

被災者のみなさまへ

 政府広報

政府からのお知らせ

# 生活支援

# ハンドブック

このハンドブックは、  
東日本大震災の被害に  
あわれたみなさまをサポート  
するための情報冊子です。

5月12日に発行された  
「生活再建・事業再建ハンドブック」  
と併せてご活用ください。

平成23年(2011年)6月15日発行

ご自由にお持ち帰りいただき、ぜひご活用ください。

※この冊子は音声コードが各ページに印刷されています。



東日本大震災の発生から、3カ月余りが過ぎました。

発災から約1カ月半後の4月下旬、政府は全16頁の「生活支援ハンドブック」をお届けいたしました。

それからまた1カ月半がたち、被災されたみなさまにとって必要な情報も、移り変わってまいりました。みなさまのこれからの生活に役立つ情報や税金の面からの支援など、大幅に内容を追加した「生活支援ハンドブックVol.2」を、ここに再びお届けします。どうぞ、ご活用ください。

また、みなさまの生活再建や事業再建に向けたお金の面からの支援を内容とする「生活再建・事業再建ハンドブック」も配布しております。あわせてご利用ください。

——政府はいつも、あなたとつながっています。

※この冊子では、4月28日発行の「生活支援ハンドブック」に、以下のような最新情報が加えられています。

### 心と身体の健康のこと

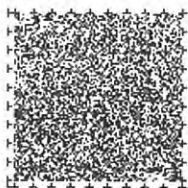
これからの季節の健康対策や、メンタルヘルス、女性や子どもに関する相談事項、連絡先などを追加しました。

### 住まいのこと

仮設住宅の入居期間延長や、アパート・不動産の無料相談などの情報を追加しました。

### おかねのこと

支援金や税金、相続などについてのたいせつなお知らせを追加しました。



最新の情報、更新した情報には、各項目の見出しに、

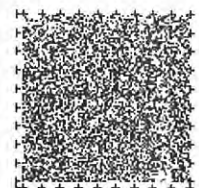
**新** の印を記載しております。

このハンドブックに記載している情報は6月8日時点のものです。

# 被災されたみなさまへ

---

- 4 **あなたのための生活支援チェックリスト！**
- 5 **たいせつなお知らせ**
- 8 **心と身体の健康のこと**
- 16 **女性のお悩みのこと**
- 17 **子どものこと**
- 18 **住まいのこと**
- 22 **おかねのこと**
- 26 **税金のこと**
- 30 **車のこと**
- 32 **しごとのこと**
- 34 **農業のこと**
- 36 **水産業のこと**
- 38 **地上デジタル放送の視聴のこと**
- 39 **規制緩和のこと**
- 40 **東電福島第一原子力発電所のこと**
- 42 **法律相談のこと**
- 44 **たいせつな行政情報**
- 46 **市町村役場連絡先一覧**



# あなたのための生活支援チェックリスト!

とてもたいせつな手続きを、いまいちどご確認ください。

チェック

あなたの所在地を、避難先の市区町村へ登録しましたか？

支援金や、あなたの住んでいた町の状況、住民税の減免など、さまざまな情報をお届けするための大切な登録です。P5をご覧ください。

チェック

防災証明書は、お持ちですか？

義援金の受取を始めとした、さまざまな制度を受ける際に必要です。お持ちでない方は、お近くの自治体にお問い合わせください。

チェック

被災者生活再建支援金などの申請はお済みですか？

被災の程度に応じた支援金などが受け取れます。P22-23をご覧ください。

チェック

健康保険証はお持ちですか？

7月1日から、医療機関での保険診療のために必要になります。P6をご覧ください。

チェック

自動車の廃車手続きはお済みですか？

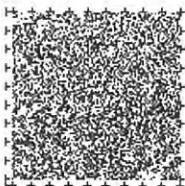
廃車手続きを行わない場合、自動車重量税の還付などが受けられません。P29-30をご覧ください。

チェック

ご家族を亡くされた被災者の方

「相続放棄」などの申立期限にご注意ください。

多額の借金を抱えたままご家族がお亡くなりになった場合などに、財産を含め債務を受け継がないことができる「相続放棄」などの申立期限が迫っている方がいらっしゃいます。くわしくはP6をご覧ください。



# たいせつなお知らせ

全国に避難している東日本大震災被災者のみなさまへ

**避難先の市区町村へ、  
あなたの所在地などをお知らせください。**

見舞金、税金の減免・免除などの生活支援に関するたいせつな情報をお届けします。

※市区町村によって、届く情報が異なる場合があります。

**支援金や  
見舞金**給付の  
ご連絡をします

**住民税**などの、  
**減免**についての  
ご連絡をします

**震災前**に  
住んでいた  
**町の状況**を  
お伝えします

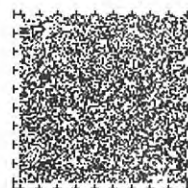
※仮設住宅などの情報も  
お知らせします



全国避難者情報システム

**5分程度のかんたんなお手続きです。**

くわしくは、いまいらっしゃる避難先の  
市区町村へお問い合わせください。



**新** 南三陸町、女川町、陸前高田市、大槌町のみなさまへ

震災前に出された出生・死亡・婚姻・離婚などの届出が、震災により戸籍に反映されていない方が一部いらっしゃいます。

平成23年1月下旬(※大槌町は2月下旬)から3月11日(金)までの間に、戸籍の届出(出生・死亡・婚姻・離婚など)をされた方の書面が津波により流出しました。そのため、お心あたりの方は、お手数ですが、以前に書面を提出された自治体の町民税務課までお申し出ください。

■お問い合わせ先 (月～金 9:00～17:00)

宮城県本吉郡南三陸町および同県牡鹿郡女川町について

仙台法務局民事行政部戸籍課 022-225-5734

岩手県陸前高田市および同県上閉伊郡大槌町について

盛岡地方法務局戸籍課 019-624-9856

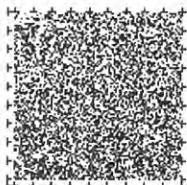
**新** 平成23年7月1日から健康保険証が必要になります

平成23年7月1日からは、医療機関において、保険診療を受けるには、健康保険証が必要になります。また、医療機関での窓口負担の免除には、原則として免除証明書が必要になります。

健康保険証や免除証明書を取得される場合は、ご加入の保険者(健康保険組合や協会けんぽ、市区町村など)に申請をお願いします。

**新** 「相続放棄」などの申立期限にご注意ください

多額の借金を抱えたままご家族がお亡くなりになった場合などに、財産を含め債務を受け継がないことができる「相続放棄」などの申立期限が迫っている方がいらっしゃいます。「相続放棄」をするためには、ご家族がお亡くなりになった事実を知るなど、ご自身の相続の開始を知ったときから3カ月以内に、家庭裁判所での手続きが必要です。また、3カ月以内に「相続放棄」をするかどうかの判断ができない場合には、家庭裁判所での手続きで期間を延ばすことも可能です。家庭裁判所で手続きをお願いします。



■お問い合わせ先…法テラスサポートダイヤル

0570-078374 (月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00)

# お気をつけ下さい！

## !! 悪質な商法が横行しています。

震災や原子力発電所事故に乗じた悪質商法にご注意ください。

「復興事業への投資をかたった社債や未公開株式の販売」

「放射性物質の除去効果をうたう浄水器の販売」

「行政からの全額補助をかたった太陽光発電システムの高額取付」

「屋根や住宅設備の点検と称して高額の修理点検代を請求する」

「当面の生活費を借りるために返済保証金を入金したが貸し出しが行われない」

「被災した屋根の修理で法外な値段を請求される」

など、さまざまな手口があります。「怪しい」と思ったらすぐに契約をせずに下記までご相談ください。

## ■お問い合わせ先

〈警察総合相談電話〉#9110 ※携帯電話からもご利用いただけます。

〈(独)国民生活センター 震災に関連する悪質商法110番〉

☎0120-214-888 ※無料

対象地域：岩手県、宮城県、福島県(月～日 10:00～16:00 祝日含む)

## !! 税務職員を装った不審な電話にご注意ください。

「還付金があるのでATMへ」など、税務職員を装った不審な電話にご注意ください。税務署は還付金受取のためにATM操作を求めたり、金融機関の口座を指定して国税の振込を求めたりすることはありません。



# 心と身体の健康のこと

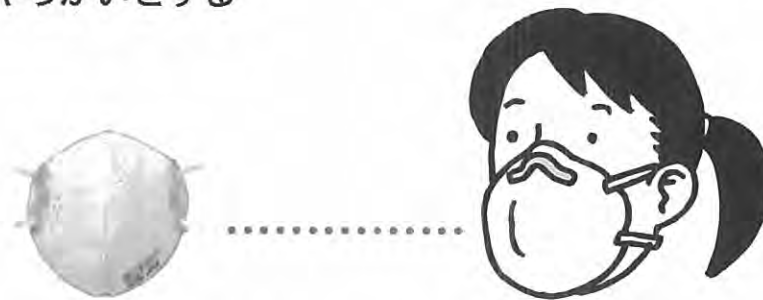
みなさまの生命と心身の健康を守るために、  
さまざまな支援や制度が用意されています。

## 粉じんを吸い込まないように注意してください

気温上昇にともない、壊れたコンクリートや断熱材を用いた壁などの粉じんが大気中へ舞ったり、土砂などが乾燥して細かい粒子となったりします。これら粉じんなどを吸い込まないように、防じん用のマスクを着用し、こまめに手洗いやうがいなども行ってください。

粉じんから、あなたの身を守るために

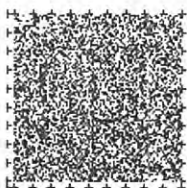
- 建物などの解体作業現場には、できるだけ近づかない
- 粉じんが存在する場所に行く場合、がれきの撤去作業などを行う場合には「防じんマスク」を着用する
- こまめに手洗いやうがいをする



※防じんマスクは、しっかりと顔に装着して使用しましょう

## 新 屋内・外に関わらず、暑い日の水分や塩分の補給を心がけてください

熱中症は気温などだけではなく、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。こまめに水分や塩分(スポーツドリンクなど)を、補給してください。特に高齢者の方は、温度に対する感覚が弱くなるため、屋内(仮設住宅・避難所など)でも熱中症になることがあります。





## 新 暑い季節になってきました。食中毒に気をつけましょう

気温が高くなってくると、食べ物が腐りやすく、食中毒が起きやすくなります。抵抗力が弱い方は命に関わることもありますので、しっかり防ぐことがたいせつです。

食中毒を防ぐために、調理・配付・食事で気をつけたい、5つのポイント！

- ① 調理や配付、食事の前には、できるだけ石鹸で手を洗う。
- ② 調理を行う際、食材を火や熱湯で十分に加熱する。  
野菜などを生で食べる場合には、よく洗う。
- ③ 避難所などでは、出された食事はできるだけ早く食べ、残った場合でも、保管をしない。
- ④ 下痢、発熱、手指に傷がある方は、食品の調理や配付を行わない。
- ⑤ 調理を行う台所や食器などを、可能な限り清潔に保つ。

## 新 毎日の軽い運動を心がけてください

過去の震災などの経験からも、特に高齢の方の場合、避難生活が長引くにつれ、運動不足が足腰の関節や筋肉の衰えを招き、転倒や骨折を引き起こし、寝たきりや介護が必要になることが心配されます。1日10分程度の運動をすることを心がけてください。狭い場所でも高齢の方が簡単にできる効果的な体操として、「開眼片足立ち」や「軽い屈伸運動」などがあります。

### ●開眼片足立ち



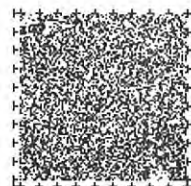
軽く片脚を上げて立ちます。  
左右1分間ずつ、  
1日3回行いましょう。

### ●軽い屈伸運動

膝を軽く曲げ屈伸運動をしてください。  
※安全のためにいすやソファの前で行いましょう。



深呼吸するペースで  
5～6回繰り返します。  
1日に3回行いましょう。



# 心と身体の健康のこと

ショックなことを体験した後、私たちの心と身体には、さまざまな変化が起こります。

**新** 被災された方の心の健康を守るためには、コミュニケーションが不可欠です

誰でも、被災した後には、心と身体にさまざまな変化が起こります。

- 不安や心配になる… ● 誰とも話す気にならない…
- あの時の光景が繰り返し浮かぶ… ● 眠れない… など

これは日常とかけ離れた大変な出来事に対する正常な反応です。

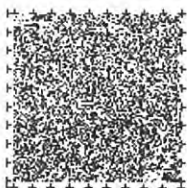
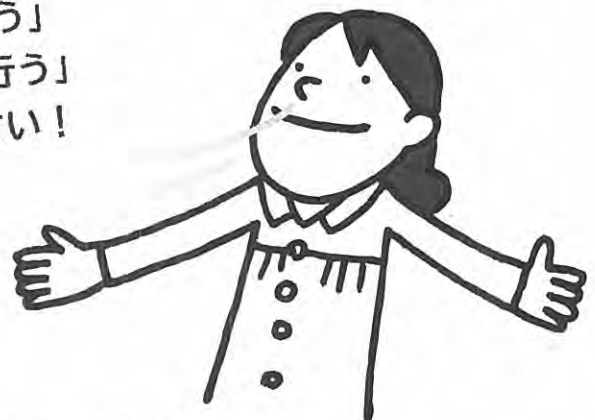
多くの症状は時間がたつと自然に回復します。

眠れなくても、横になるだけで休むことができます。どうしても不安や心配が消えないときは、無理をせずに、身近な人や専門家に相談をしましょう。

## 心の健康を守るための対処方法

- ① 休息をとりましょう
- ② 食事や水分を十分にとりましょう
- ③ お酒やカフェイン(コーヒー、緑茶、紅茶など)の取り過ぎに注意しましょう
- ④ 心配や不安を一人で抱えずに、周りの人と分ち合いましょう
- ⑤ お互いに声をかけましょう

不安をやわらげる呼吸法として、  
「6秒で大きく吐き、6秒で軽く吸う」  
という呼吸を、「朝と夕に5分ずつ行う」  
方法もあります。試してみてください！



出典:「ほっと安心手帳」(内閣府)

<http://www8.cao.go.jp/souki/koho/anshintetyo.html>

監修:独立行政法人国立精神・神経医療研究センター

## 一人で悩まず、不安や悩みを相談してください

被災による不安や悩みを受け止める相談窓口を設けています。

### ■お問い合わせ先

#### 〈こころの健康相談〉

岩手県 災害時ストレス健康相談受付窓口

**019-629-9617** (月～日 9:00～17:00 祝日含む)

宮城県 こころの健康相談電話(ホットライン): 精神保健福祉センター

**0229-23-3703** (月～日 6:00～9:00 祝日含む)

**0229-23-0302** (月～日 9:00～17:00 祝日含む)

**0229-23-3703** (月～日 17:00～2:00 祝日含む)

仙台市 電話相談専用回線「はあとライン」

**022-265-2229** (月～金 10:00～12:00、13:00～16:00 祝日除く)

夜間電話相談「ナイトライン」

**022-217-2279** (月～金 18:00～22:00 祝日含む)

福島県 こころの健康相談ダイヤル

**0570-064-556** (月～金 9:00～17:00 祝日除く)

#### 〈いのちの電話〉

研修を受講して認定を受けたボランティアが対応します。

岩手県 社会福祉法人盛岡いのちの電話

**019-654-7575** (月～土 12:00～21:00 日 12:00～18:00)

宮城県 社会福祉法人仙台いのちの電話 **022-718-4343** (月～日 24時間 祝日含む)

福島県 社会福祉法人福島いのちの電話 **024-536-4343**

(月～日 10:00～22:00 祝日含む)

#### 〈産業保健推進センター〉

「心の電話相談」 ☎ **0120-226-272** ※無料

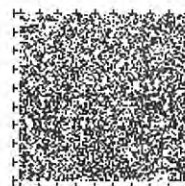
(月～金 9:00～12:00、13:00～17:00)

「健康電話相談」 ☎ **0120-765-551** ※無料

(月～金 13:00～17:00)

#### 〈みんなの人権110番 全国共通人権相談ダイヤル〉

**0570-003-110** (月～金 8:30～17:15 祝日除く)



## 新 子どものストレス反応を受けとめてあげてください

災害を経験した子どもたちの多くは、心と身体にストレス反応が見られます。しかし、身体や心の変化は、正常な反応です。周囲の大人たちが落ち着いて受けとめてあげてください。ほとんどの場合、時間とともに回復します。

### 子どもに現れやすいストレス反応

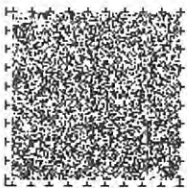
- 赤ちゃんがえりをする
- 甘えが強くなる
- わがママを言う／ぐずを言う
- 災害体験を遊びとして繰り返す
- 反抗的になったり、乱暴になったりする

### 子どもと接する時のポイント！

- 一緒にいる時間を増やしましょう
- 子どもが話をすることは、否定せずに聞いてあげましょう
- ただし、話したくないときには無理に聞き出さないようにしましょう
- 家族の方は、抱きしめるなどのスキンシップを増やしましょう
- 災害体験を遊びとして繰り返すことは、本人が落ち着いていくプロセスです。無理にとめないようにしましょう

チャイルドラインは4つの約束を  
まもるよ。安心して電話してね。

1. ヒミツはまもるよ
2. 名まえは言わなくてもいい
3. どんなことでも、いっしょに考える
4. イヤになったら、切っていい



### ■お問い合わせ先

被災した子どもたちの心の悩みや不安についてご相談ください。たとえば、人間関係や将来への不安、進学や震災孤児についてなど、子どもたちを受け止める相談窓口を設けています。

#### 〈チャイルドライン〉

研修を受けたボランティアが対応します。

☎0120-99-7777 ※無料

(月～土 16:00～21:00) ※18歳までの子ども専用電話

#### 〈児童相談所〉全国共通ダイヤル

0570-064-000 もしくは最寄りの児童相談所へ

#### 〈子どもの人権110番(法務局・地方法務局)〉

☎0120-007-110 ※無料

※子どもの人権問題に関する専用相談電話です。