

～ ライフサポートファイル ～

クローバー



はじめに

～「自分のしたい暮らし」を ささえる～

ライフサポートファイルとは、「発達歴」「暮らしの様子」な
ご本人の情報を記録するものです。
学校や福祉サービス事業所、相談機関などへ
ご本人の情報を正確かつ迅速に伝えることができます。



ライフサポートファイルは、各市町村や様々な団体で作成されていますが、
『クローバー』の大切な目的は、ご本人の「自分のしたい暮らし」を ささえることです。
小さいときから、自分のことはできるだけ自分で決めて、
楽しい学校生活や家での落ちついた生活、遊びの時間をもつことは、
将来の仕事や生きがい、充実した余暇につながります。

ご本人が小さいうちはご家族の方が中心になって記入し、
大きくなったらご自分で、またはご家族の方と一緒に記入して頂けたらと思います。
写真をはったり、絵を描いたりして、ご本人の思いや考え、暮らしの様子を
残していきましょう。

『クローバー』は、知的障害や発達障害の人が使うことを中心に考えて作成しましたが、
今後は、さらに多くの方に役立てていただけるようにと思っています。
ぜひ、皆様のご意見をお寄せください。

ファイルにはご本人やご家族、関係の方の個人情報がたくさん記入されます。
使用するときは**プライバシーに十分配慮し、慎重にお取り扱い下さい。**

※このファイルの一部は、『災害時手帳 らいと』に転記するようになっています。
ぜひ合わせてご活用ください。

※福井県には、発達障害児者福井県方式支援ツール『子育てファイルふくいっ子』があります。
活用されている方は、もくじ欄に対応するページを掲載してありますのでご参照ください。

平成29年3月 にこにこクラブSUNFISH

も く じ

		災害時 手帳 「らいと」	年金 申請	ふくい っ子 (ページ)
はじめに	1			
もくじ	2			
1. 基本情報				
(1) プロフィール	3	●	●	15
(2) 緊急連絡先	3	●		
(3) 家族構成	3			15
(4) わたしについて知ってほしいこと	4	●		
(5) みまもってくれる人	5			
2. 医療情報				
(1) 毎日必要な薬	6	●		18
(2) 特に気をつける病状	6	●		17
(3) 感染症の記録	6	●		17
(4) 治療している病気	7	●		18・21
(5) かかりつけ医	8	●		15
(6) かかりつけ薬局	8	●		
(7) 診察や検査のときに	8	●		
(8) 月経	8	●		17
(9) 身体の特徴や気になること	8			
3. 福祉情報				
(1) 障害について	9	●	●	21
(2) 医療費の助成	9			
(3) 手当・年金	9			20
(4) 手帳の記録	10			20
(5) 利用している福祉サービス	11			19
(6) 成年後見人	12	●		
4. わたしの暮らし				
(1) 1週間の暮らし	13			
(2) 好きなこと・楽しみ・とくいなこと	14			
(3) 楽しいこと・思い出のしゃしん	15			
(4) 生活の地図	16			
(5) お金・仕事のこと	17			23
(6) 1ヶ月の収入と支出	19			
(7) 生活費	20			
(8) 家族の思い	21			
5. 成長の記録	22		●	22
6. 災害時のこと	35	●		
7. 相談窓口	36			
8. 大切な個人情報	38			
あとがき	39			

1. 基本情報



基本情報

プロフィール・緊急連絡先・家族構成

(1) プロフィール

災害時手帳『らいと』に書きましょう

ふりがな 氏名： しめい：	愛称・呼び名 あいしやう よな		性別 せいべつ 男・女 おとこ おんな
生年月日： ねん がつ 日	血液型： けつえきがた [A B O AB] (Rh+・-)		
すんでいる 住所： じゆうしょ	—		<input type="checkbox"/> 自宅 じたく <input type="checkbox"/> グループホーム <input type="checkbox"/> 入所 にゅうしょ
※グループホームや入所するとき①事業所名： じゆうみんひやう		②連絡先： れんらくさき	
住民票の 住所： じゆうしょ	—		
持家・借家・賃貸アパート・賃貸マンション・その他 (もちいへ・しやくや・ちんたいあばと・ちんたいまんしょん・そのた)			
自宅の 電話番号： でんわばんごう	—		携帯番号： けいたいばんごう： —
医療保険： いりやうほけん	健康保険・国民保険・共済組合 けんこうほけん こくみんほけん きやうさいくみあい	記号： きごう	番号： ばんごう
介護保険 番号： かいごほけん ばんごう	介護度： かいごど ようしえん 要支援 (1・2) / 要介護 (1・2・3・4・5) ようかいご		

(2) 緊急連絡先

災害時手帳『らいと』に書きましょう

氏名 (ふりがな) しめい	本人との関係 ほんにんのかんけい	連絡先① れんらくさき	連絡先② れんらくさき
①			
②			
③			

(3) 家族構成

氏名 (ふりがな) しめい	続柄 ぞくがら	同居/別居 どうきょ/べつきょ	連絡先① れんらくさき	連絡先② れんらくさき
		同居/別居		



(4) わたしについて知ってほしいこと

災害時手帳『らいと』に書きましょう

基本情報

わたしについて知ってほしいこと

 わたしは ^{ほうほう} こういう方法で はなします・つたえます

() ^{ことば} 言葉で伝えることができる (^{にちじょうかいわ} 日常会話)

() ^{たんご} かんたんな単語 () ^{にごぶん} 二語文 () ^た その他 []

() ^{え・もじ} 絵・文字 () ^{しゃしん・じつぶつ} 写真・実物 () ^{みぶりてぶり} 身振り手振り () ^{しゅわ} 手話

 その他 []

こんなことがあります

例：意味はわかっているのに、言われた言葉をくりかえしたり、“はい”と返事をしてしまう

 わたしには ^{ほうほう} こういう方法で つたえてください

() ^{ことば} 言葉で伝える (^{にちじょうかいわ} 日常会話)

() ^{たんご} かんたんな単語 () ^{にごぶん} 二語文 () ^た その他 []

() ^{え・もじ} 絵・文字 () ^{しゃしん・じつぶつ} 写真・実物 () ^{しゅわ} 手話

 その他 []

おねがいしたいこと

例：ゆっくり話してください、選べるようにしてください、理解できたか行動するまで見てください

不安やパニックにつながること	こうすれば安心します
例：“ダメ”ばかり言われる “まだおやつはダメ” など 例：混乱しているときに声をかけつづける など	“3時になったらおやつ” と伝える 静かに一人になれる場所に案内する

本人特有の行動・言葉など	こんな意味があります	こんなふうにしてね
例：ケラケラ笑う	困っている、どうしていいわからない	絵カードで選んでもらう



(5) みまもってくれる人^{ひと}

わたしが知っている人、わたしを知ってくれている人はだれですか？

困ったときや災害のときにたすけてもらいましょう

基本情報

みまもってくれる人

びょういん せんせい
病院の先生

そうだん ひと そうだんいん ぎょうせい
相談する人（相談員・行政など）

がっこう せんせい しぎょうしょ ひと
学校の先生や事業所の人

おともだち

わたし

い みせ ひと
よく行くお店の人



しゃしん は
写真を貼ってもいいですね♪

きんじょ ちいき ひと
近所や地域の人

ひと
しんせきの人

せいねんこうげんにん
成年後見人

2. 医療情報



(1) 毎日必要な薬

災害時手帳『らいと』に書きましょう

病名	薬のなまえ (量・回数)	処置 (注射・吸入など)

(2) 特に気をつける病状

災害時手帳『らいと』に書きましょう

※治療中の病状は、次ページ(4) 治療している病気に詳しく書きましょう

アレルギー	たべもの	なし/あり	食べてはいけないもの	アフラキシーショックの対応
	くすり	なし/あり	飲んではいけないくすり	アフラキシーショックの対応
てんかん		なし/あり	発作の様子 (気が遠くなる・気を失う・体が硬くなる) など	
ぜんそく		なし/あり	現在の様子や治療状況	
その他 (特定物質など)				

医療情報

毎日必要な薬・特に気をつける病状・感染症の記録

(3) 感染症の記録

災害時手帳『らいと』に書きましょう

感染症名	感染日	予防接種	病状/合併症など
麻疹 (はしか)	年 月	済 ・ 未	
風疹 (三日ばしか)	年 月	済 ・ 未	
水痘 (みずぼうそう)	年 月	済 ・ 未	
流行性耳下腺炎 (おたふく)	年 月	済 ・ 未	
結核	年 月	済 ・ 未	
その他	HAV (+) HBV (+) HCV (+) HDV (+) HEV (+) HIV (+) STD (+) ※手術をしたときなど病院にご確認下さい		



(4) ちりょう びょうき 治療している病気

災害時手帳『らいと』に書きましょう

診断名：	症状・治療内容・家での対応（発作時など）・治癒
診断日： 年 月	
病院名：	
診療科：	
担当医：	
<服薬>なし・あり 薬の名前： 飲む時： 朝・昼・夕・ねる前・その他（ ） 飲み方： 自分で・声かけ・口にいれる・タブレット・服薬ゼリー・工夫あり（ ） 一緒にとってはいけないもの：	

※裏面に薬局でもらう「薬の説明書」をはってもいいです

診断名：	症状・治療内容・家での対応（発作時など）・治癒
診断日： 年 月	
病院名：	
診療科：	
担当医：	
<服薬>なし・あり 薬の名前： 飲む時： 朝・昼・夕・ねる前・その他（ ） 飲み方： 自分で・声かけ・口にいれる・タブレット・服薬ゼリー・工夫あり（ ） 一緒にとってはいけないもの：	

診断名：	症状・治療内容・家での対応（発作時など）・治癒
診断日： 年 月	
病院名：	
診療科：	
担当医：	
<服薬>なし・あり 薬の名前： 飲む時： 朝・昼・夕・ねる前・その他（ ） 飲み方： 自分で・声かけ・口にいれる・タブレット・服薬ゼリー・工夫あり（ ） 一緒にとってはいけないもの：	

診断名：	症状・治療内容・家での対応（発作時など）・治癒
診断日： 年 月	
病院名：	
診療科：	
担当医：	
<服薬>なし・あり 薬の名前： 飲む時： 朝・昼・夕・ねる前・その他（ ） 飲み方： 自分で・声かけ・口にいれる・タブレット・服薬ゼリー・工夫あり（ ） 一緒にとってはいけないもの：	

医療情報

治療している病気



(5) かかりつけ医

※風邪やケガなどでいく地域の医院

災害時手帳『らいと』に書きましょう

医院・病院名	診察科／担当医	病 名	連絡先

(6) かかりつけ薬局

災害時手帳『らいと』に書きましょう

薬局名	病 名	連絡先

医療情報

(7) 診察や検査のときに

災害時手帳『らいと』に書きましょう

いやがること・苦手なこと・こわがること ○でかこむ まつ 人が多い場所 はじめての場所 暗い場所 大きな声 子どもの泣き声 機械音 吸引音 白衣 聴診器 額帯鏡 耳鏡 口をあける 喉をみる 体温計をわきにはさむ 身長・体重をはかる 触られる(頭・眼・鼻・口・耳・歯・その他) ベッドに寝る 仰向けに寝る うつぶせに寝る たくさん質問される 早口で話される 診察内容がわからない その他	こうすればできます
経験した検査(検査をうけた時期と様子なども) ○でかこむ 注射 採血 点滴 血圧測定 視力検査 聴力検査 傷の縫合 レントゲン CT MRI 心電図 エコー 手術 抜糸 歯科(歯石とり・抜歯・研磨) 耳鼻科(吸引・耳垢とり) 麻酔(全身・局所・腰椎) その他	こうすればできます 例：絵カードや写真で手順をつたえる
使ったことのある薬	
錠剤 カプセル 粉薬 水薬 シロップ 座薬 ぬり薬 点眼 点耳 吸入 湿布 その他()	

かかりつけ医と薬局・診察や検査のときに・月経・身体の特徴や気になること

(8) 月経

災害時手帳『らいと』に書きましょう

様子・自分でできること・てだすけしてもらうこと 例：トイレに本人用のナプキンがはいったポーチを用意する	初潮： 歳
	周期： 順 ・ 不順
	量： 少ない・ふつう・多い

(9) 身体の特徴や気になること

例：台風で気圧がさがると体がつらくなるが言えない

3. 福祉情報



(1) 障害しょうがいについて

災害時手帳『らいと』に書きましょう
障害基礎年金「申立書」に書きましょう

障害となった傷病名：							
発病日：	年	月	日	認定日：	年	月	日
初診日：	年	月	日	医療機関名：			
療育手帳・精神障害者健康福祉手帳・身体障害者手帳			等級・程度	番号			
福祉サービス受給者証				番号：			
障害支援区分：		1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6					
(判定日)		(/) (/) (/) (/) (/) (/)					
相談支援員				事業所名：			
				電話番号：			
民生委員				電話番号：			

福祉情報

(2) 医療費いりょうひの助成じょせい

重度心身障害者(児)医療・小児慢性特定疾病医療・特定疾患医療・難病医療
精神障害者医療・子ども医療など

助成名	助成開始日	更新	備考
重度心身障害者(児)医療費助成	年 月	あり・なし	
子ども医療費助成	年 月	あり・なし	
	年 月	あり・なし	
	年 月	あり・なし	
	年 月	あり・なし	

(3) 手当・年金てあて ねんきん

重症心身障害児(者)福祉手当
20歳未満：特別児童扶養手当・障害児福祉手当
20歳以上：特別障害者手当・障害基礎年金・障害厚生年金・厚生年金など

名称 (等級)	取得日	支給額・更新など
	年 月	
	年 月	
	年 月	
	年 月	
	年 月	
	年 月	

障害について・医療費の助成・手当・年金



(4) 手帳の記録

療育手帳

判定結果	判定日	検査結果メモ	次回判定日
A1・A2・B1・B2	年 月		年 月
A1・A2・B1・B2	年 月		年 月
A1・A2・B1・B2	年 月		年 月
A1・A2・B1・B2	年 月		年 月
A1・A2・B1・B2	年 月		年 月
A1・A2・B1・B2	年 月		年 月
A1・A2・B1・B2	年 月		年 月
A1・A2・B1・B2	年 月		年 月
A1・A2・B1・B2	年 月		年 月

精神障害者保健福祉手帳

等級	判定日	検査結果メモ	次回判定日
	年 月		年 月
	年 月		年 月
	年 月		年 月
	年 月		年 月
	年 月		年 月
	年 月		年 月

身体障害者手帳

種 級	判定日	検査結果メモ	次回判定日
	年 月		年 月
	年 月		年 月
	年 月		年 月
	年 月		年 月
	年 月		年 月
	年 月		年 月

福祉情報

手帳の記録

【福祉サービスの種類】



- 日中一時支援事業・放課後等デイサービス・短期入所(ショートステイ)
- 児童の施設入所・移動支援・同行援護・行動援護
- 重度訪問介護・療養介護・生活介護・訪問入浴サービス事業
- 居宅介護(ホームヘルプ)・共同生活援助(グループホーム)
- 重度障害者等包括支援・施設入所支援
- 障害児相談支援・計画相談支援・地域活動支援センター
- 地域定着支援・自立訓練・就労移行訓練・就労継続支援など

※福井県障害福祉課HP:<http://www.pref.fukui.lg.jp/doc/shougai/>



(5) 利用している福祉サービス

※サービス種別は、10ページの「福祉サービスの種類」を見て書きましょう

サービス種別： ^{しゅべつ}	
事業所名： ^{じぎょうしょめい}	連絡先： ^{れんらくさき}
活動の内容 ^{かつどう ないよう}	負担上限 ^{ふたんじょうげん} 月額： ^{げつがく} 円
活動の様子 ^{かつどう ようす}	利用 ^{りよう} 開始日： ^{かいしび} 年 月
	支給量： ^{しきゅうりよう} / 月

サービス種別： ^{しゅべつ}	
事業所名： ^{じぎょうしょめい}	連絡先： ^{れんらくさき}
活動の内容 ^{かつどう ないよう}	負担上限 ^{ふたんじょうげん} 月額： ^{げつがく} 円
活動の様子 ^{かつどう ようす}	利用 ^{りよう} 開始日： ^{かいしび} 年 月
	支給量： ^{しきゅうりよう} / 月

福祉情報

利用している福祉サービス

サービス種別： ^{しゅべつ}	
事業所名： ^{じぎょうしょめい}	連絡先： ^{れんらくさき}
活動の内容 ^{かつどう ないよう}	負担上限 ^{ふたんじょうげん} 月額： ^{げつがく} 円
活動の様子 ^{かつどう ようす}	利用 ^{りよう} 開始日： ^{かいしび} 年 月
	支給量： ^{しきゅうりよう} / 月

サービス種別： ^{しゅべつ}	
事業所名： ^{じぎょうしょめい}	連絡先： ^{れんらくさき}
活動の内容 ^{かつどう ないよう}	負担上限 ^{ふたんじょうげん} 月額： ^{げつがく} 円
活動の様子 ^{かつどう ようす}	利用 ^{りよう} 開始日： ^{かいしび} 年 月
	支給量： ^{しきゅうりよう} / 月



(6) 成年後見人

成年後見人制度とは、知的障害や精神障害等によって物事を判断する能力が十分でない方（本人）について、権利を守る援助者（成年後見人等）を選ぶことで、本人を法的に支援する制度です。本人の判断能力の程度により、3つに分かれています。 **災害時手帳『らいと』に書きましょう**

- ①「補助」 ほぼできるが、本人の利益のために支援が必要
- ②「保佐」 重要な財産行為には支援が必要
- ③「後見」 日常の買い物にもかなりの支援が必要

成年後見人 (補助・保佐・後見)	ねん年	がっ月	きにゅう記入
氏名	本人との続柄		
住所	〒		
連絡先	財産管理		
< 決定している ・ お願いしてある ・ お願いしたい ・ まだ話していない >			

福祉情報

成年後見人

成年後見人 (補助・保佐・後見)	ねん年	がっ月	きにゅう記入
氏名	本人との続柄		
住所	〒		
連絡先	財産管理		
< 決定している ・ お願いしてある ・ お願いしたい ・ まだ話していない >			

成年後見人 (補助・保佐・後見)	ねん年	がっ月	きにゅう記入
氏名	本人との続柄		
住所	〒		
連絡先	財産管理		
< 決定している ・ お願いしてある ・ お願いしたい ・ まだ話していない >			



4. わたしのくらし

(1) 1週間のくらし

(ねん がつ きにゅう
年 月 記入)

じかん 時間	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日	にちようび 日曜日
6:00							
9:00							
12:00							
15:00							
18:00							
21:00							
23:00							
ときどき すること							
やりたい こと							

わたしのくらし
1週間のくらし



(2) 好きなこと・楽しみ・とくいなこと

あそび・ゲーム・ほん・DVD・おんがく

だいじなもの・おちつくばしょ・おでかけ・おてつだい など

※もしイラストで かいたり、しゃしんを はったりしましょう



わたしのくらし

好きなこと・たのしみ・とくいなこと



(3) 楽しいこと・思い出のしゃしん

たのしいこと(そのようす)・おもいで の しゃしんを はりましょう

わたしのくらし

たのしいこと・おもいで の しゃしん



(4) 生活の地図

よくでかける場所や すきな場所を かきましょう

かいた日 年 月

わたしのくらし

せいかつのちず



(5) お金・仕事のこと

1. お金のこと

わたしが もらう お金	
しごと	仕事
ねんきん	年金
せいかつほご	生活保護
その他()	



あず	ぎんこう	してん
預けている	銀行	支店

2. 仕事のことを相談する人

そうだんしえんせんもんいん 相談支援専門員：
ジョブコーチ：
ハローワークの人

3. 仕事のこと

き かん 期 間：	ねん 年	がつ 月	～	ねん 年	がつ 月
しごとさき 仕事先：				たんとうしゅ 担当者：	
じゅうしょ 住 所：	〒	-		でんわばんごう 電話番号：	
しごとないよう 仕事の内容				もらうお金	えん 円 / つき 月
				はたらく時間	～
				はたらく日	にち 日 / つき 月
しごとちゅうしごと 仕事中や仕事が終わった後の様子	おあと ようす			そうげい 送迎バスの利用	あり・なし
				の 乗り降りする場所 ()	
たのしいこと・うれしいこと・困っていること・悩んでいること				い 行き (方法・かかる時間など)	じかん
				かえ 帰り (方法・かかる時間など)	じかん

わたしのくらし

お金・仕事のこと



(6) 1ヶ月の収入と支出

もらったお金や 使ったお金を まとめてみましょう

1. もらったお金 (収入)

年 月

いつ	どこから もらった	いくら もらった (金額)
にち 日		えん 円
① 合 計		えん 円

2. 使ったお金 (支出)

※裏にレシートをはってもいいですね

いつ	どこで (なにに) 使った	いくら 使った (金額)
にち 日		えん 円
② 合 計		えん 円

わたしのくらし

1ヶ月の収入と支出

3. 貯金できるお金

$$\left[\text{① もらったお金の合計} \right] - \left[\text{② 使ったお金の合計} \right] = \left[\text{のこりの お金} \right]$$

えん 円 えん 円 えん 円



(7) せいかつひ 生活費

1. もらったお金 (収入)

どこから もらった	もらったお金 (金額)
給料 (働いて もらったお金)	円
しょうがいきそねんきん 障害基礎年金	円
そのほか	円
	円
合計 ①	円

2. つかったお金 (支出) ※裏にレシートをはってもいいですね

どこで (なにに) つかった	つかったお金 (金額)
おこづかい	円
食費 (お菓子・食品・外食など)	円
通信費 (携帯やスマートフォンなど)	円
交通費 (電車・バスなど)	円
被服費 (服・靴・クリーニングなど)	円
散髪・美容院費	円
教育・教養費 (学校関連・習い事など)	円
娯楽費 (遊び・DVD・本など)	円
医療費 (病院関連・薬など)	円
交際費 (プレゼント・お祝いなど)	円
住居費 (家賃・家具購入など)	円
水道光熱費 (水道・電気・ガスなど)	円
	円
	円
合計 ②	円

わたしのくらし
生活費

3. 貯金できるお金

$$\left[\begin{array}{l} \text{もらったお金の合計} \\ \text{①} \end{array} \right] \left[\begin{array}{l} \text{円} \\ \text{えん} \end{array} \right] - \left[\begin{array}{l} \text{つかったお金の合計} \\ \text{②} \end{array} \right] \left[\begin{array}{l} \text{円} \\ \text{えん} \end{array} \right] = \left[\begin{array}{l} \text{のこりの お金} \\ \text{円} \\ \text{えん} \end{array} \right]$$



(8) 家族の思い

本人のくらし・健康・仕事などについて思いを共有しましょう

親の思い (年 月記入)



きょうだいの思い (年 月記入)



親の思い (年 月記入)



きょうだいの思い (年 月記入)



わたしのくらし

家族の思い

親の思い (年 月記入)



きょうだいの思い (年 月記入)





5. 成長の記録 (0歳~1歳半)

発達の様子を記録しましょう

障害基礎年金「申立書」に記入しましょう

通園先：

保育園・幼稚園

いつごろ	できること・とくいなこと・すきなこと	※てつだってほしいこと

1歳半健診の様子

--

相談した内容／時期	相談先名称／担当	対応／アドバイス	その後の様子

成長記録

0歳～1歳半

【生活の様子】該当する項目に○をつけてください

項目	自分から行い きちんとできる	自分から行うが 手だすけが必要	自分からすすんでできず 手だすけも必要	手だすけが必要 ※「てつだってほしいこと」に記入
着替え				
食事				
トイレ				
洗面・入浴				
睡眠				

5. 成長の記録 (1歳半～3歳)



発達の様子を記録しましょう

障害基礎年金「申立書」に記入しましょう

通園先：

保育園・幼稚園

いつごろ	できること・とくいなこと・すきなこと	※てつだってほしいこと

3歳児健診の様子

--	--	--	--

相談した内容／時期	相談先名称／担当	対応／アドバイス	その後の様子

成長記録

1歳半～3歳

【生活の様子】該当する項目に○をつけてください

項目	自分から行い きちんとできる	自分から行おうが 手だすけが必要	自分からすすんでできず 手だすけも必要	手だすけが必要 ※「てつだってほしいこと」に記入
着替え				
食事				
トイレ				
洗面・入浴				
睡眠				

5. 成長の記録 (4歳~6歳)



発達の様子を記録しましょう

障害基礎年金「申立書」に記入しましょう

通園先：

保育園・幼稚園

いつごろ	できること・とくいなこと・すきなこと	※てつだってほしいこと

就学前健診の様子

相談した内容／時期	相談先名称／担当	対応／アドバイス	その後の様子

成長記録

4歳～6歳

【生活の様子】該当する項目に○をつけてください

項目	自分からいきちんとできる	自分から行うが手だすけが必要	自分からすすんでできず手だすけも必要	手だすけが必要 ※「てつだってほしいこと」に記入
着替え				
食事				
トイレ				
洗面				
入浴				
睡眠				

5. 成長の記録 (7歳~9歳)



小学校低学年の様子を記録しましょう

障害基礎年金「申立書」に記入しましょう

通学先：

学校

いつごろ	できること・とくいなこと・すきなこと	※てつだってほしいこと

学校生活などで気になったことや困ったこと

相談した内容／時期	相談先名称／担当	対応／アドバイス	その後の様子

成長記録

7歳~9歳

【生活の様子】該当する項目に○をつけてください

項目	自分から行き きちんとできる	自分から行いが 手だすけが必要	自分からすすんでできず 手だすけも必要	手だすけが必要 ※「てつだってほしいこと」に記入
着替え				
食事				
トイレ				
洗面				
入浴				
掃除				
買い物				
睡眠				

5. 成長の記録 (10歳~12歳)



小学校高学年の様子を記録しましょう

障害基礎年金「申立書」に記入しましょう

通学先：学校

いつごろ	できること・とくいなこと・好きなこと	※てつだってほしいこと

学校生活などで気になったことや困ったこと

相談した内容／時期	相談先名称／担当	対応／アドバイス	その後の様子

成長記録

10歳～12歳

【生活の様子】該当する項目に○をつけてください

項目	自分からいきちんとできる	自分から行いが手だすけが必要	自分からすすんでできず手だすけも必要	手だすけが必要 ※「てつだってほしいこと」に記入
着替え				
食事				
トイレ				
洗面				
入浴				
掃除				
買い物				
睡眠				

5. 成長の記録 (13歳~15歳)



中学生の様子を記録しましょう

障害基礎年金「申立書」に記入しましょう

通学先：

学校

いつごろ	できること・とくいなこと・すきなこと	※てだすけしてほしいこと

学校生活や進学などで気になったことや困ったこと

相談した内容／時期	相談先名称／担当	対応／アドバイザー	その後の様子

成長記録

13歳~15歳

【生活の様子】該当する項目に○をつけてください

項目	自分から行いきちんとできる	自分から行いが手だすけが必要	自分からすすんでできず手だすけも必要	手だすけが必要 ※「てだすけしてほしいこと」に記入
着替え				
食事				
トイレ				
洗面				
入浴				
掃除				
買い物				
睡眠				

5. 成長の記録 (16歳~18歳)



高校生の様子を記録しましょう

障害基礎年金「申立書」に記入しましょう

通学先：
つうがくさき

学校
がっこう

いつごろ	できること・とくいなこと・すきなこと	※てだすけしてほしいこと

学校生活や進学などで気になったことや困ったこと

相談した内容／時期	相談先名称／担当	対応／アドバイス	その後の様子

成長記録

16歳~18歳

【生活の様子】該当する項目に○をつけてください

項目	自分からいききちんとできる	自分から行うが手だすけが必要	自分からすすんでできず手だすけも必要	手だすけが必要 ※「てだすけしてほしいこと」に記入
着替え				
食事				
トイレ				
洗面				
入浴				
掃除				
買い物				
睡眠				

5. 成長の記録 (19歳~20歳)



この頃の様子を記録しましょう

障害基礎年金「申立書」に記入しましょう

いつごろ	できること・とくいなこと・すきなこと	※てだすけしてほしいこと

日中の活動の場で気になったことや困ったこと

--

相談した内容／時期	相談先名称／担当	対応／アドバイス	その後の様子

成長記

19歳~20歳

【生活の様子】該当する項目に○をつけてください

項目	自分から行いきちんとできる	自分から行いが手だすけが必要	自分からすすんでできず手だすけも必要	手だすけが必要 ※「てだすけしてほしいこと」に記入
着替え				
食事				
トイレ				
洗面				
入浴				
掃除				
買い物				
炊事				
洗濯				
睡眠				

5. 成長の記録 (21歳~29歳)



この頃の様子を記録しましょう

障害基礎年金「申立書」に記入しましょう

いつごろ	できること・とくいなこと・すきなこと	※てだすけしてほしいこと

日中の活動の場で気になったことや困ったこと

相談した内容／時期	相談先名称／担当	対応／アドバイス	その後の様子

成長記録

21歳~29歳

【生活の様子】該当する項目に○をつけてください

項目	自分から行いきちんとできる	自分から行いが手だすけが必要	自分からすすんでできず手だすけも必要	手だすけが必要 ※「てだすけしてほしいこと」に記入
着替え				
食事				
トイレ				
洗面				
入浴				
掃除				
買い物				
炊事				
洗濯				
睡眠				

5. 成長の記録 (30歳~39歳)



この頃の様子を記録しましょう

障害基礎年金「申立書」に記入しましょう

いつごろ	できること・とくいなこと・すきなこと	※てだすけしてほしいこと

日中の活動の場で気になったことや困ったこと

--

相談した内容／時期	相談先名称／担当	対応／アドバイス	その後の様子

成長記

30歳~39歳

【生活の様子】該当する項目に○をつけてください

項目	自分からいきちんとできる	自分から行うが手だすけが必要	自分からすすんでできず手だすけも必要	手だすけが必要 ※「てだすけしてほしいこと」に記入
着替え				
食事				
トイレ				
洗面				
入浴				
掃除				
買い物				
炊事				
洗濯				
睡眠				

5. 成長の記録 (40歳~49歳)



この頃の様子を記録しましょう

障害基礎年金「申立書」に記入しましょう

いつごろ	できること・とくいなこと・すきなこと	※てだすけしてほしいこと

日中の活動の場で気になったことや困ったこと

--

相談した内容／時期	相談先名称／担当	対応／アドバイス	その後の様子

成長記録

40歳~49歳

【生活の様子】該当する項目に○をつけてください

項目	自分からいきちんとできる	自分から行うが手だすけが必要	自分からすすんでできず手だすけも必要	手だすけが必要 ※「てだすけしてほしいこと」に記入
着替え				
食事				
トイレ				
洗面				
入浴				
掃除				
買い物				
炊事				
洗濯				
睡眠				

5. 成長の記録 (50歳~59歳)



この頃の様子を記録しましょう

障害基礎年金「申立書」に記入しましょう

いつごろ	できること・とくいなこと・すきなこと	※てだすけしてほしいこと

日中の活動の場で気になったことや困ったこと

--

相談した内容／時期	相談先名称／担当	対応／アドバイス	その後の様子

成長記録

50歳~59歳

【生活の様子】該当する項目に○をつけてください

項目	自分から行いきちんとできる	自分から行いが手だすけが必要	自分からすすんでできず手だすけも必要	手だすけが必要 ※「てだすけしてほしいこと」に記入
着替え				
食事				
トイレ				
洗面				
入浴				
掃除				
買い物				
炊事				
洗濯				
睡眠				

5. 成長の記録 (歳～ 歳)



この頃の様子を記録しましょう

障害基礎年金「申立書」に記入しましょう

いつごろ	できること・とくいなこと・すきなこと	※てだすけしてほしいこと

日中の活動の場で気になったことや困ったこと

--

相談した内容／時期	相談先名称／担当	対応／アドバイス	その後の様子

成長記

歳
～
歳

【生活の様子】該当する項目に○をつけてください

項目	自分から行き きちんとできる	自分から行うが 手だすけが必要	自分からすすんでできず 手だすけも必要	手だすけが必要 ※「てだすけしてほしいこと」に記入
着替え				
食事				
トイレ				
洗面				
入浴				
掃除				
買い物				
炊事				
洗濯				
睡眠				



6. さいがいじ 災害時のこと

さいがい 災害のとき どう こうどう 行動するか かぞく はな あ 家族で話し合みましょう

す お住まいの自治会や各市町のホームページ、ぼうさい 防災ハンドブックなどでかくにん 確認しましょう

(1) いえ 家にいるとき

災害時手帳『らいと』に書きましょう

ひなん 避難するところ	
じしん 地震 さいがい 指定緊急避難場所 (いっときひなんばしょ 一時避難場所) さいがい 指定避難場所	
こうすい 洪水など さいがい 指定緊急避難場所 (いっときひなんばしょ 一時避難場所) さいがい 指定避難場所	
おお 大きな火事 かい 火事 *避難先は、さいがい 災害が起こったときに さいがい 指定されます	
げんぱつじこ 原発事故 *お住まいのちいき 地域やじこ 事故のじょうきょう 状況によって たいおう 対応が異なります かくちよう 各市町で決められたひなんけいかく 避難計画をかくにん 確認ください	

※指定緊急避難場所
 さいがい 災害がおこったときに、いちじてき 一時的にひなん 避難する場所。じちかいたんい 自治会単位で決められており、さいしょ 最初にあつ 集まる。

※指定避難所
 さいがい 災害で自宅にもと もど 戻れないとき、しばらくの間あいいかつ 生活する場所。がっこう 学校やこうみんかん 公民館など。

※福祉避難所
 いっぱん 一般のひなんばしょ 避難所ではせいがく 生活がこんなん 困難で、とくべつ 特別なたいりょ 配慮が必要ながひなん 避難するしせつ 施設。必要にたいじつ 応じてかいせつ 開設され、さいしょ 最初からふくしひなんばしょ 福祉避難所としてはりよう 利用できない。

(2) がっこう 学校やしごとさき 仕事先にいるときは

◎せんせい 先生やまわりのおとな 大人と いっしょ 一緒にこうどう 行動しよう ◎かぞく 家族のひと 人のむか 迎えをまとう	むか 迎えにくるひと 人のなまえ 名前 ① ②
---	-------------------------------

(3) はなればなれになったときの かぞく 家族のあつ 集まる場所



※「ひなんこうどうようしえんしゃしえんせいど 避難行動要支援者支援制度」が はじまっています。
 こうれいしゃ 高齢者やしょうがい 障害のあるかた 方などのさいがいじ 災害時のひなん 避難を ちいき 地域でてすけ 手助けするせいど 制度です。
 どういしょ 同意書のていしゅつ 提出などがひつよう 必要となりますので、くわ 詳しくはかくちよう 各市町にお問ひあわせ 合わせください。

災害時のこと

7. そう相 だん談 まど窓 ぐち口

相 談 内 容	相談機関名
<ul style="list-style-type: none"> 障がいのある人が福祉サービスを受けるとき 身体障害者、療育、精神保健福祉などの手帳の交付を受けるとき 特別扶養児童手当を受けるとき 特別障害者手当、障害児福祉手当を受けるとき 重度心身障害者医療費助成を申請するとき 	各市町の障害福祉担当窓口
<ul style="list-style-type: none"> 心身障害者扶養共済に加入するとき 	県障害福祉課 各市町の障害福祉担当窓口
<ul style="list-style-type: none"> 障害基礎年金を申請するとき 	日本年金機構の各事務所 各市町の年金担当窓口
<ul style="list-style-type: none"> 本人の障がいについて相談したいとき 	各市町の障害福祉担当窓口 専門医療機関

福井県 各市町の連絡先一覧

市町役場名	所在地	連絡先	
		問合せ部門/課	電話番号
福井市役所	〒910-8511 福井市大手3丁目10-1	代表	0776-20-5111
		障がい福祉課	0776-20-5435
		地域福祉課	0776-20-5404
坂井市役所	〒919-0592 坂井市坂井町下新庄第1-1	代表	0776-66-1500
		子育て支援課	0776-50-3042
		社会福祉課	0776-50-3041
あわら市役所	〒919-0692 あわら市市姫3丁目1-1	代表	0776-73-1221
		福祉課 障害福祉グループ	0776-73-8020
勝山市役所	〒911-8501 勝山市元町1丁目1-1 勝山市郡町1丁目1-50（すこやか内）	代表	0779-88-1111
		福祉・児童課	0779-87-0777
大野市役所	〒912-8666 大野市天神町1-1	代表	0779-66-1111
		福祉こども課 社会福祉グループ	0779-66-1111
鯖江市役所	〒916-8666 鯖江市西山町13-1	代表	0778-51-2200
		社会福祉課 福祉支援グループ	0778-53-2217
越前市役所	〒915-8530 越前市府中1丁目13-7	代表	0778-22-3000
		社会福祉課	0778-22-3004
		子ども福祉課	0778-22-3006
敦賀市役所	〒914-8501 敦賀市中央町2丁目1-1	代表	0770-21-1111
		地域福祉課	0770-22-8118
小浜市役所	〒917-8585 小浜市大手町6-3	代表	0770-53-1111
		元気支援課 障がい者支援G	0770-64-6012

市町役場名	所在地	問合せ部門/課	電話番号
若狭町役場 (三方庁舎)	〒919-1393 三方上中郡若狭町中央1-1	代表	0770-45-1111
若狭町役場 (上中庁舎)	〒919-1592 三方上中郡若狭町市場20-18	代表	0770-62-1111
		福祉課	0770-62-2703
		子ども・若者課-トキナ-	0770-62-2886
おおい町役場	〒919-2111 大飯郡おおい町本郷136-1-1	代表	0770-77-1111
		介護福祉課	0770-77-2760
高浜町役場	〒919-2292 大飯郡高浜町宮崎86-23-2	代表	0770-72-1111
		保健福祉課 福祉グループ	0770-72-5887
美浜町役場	〒919-1192 三方郡美浜町郷市25-25	代表	0770-32-1111
		福祉課	0770-32-6704
越前町役場	〒916-0192 丹生郡越前町西田中13-5-1	代表	0778-34-1234
		福祉課	0778-34-8725
南越前町役場	〒919-0292 南条郡南越前町東大道29-1	代表	0778-47-3000
		保健福祉課	0778-47-8007
池田町役場	〒910-2512 今立郡池田町稲荷35-4	代表	0778-44-6000
		保健福祉課	0778-44-8000
永平寺町役場	〒910-1192 吉田郡永平寺町松岡春日1-4	代表	0776-61-1111
		福祉保健課	0776-61-3920

福井県 年金事務所

事務所名	所在地	連絡先	
		問合せ部門/課	電話番号
福井年金事務所	〒910-0858 福井市手寄2丁目1-34	代表	0776-23-4512
		お客様相談窓口	0776-23-4518
武生年金事務所	〒915-0883 越前市新町5-2-11	代表	0778-23-1123
		お客様相談窓口	0778-23-1126
敦賀年金事務所	〒914-0047 敦賀市東洋町5-54	代表	0770-23-9901
		お客様相談窓口	0770-23-9904

平成28年3月現在の情報です。

最新の情報は、ホームページや電話などで確認してください。

8. 大切な個人情報



家族以外は本当に必要な方だけと共有してください！
 目かくしシールを貼るなど、取扱いには十分注意してください！

マイナンバー

預金①

<input type="text"/>	銀行	<input type="text"/>	支店	口座	<input type="text"/>
----------------------	----	----------------------	----	----	----------------------

預金②

<input type="text"/>	銀行	<input type="text"/>	支店	口座	<input type="text"/>
----------------------	----	----------------------	----	----	----------------------

預金③

<input type="text"/>	銀行	<input type="text"/>	支店	口座	<input type="text"/>
----------------------	----	----------------------	----	----	----------------------

保険①

会社名	<input type="text"/>	担当	<input type="text"/>
-----	----------------------	----	----------------------

保険名	<input type="text"/>	証券番号	<input type="text"/>
-----	----------------------	------	----------------------

保険②

会社名	<input type="text"/>	担当	<input type="text"/>
-----	----------------------	----	----------------------

保険名	<input type="text"/>	証券番号	<input type="text"/>
-----	----------------------	------	----------------------

保険③

会社名	<input type="text"/>	担当	<input type="text"/>
-----	----------------------	----	----------------------

保険名	<input type="text"/>	証券番号	<input type="text"/>
-----	----------------------	------	----------------------

クレジットカード なし・あり カード会社名

紛失した時の連絡先

運転免許証 なし・あり

番号	<input type="text"/>
----	----------------------

パスポート なし・あり

番号	<input type="text"/>
----	----------------------

その他の資産



あとがき



このライフサポートファイル『クローバー』は、
”子どもが親と離れたときに、自分の望む暮らしをしていけるように”
という、一人のお母さんの思いから作成されました。

すべての人が、小さいときからいろんな人との関わりのなかで暮らしています。
必要な時はまわりの人に手助けをしてもらいながら、
自分が暮らしたいところで、やりがいのある仕事や役割をもって、
趣味や遊びをたのしんで、好きな買い物をして、食べたいものを食べて
暮らしていけたらいいなと思います。

書きやすいところや必要などころから書きはじめたり、
他の資料と合わせて使ってくださいでも結構です。
必要な場合は、HPよりダウンロードまたはコピーしてお使いください。

『クローバー』の作成にあたり、特別支援学校の先生、障害のある人の支援に関わる方々、
自立生活センターの皆様のご協力をいただきました。心より感謝申し上げます。

【参考文献】

EAPやまなし（2016）『障がい児者のライフプランノート』デザインエッグ株式会社

奥平綾子（2012）「仲間はずれにしないで！ー非常時における障害をもつ子どもへの支援と工夫ー」

<http://omemedo.tanba-sasayama.com/new/kurasi/column/column16.htm>

財団法人 青森県手をつなぐ育成会（2011）『生活支援ノート』

志賀利一・渡邊一郎・青山均・江國泰介・勝田俊一（2016）『知的障害・発達障害の人たちのための 見てわかる意思決定と意思決定支援』株式会社 ジアース 教育新社

社団法人 日本自閉症協会（2012）『自閉症の人たちのための 防災・支援ハンドブックー自閉症のあなたと家族の方へ』（株）創新社 <http://www.autism.or.jp/bousai/>

たすけあい大田はせさんず（2016）『わたしのこれから』本の種出版

千葉県（2017）『ライフサポートファイル等の活用促進に向けた調査の結果（概要）』

<https://www.pref.chiba.lg.jp/shoufuku/service/ryouiku/life-support-file.html>

広島県（2015）『難病患者・長期療養疾病患者 災害時支援手帳』

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/soshiki/57/saigaisientetyou.html>

福井県（2014）『子育てファイル ふくいっ子』<http://www.pref.fukui.lg.jp/doc/shougai/fukuikko-file.html>

MAMA-PLUG（2012）『子連れ防災実践ノート』共同印刷株式会社

ライフサポートファイル；久留米市、白井市、匝瑳市、富津市、広島市、藤沢市





このライフサポートファイル『クローバー』は
赤い羽根共同募金の助成により作成されています。

ライフサポートファイル 『クローバー』

せいさく へいせい ねん がつ だい ばん
製作 平成29年3月 第1版

さんふいっしゅ
にこにこクラブSUNFISH

E-Mail ; nikoniko.sunfish@gmail.com

URL ; <https://nikonikoclub-sunfish.jimdo.com/>

Facebook ; <http://www.facebook.com/nikonikoclub.sunfish>



表紙・絵／ポルカドット ユタ