出ないときの工夫

食べたい時に食べられるものを少しずつとりましょう。

食べられるタイミングを見つけて、食事は少量ずつこまめに食べて満腹や空腹を避け、においや脂肪の少ない食品を選ぶとよいです。



### 吐き気のあるときの食事

- 冷たく、口当たりがよく、飲み込みやすいものをとる
- 味付けはあまり薄くせず、好みに合わせて
- においの少ない食品を選ぶ  
匂いが強い食品の例：にんにく、ねぎ、玉ねぎ、にら、たくあん、納豆など
- 脂肪の多い食品や油っこい料理は避ける
- 食事の量を減らし、品数を多くする
- 温かいものと冷たいものを同時に食べないようにする

### 卵豆腐

1/3量で  
エネルギー：57kcal  
たんぱく質：4.5 g  
食塩相当量：0.8 g



#### 【作りやすい量 3人分】

卵	2個 (M)	卵液
酒	小さじ 1/2	
薄口醤油	小さじ 1	
鯉昆布だし	1/2 カップ	
鯉昆布だし	1/5 カップ (40cc)	
みりん・薄口醤油	各小さじ 2	たれ

#### 【作り方】

- ① 鯉節と昆布でしっかりダシを取って冷やしておく。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、酒、薄口醤油、鯉昆布だしを分量入れて混ぜる。
- ③ 口溶けなめらかにしたときは、ざるにこし、容器に流す。
- ④ 厚底フライパンにお湯をはり、沸騰したら容器を入れて蓋をし、弱火で6分加熱する。火を止めてそのまま5分置く。
- ⑤ 耐熱容器にたれの材料を入れて電子レンジで1分加熱し、④の上にかける。
- ⑥ 冷やして食べるか、温のままでも。

**ポイント** ダシをしっかり取ると美味しさUP!

### 山芋の梅しそ和え

1/3量で  
エネルギー：41kcal  
たんぱく質：1.2 g  
食塩相当量：0.5 g



#### 【作りやすい量 3人分】

山芋……………正味 150g：目安の長さ約5cm  
練りうめ……………大さじ 1/2 (9g)  
薄口醤油……………小さじ 1  
みりん……………小さじ 1/2  
青しそ……………小 2枚

#### 【作り方】

- ① 山芋は、皮をむいてサイコロ切りに切る。しそは7mm程度の正方形に切る。
- ② ボウルに練りうめ、薄口醤油、みりんを入れて混ぜておく。
- ③ ②に山芋を加えて味が均一になるまで混ぜる。
- ④ しそを加えてさっくり混ぜ、器に盛る。

#### ポイント

うめ味がさっぱりして、とろんと食べられます。不足しがちなたんぱく質を補うため豆腐や肉など組み合わせて。

### ③味覚の変化があるときの工夫

食事内容を工夫し、口の中を清潔に保ちましょう。

抗がん剤や、口腔内の放射線治療の影響で、味蕾という味を感じる細胞や味蕾から味覚中枢につながる神経がダメージを受けたり、唾液の分泌がおさえられたりします。

食事前に水やお茶で口の中の乾燥を防いだり、うがいや歯磨きをして口の中を清潔に保ちながら症状に合わせて味を調整し、食べられるものを見つけていくことが大切です。

#### 塩味や醤油味が苦く、金属のような味に感じる

- 味噌やコンソメなど塩や醤油以外の調味料を試す
- だしを効かせたり、酸味を利用する



#### 何を食べても甘く感じる

- 砂糖やみりんを控え、塩や醤油、味噌、酸味やスパイスなどを利用する
- 甘みの強い野菜（人参・南瓜・玉葱等）を少量に



#### 何を食べても苦く感じる

- だしやスープの旨みを生かした汁物がおすすめ
- 卵豆腐や茶碗蒸しも食べやすい



#### チキンソテー レモンバター風味

1/2量で  
エネルギー：200kcal  
たんぱく質：12.4g  
食塩相当量：1.0g



#### 【作りやすい量 2人分】

皮なし鶏もも肉	120g	
塩・こしょう	少々	
薄力粉	大さじ1	
サラダ油	大さじ1/2	
バター	8g	④
レモン汁	小さじ1	
濃口醤油	小さじ1/2	
パセリ(みじん切り)	少々	

#### 【作り方】

- ① 鶏肉は水気をとり、塩・こしょうをふって、薄力粉を表面にまぶす。
- ② フライパンでサラダ油を熱し、鶏肉を両面しっかり焼く。
- ③ 鶏肉に火が通ったら、余分な油を拭き取り、④を加えて弱火でふつふつと軽くとろみがつくまで煮からめる。
- ④ 器に盛ってパセリをちらす。

**ポイント** 鶏肉を焼くときに表面に焦げ目をつけるとより美味しくなります。

#### 中華風 冷や奴

1/2量で  
エネルギー：102kcal  
たんぱく質：7.9g  
食塩相当量：0.7g



#### 【作りやすい量 2人分】

豆腐	200g	
もやし	20g	
きゅうり	1/3本 (40g)	
トマト	1/8個 (20g)	
砂糖	小さじ1	④
酢	大さじ1/2	
濃口醤油	小さじ2	
ごま油	小さじ1/2	

#### 【作り方】

- ① もやしはさっと湯通し、きゅうりは千切り、トマトは食べやすい大きさに切る。
- ② ④の調味料を混ぜ、①と和える。
- ③ 器にのせた豆腐の上に②を盛る。

**ポイント** ごま油の香りが食欲をそそり、豆腐と野菜をさっぱり美味しく食べられます！

## ④力が出ないときの工夫

### 少量でも栄養がとれる食べ物を選びましょう。

エネルギー源となるもの（炭水化物）や、骨や筋肉をつくる材料（たんぱく質やカルシウム）を効率よくとりましょう。

食べやすく栄養価が高く、手軽なものを利用するとよいです。

#### 穀類・芋類など、主食をとる

（卵とじうどん、すいとん、ポタージュ、ホットケーキなど）



#### 良質なたんぱく質を積極的に取り入れる

（卵焼き、焼き鮭、茶碗蒸し、冷しゃぶ、サンドイッチなど）



### しらすと梅の 混ぜご飯

1人分です  
エネルギー：257kcal  
たんぱく質：7.3 g  
食塩相当量：2.1 g



#### 【作りやすい量 2人分】

ごはん……………150g  
梅干し……………小1個  
しらす干し………大さじ1/2  
青しそ……………1枚  
白いりごま………小さじ1/2  
あれば昆布茶…少々

#### 【作り方】

- 梅干しは種を取り、たたいて梅肉にする。
- しらす干しはさっとお湯に通す。しそは1.5cm程度の幅の千切りにする。
- 炊きたてのごはんに、梅干し、ごま、昆布茶を加えて均一に混ぜ、②を加えてさっくり混ぜておにぎりにする。

**ポイント** 食べられるときに備えて多めに作り、冷凍しておけば、いつでもチンして食べられます。

### たまたま ほうれん草

1/2量で  
エネルギー：67kcal  
たんぱく質：3.4 g  
食塩相当量：0.5 g



#### 【作りやすい量 2人分】

ほうれん草………生で80g  
薄口醤油……………小さじ1/3  
サラダ油……………小さじ1弱  
卵……………1個(S)  
マヨネーズ………小さじ1  
塩・こしょう… 微少々

ソテー

卵液

#### 【作り方】

- ボウルに卵を割りほぐし、マヨネーズ・塩・こしょうを入れて混ぜておく。
- ほうれん草は茹で（冷凍を使っても）、サラダ油で炒め、薄口醤油で味をつける。
- ②に①を加えて卵にさっと火が入るよう混ぜ合わせ、火を止めて蓋をして余熱で火が入ったら、器に盛り付ける。

**ポイント** 卵は消化が良く、たんぱく質をとるには万能。鉄分が多いほうれん草で元氣注入！（たまたま～は献立名そのままです）

以上、県立宮崎病院のひなた食のレシピの紹介でした。たくさんレシピが見たいときは、[国立がん研究センター東病院の症状別レシピ](#)を検索！症状別に作られたレシピが詳しく紹介されています。 [二次元コード▶](#)



## 6 お金に関すること

多くの方はがんの治療費について心配します。  
そのようなときには、相談できる窓口を活用しましょう。



### ① 医療費の負担を軽減する制度

#### ● 高額療養費制度（窓口：加入している医療保険）

1ヶ月（1日～月末まで）の医療費が自己負担限度額を超えた場合、  
超えた分の金額が払い戻される制度です。

#### 【69歳以下の方の上限額】

所得区分	自己負担限度額	多数該当 <sup>*2</sup>
①区分ア (標準報酬 月額83万円以上の方)	252,600円+ (総医療費 <sup>*1</sup> - 842,000円) × 1%	140,100円
②区分イ (標準報酬 月額53万～79万円の方)	167,400円+ (総医療費 <sup>*1</sup> - 558,000円) × 1%	93,000円
③区分ウ (標準報酬 月額28万～50万円の方)	80,100円+ (総医療費 <sup>*1</sup> - 267,000円) × 1%	44,400円
④区分エ (標準報酬 月額26万円以下の方)	57,600円	44,400円
⑤区分オ（低所得者） (被保険者が市区町村民税 の非課税者等)	35,400円	24,600円

※1 総医療費とは保険適用される診察費用の総額（10割）です。

※2 療養を受けた月以前の1年間に、3ヵ月以上の高額療養費の支給を受けた（限度額適用認定証を使用し、自己負担限度額を負担した場合も含む）場合には、4ヵ月目から「多数該当」となり、自己負担限度額がさらに軽減されます。

注）「区分ア」または「区分イ」に該当する場合、市区町村民税が非課税であっても、標準報酬月額での「区分ア」または「区分イ」の該当となります。

## 【70歳以上の方の上限額】

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	年収約 1,160 万円～ 標報83万円以上/課税所得690万円以上	252,600円+(医療費-842,000)×1%	
	年収約 770 万円～約 1,160 万円 標報53万円以上/課税所得380万円以上	167,400円+(医療費-558,000)×1%	
	年収約 370 万円～約 770 万円 標報28万円以上/課税所得145万円以上	80,100円+(医療費-267,000)×1%	
一般	年収約 156 万円～約 370 万円 標報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
非住 課 民 税 等 税	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

「限度額適用認定証」があれば、医療費を自己負担限度額まで抑えることができます。オンライン資格確認システムの導入により、限度額適用認定証がなくても、情報提供への同意があれば、支払いは自己負担限度額までとなります。



## 入院時の食事療養費（食事代）について

### 【入院時の食事療養標準負担額（1日3食を限度）】

適用区分		標準負担額（1食）
● 一般および現役並み所得者		510円
低所得Ⅱ 住民税非課税	過去12ヶ月の入院日数 90日まで	240円
	★ 過去12ヶ月の入院日数 91日以上	190円
低所得Ⅰ (所得が一定の基準に満たない70歳以上の方)		110円

※●印の方で指定難病・小児慢性特定疾病児童に該当する方は、標準負担額が減額されます。  
※★印の方は、医療機関によっては、加入している保険へ届け出が必要です。

#### ●高額医療・高額介護合算療養費制度（窓口：加入している医療保険）

医療と介護サービスの両方を受けている方の負担を減らす為の制度です。1年間（8月1日～翌年7月末日）に医療費と介護サービスの両方を利用し、自己負担額が基準額（上限額）を超えた場合に申請することで差額分が支給される制度です。

#### ●小児慢性特定疾病医療費助成制度（窓口：管轄の保健所）

小児がんを含む小児慢性特定疾病の治療にかかった費用の一部を助成する制度です。

##### ■参考になるサイト

小児慢性特定疾病情報センター



#### ●肝がん・重度肝硬変治療研究促進事業（窓口：管轄の保健所）

B型及びC型肝炎ウイルスによる肝がん・重度肝硬変治療の医療費を助成する制度です。

▶問合せ先 36ページをご覧ください

##### ■参考になるサイト

宮崎県：肝がん・重度肝硬変治療研究促進事業



## ● 労災保険制度（窓口：都道府県労働局労働基準監督署）

仕事の原因となって生じた負傷、疾病、障害を被った労働者や、亡くなった労働者の遺族に対して医療費や生活補償などの給付を受けることができる制度です。

### ■ 参考になるサイト

労災補償—厚生労働省



### 【石綿健康被害救済法による給付について】

石綿による健康被害の特殊性を考慮して、石綿による健康被害を受けられた方およびその遺族の方で、労災補償等の対象とならない方に対して、石綿健康被害救済制度が創設されました。詳しくは、独立行政法人環境再生保全機構または保健所にご相談ください。

## ● 重度心身障害者（児）医療費助成制度（窓口：各市町村福祉課）

重度心身障がい者（児）の医療費の自己負担分を助成する制度です。身体障害者手帳の重度の等級（おおむね1～2級）の方が対象で所得制限があります。市町村によっては対象を拡大している場合があります。

## ● ひとり親家庭等の医療費助成（窓口：各市町村子ども課）

父親・母親・養育者が一人で子どもを育てている家庭の医療費を助成する制度です。

## ● 無料低額診療事業（窓口：対象の医療機関）

経済的理由により適切な医療を受けることができない方々に対し、無料または低額で診療を行う事業です。



## ②療養生活を支援する制度

### ●傷病手当金（窓口：協会けんぽ、健康保険組合）

病気休業中の生活を保障するための制度です。国民健康保険は対象外です。病気やケガのために会社を休み、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。

### ●障害基礎年金・障害厚生年金（窓口：年金事務所、市町村国民年金担当窓口）

病気やけがによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、現役世代の方も含めて受け取ることができます。

#### ■参考になるサイト

障害年金日本年金機構 障害基礎年金・障害厚生年金



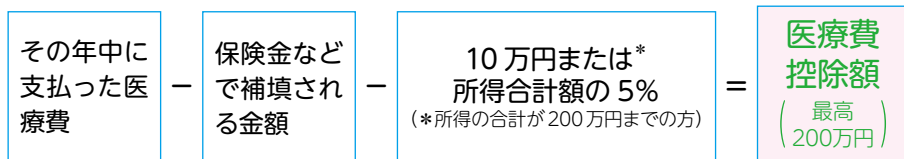
### ●障害手当金（一時金）（窓口：年金事務所）

障害厚生年金に該当する状態よりも、軽い障害が残ったときに、受け取ることができます。（厚生年金の場合）

▶問合せ先 37 ページをご覧ください

### ●医療費控除（確定申告）（窓口：所轄税務署）

申告する本人と生計を一にする家族が、1年間に支払った医療費が一定金額を超えた場合、次のとおり計算した金額を医療費控除として所得金額から差し引くことができます。



▶問合せ先 37 ページをご覧ください

#### ■参考になるサイト

国税庁 医療費控除（確定申告）



## ●雇用保険（失業保険）基本手当（窓口：ハローワーク）

離職後の生活及び雇用の安定を図るとともに再就職の援助を行うことなどを目的とした手当です。働く意思と能力があるにもかかわらず就職できない方に対して給付されます。治療などですぐに働けない場合は基本手当を受けることができません。この場合、受給延長手続きをすることで受給期間を最大で3年間延ばすことができます。

▶問合せ先 38 ページをご覧ください

## ●身体障害者手帳（窓口：各市町村障害福祉担当窓口）

身体に障害のある方の日常生活の不自由を補うための制度です。

1～6級まで等級があります。人工肛門の手術や喉頭部摘出術を受けた方も対象になります。

## ●リンパ浮腫治療（窓口：加入している医療保険）

弾性着衣等の療養費は、四肢のリンパ浮腫の治療のために、医師の指示に基づき購入する弾性着衣等の療養費が支給されます。

## ●生活困窮者自立支援制度（窓口：社会福祉協議会など）

働きたくても働けない、住むところがない等の生活の困りごとや不安を抱えている生活困窮者が「制度の狭間」に陥らないよう、課題の解決や自立に向けた支援を行います。

### ■参考になるサイト

宮崎県：生活困窮者自立支援制度



## ●生活保護制度（各市町村福祉課や福祉事務所）

病気などによりあらゆる手を尽くしてもなお生活を維持することが困難な方に対し、困窮の程度に応じて必要な保護を行い、健康で文化的な最低限度の生活を保障し、その自立を助長する制度です。

▶問合せ先 福祉事務所は、36 ページをご覧ください

## ●民間保険（自分の判断で加入）

私的な契約に基づく保険で、公的医療保険では賄えない費用や、医療費の自己負担分の支払いを補助することなどを目的としています。

## 7 治療と仕事の両立について

働きながら治療を継続したい方も増加しています。就業中の方は、すぐに仕事を辞めずに会社の就業規則や会社の休職制度や傷病手当金なども確認しましょう。直ぐに退職をすると、せっかく利用できる制度などが利用できなくなります。

### ①病気になっても、このまま仕事を続けたい方へ

がん治療を始める  
ことになって、  
経済的に心配

仕事も続けたいけど  
使える制度はない？

このまま仕事を続ける  
か、やめるほうが良い  
か、迷っているけど…

宮崎産業保健総合支援センターでは、社会保険労務士や保健師の専門家による『治療と仕事の両立』に関する相談に応じています。

宮崎産業保健総合支援センター 担当：両立支援促進員  
相談電話 TEL 0985-62-2511

#### <病院の出張相談窓口>

■ 宮崎大学病院 【窓口】 患者支援センター TEL 0985-85-1909	■ 県立宮崎病院 【窓口】 患者支援センター TEL 0985-38-4107
■ 県立延岡病院 【窓口】 患者支援センター TEL 0982-32-6181	■ 都城医療センター 【窓口】 相談支援センター TEL 0986-23-4111
■ 県立日南病院 【窓口】 患者支援センター TEL 0987-23-3111	■ 串間市民病院 【窓口】 地域連携室 TEL 0987-72-1234 (代表)

\* 出張相談の日程については、各病院の相談窓口または宮崎産業保健総合支援センターまでお問い合わせください

## ②がん等の長期の療養を受けながら就職を希望する方へ

定期的な通院は必要だけれど病状・体力にあった仕事を見つけない

就職活動で、企業に病気のことを伝えるべきか迷っている

久しぶりの仕事に戻ることへの不安を解消したい

このような悩み・不安をハローワークがサポートします。ハローワーク宮崎ではキャリアコンサルティングの資格を持つ専門の就労支援ナビゲーターが、マンツーマンであなたに合った仕事探しを丁寧にサポートします。

ハローワーク宮崎 〒880-8533 宮崎市柳丸町131番地

担当：長期療養就職支援ナビゲーター（予約制）

相談予約電話 Tel 0985-23-2245 部門コード43 #

### <病院の出張相談窓口>

<p>■ <b>宮崎大学病院</b> 【窓口】患者支援センター Tel 0985-85-1909</p>	<p>■ <b>県立宮崎病院</b> 【窓口】患者支援センター Tel 0985-38-4107</p>
--	--

\* 出張相談の日程については、各病院の相談窓口またはハローワーク宮崎までお問い合わせください

## トピックス



## ヘルプマーク

外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるよう、作成されたマーク

問合せ先：市町村障がい福祉担当窓口

## 8

## お問い合わせ先一覧

## 保健所

保健所名	電話番号	住 所	管轄市町村
中央保健所	0985-28-2111	〒880-0032 宮崎市霧島 1-1-2	国富町、綾町 (肝がん・重度肝硬変治療研究促進事業の場合、宮崎市)
日南保健所	0987-23-3141	〒889-2536 日南市吾田西 1-5-10	日南市、串間市
都城保健所	0986-23-4504	〒885-0012 都城市上川東 3-14-3	都城市、三股町
小林保健所	0984-23-3118	〒886-0003 小林市堤 3020-13	えびの市、小林市、高原町
高鍋保健所	0983-22-1330	〒884-0004 児湯郡高鍋町大字 蚊口浦 5120-1	西都市、高鍋町、新富町 木城町、西米良村、川南町 都農町
日向保健所	0982-52-5101	〒883-0041 日向市北町 2-16	日向市、門川町 諸塚村、美郷町、椎葉村
延岡保健所	0982-33-5373	〒882-0803 延岡市大賞町 1-2840	延岡市
高千穂保健所	0982-72-2168	〒882-1101 西臼杵郡高千穂町 大字三田井 1086-1	高千穂町、日之影町 五ヶ瀬町
宮崎市保健所	0985-73-8200	〒880-0879 宮崎市宮崎駅 東1丁目6番地2	宮崎市

## 福祉事務所

福祉事務所名	電話番号	住 所	管轄
宮崎市福祉事務所	0985-21-1775	〒880-0001 宮崎市橘通西1-1-1	宮崎市
都城市福祉事務所	0986-23-2764	〒885-0073 都城市姫城町6街区21号	都城市
延岡市福祉事務所	0982-22-7041	〒882-8686 延岡市東本小路2番地1	延岡市
日南市福祉事務所	0987-31-1164	〒887-8585 日南市中央通1-1-1	日南市
小林市福祉事務所	0984-23-0111	〒886-8501 小林市大字細野300番地	小林市
日向市福祉事務所	0982-52-2111	〒883-8555 日向市本町10-5	日向市

串間市福祉事務所	0987-72-0333	〒888-0001 串間市大字西方9365-8	串間市
西都市福祉事務所	0983-43-1245	〒881-8501 西都市聖陵町2-1	西都市
中央福祉こどもセンター	0985-26-1551	〒880-0032 宮崎市霧島1の1の2	宮崎郡 東諸県郡
南部福祉こどもセンター	0986-23-4520	〒885-0017 都城市年見町14の1の1	北諸県郡 西諸県郡
北部福祉こどもセンター	0982-35-1700	〒882-0803 延岡市大貫町1丁目2845	東臼杵郡
児湯福祉事務所	0983-22-1404	〒884-0002 児湯郡高鍋町大字北高鍋3870の1	児湯郡
西臼杵支庁福祉課	0982-72-2193	〒882-1101 西臼杵郡高千穂町大字三田井22	西臼杵郡

## 年金事務所

年金事務所名	電話番号	住所	管轄
高鍋年金事務所	0983-23-5111	宮崎県児湯郡高鍋町 大字蚊口浦5105-1	西都市、児湯郡
延岡年金事務所	0982-21-5424	宮崎県延岡市 大貫町1-2978-2	延岡市、日向市 東臼杵郡、西臼杵郡
都城年金事務所	0986-23-2571	宮崎県都城市 一万城町71-1	都城市、小林市 えびの市、北諸県郡 西諸県郡
宮崎年金事務所	0985-52-2111	宮崎県宮崎市 天満2-4-23	宮崎市、日南市 東諸県郡

## 税務署

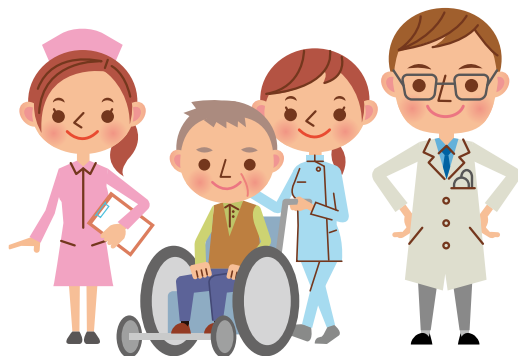
地区	電話番号	住所	管轄
宮崎	0985-29-2151	宮崎市広島1-10-1	宮崎市、東諸県郡
日南	0987-22-3671	日南市上平野町1-8-4	日南市、串間市
都城	0986-22-4377	都城市上町2-11 (都城合同庁舎)	都城市、北諸県郡
小林	0984-23-3126	小林市細野243-1	小林市、えびの市 西諸県郡
高鍋	0983-22-1373	宮崎県児湯郡高鍋町大字上江8438	西都市、児湯郡
延岡	0982-32-3301	延岡市大貫町1-2915 (延岡合同庁舎)	延岡市、日向市 東臼杵郡、西臼杵郡

## ハローワーク

地区	電話番号	住 所	管 轄
宮 崎	0985-23-2245	宮崎市柳丸町131 相談援助部門 長期療養者職業相談窓口	宮崎市、東諸県郡
延 岡	0982-32-5435	宮崎県延岡市愛宕町2-2300 相談援助部門	延岡市、西臼杵郡
日 向	0982-52-4131	宮崎県日向市北町 2-11 相談援助部門	日向市、東臼杵郡
都 城	0986-22-1745	宮崎県都城市上町 2 街区 11 号 都城合同庁舎 1 階 相談援助部門	都城市、北諸県郡
日 南	0987-23-8609	宮崎県日南市吾田西1 丁目7 番23 号 相談援助部門	日南市、串間市
高 鍋	0983-23-0848	宮崎県児湯郡高鍋町大字上江字高月8340 相談援助部門	西都市、児湯郡
小 林	0984-23-2171	宮崎県小林市細野367-5 相談援助部門	小林市、えびの市 西諸県郡

## 産業保健総合支援センター

名 称	電話番号	住 所
宮崎産業保健総合支援センター	0985-62-2511	宮崎市祇園 3 丁目 1 番地 矢野産業祇園ビル 2 階



# アンケートのご協力、 よろしくお願いいたします

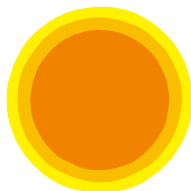
- ①スマートフォンのカメラ  
機能で二次元コードを  
読み取るとアンケート画面  
に進みます。

【 アンケート回答用  
二次元コード 】



## 参考・引用資料

- 「がんと診断されたあなたに知ってほしいこと」  
「もしもがんと言われたら」  
「国立がん研究センターがん対策情報センター「がん情報サービス」  
厚生労働省ホームページ  
「宮崎県ホームページ「みやざきのがん情報」」  
「宮崎県のがん情報サポートサイト「がんネットみやざき」」



日本の  
ひなた  
宮崎県

## がんサポートブック みやざき

---

発行日 令和5年11月  
令和8年3月 改訂  
編著 宮崎県がん診療連携協議会  
相談支援専門部会  
(広報ワーキンググループ)  
県立宮崎病院 栄養管理科  
発行 宮崎県がん診療連携協議会  
相談支援専門部会

---