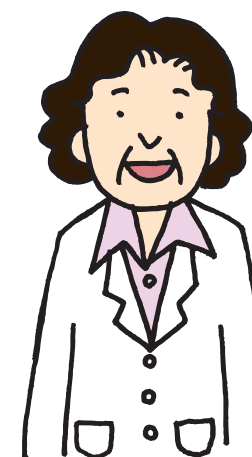
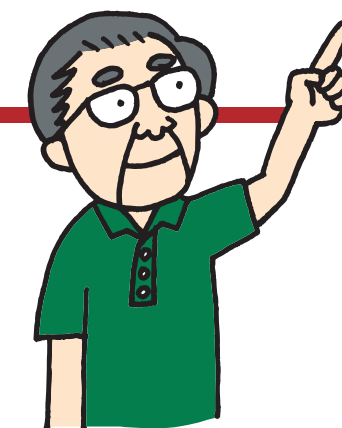


仮設住宅に
お住まいのみなさまへ

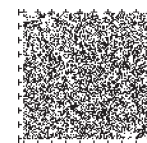
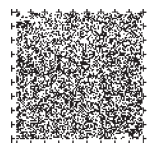
政府からのお知らせ

仮設住宅の くらしの 手引き



こんなことで
お困りでは
ないですか？

連絡先



平成23年(2011年)8月12日発行

※この冊子は音声コードが各ページに印刷されています。

●体調がすぐれない

からだを動かすことが 少なくなっていますか？

- 毎日、生活の中で少しでも多く自分で動くようにしましょう。
- 地震の後だからと遠慮せずに、地域や家庭で楽しみや役割をもちましょう。
- 気分転換をかねた散歩や運動、趣味などを楽しみましょう。

やってみましょう。
簡単な運動を
チョコチョコと!

1回5分程度が目安です

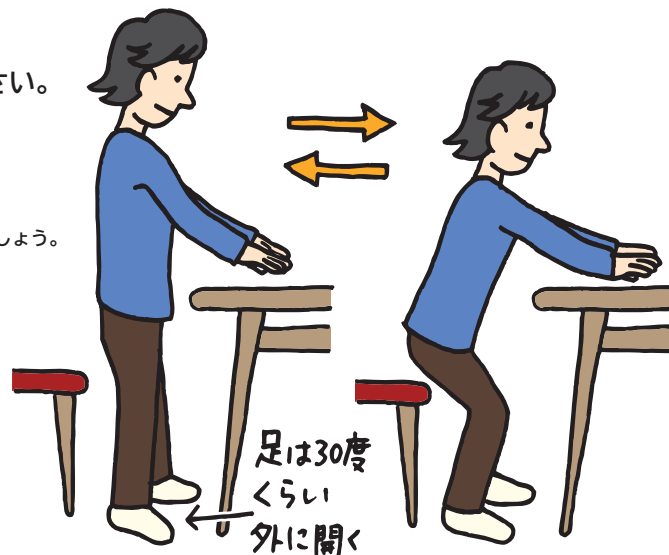
開眼片足立ち

軽く片足を上げて立ちます。
左右1分間ずつ、
1日3回おこないましょう。



軽い屈伸運動

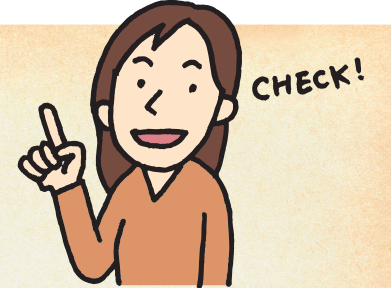
膝を軽く曲げ屈伸運動をしてください。
深呼吸するペースで
5~6回繰り返します。
1日に3回おこないましょう。
※安全のためにいすやソファの前でおこないましょう。



出典:公益社団法人 日本整形外科学会 ホームページ

「動かない」状態が続くと、心やからだの機能が低下して「動けなく」なります。これは「生活不活発病」と呼ばれ、特に高齢の方や持病のある方は注意が必要です。

やってみましょう。
あなたのストレスチェック!



- よく眠れない
- つい、お酒を飲みすぎてしまう
- イライラすることが多い
- 心配や不安になることが多い
- 家に閉じこもりがち
- 誰とも話す気になれない
- いつもからだの調子が悪い

アドバイス

住み慣れた場所から離れ、仮住まいでの生活が長く続くと、誰にでもストレスが気づかないうちにたまります。体調がすぐれないときは、がまんをせず、地域のお医者さんや見守り活動をする生活支援相談員やボランティアなどに相談をしましょう。

➡ P4、P5ページにいろいろな相談窓口をご紹介します。

●不安や心配があつて眠れない

不安や心配があつたら、
悩まずいつでも相談してください

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、多くの症状は時間がたつと自然に回復しますが、不安や心配が消えないときは、

無理をせずに、早めに専門家に相談をしましょう。



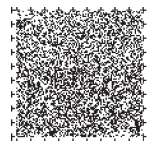
出典:「ほっと安心手帳」(内閣府)
監修:独立行政法人 国立精神・神経医療研究センター

〈子どもたちの相談〉

子どもたちの心の悩みや不安、また、子どもの養育や生活に関する相談をお受けしています。

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



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。

〈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〉

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

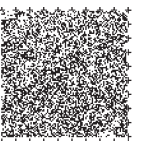
(月～金 9:00～12:00、13:00～17:00 祝日除く)

「健康電話相談」 ☎0120-765-551 ※無料

(月～金 13:00～17:00 祝日除く)

〈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)



●熱中症・食中毒・害虫対策

熱中症は室内でも多く発生し、また夜も注意が必要です。

特に高齢者や小さなお子さまは要注意！ まわりの方からの気配り、お声かけもお願いし、みんなで熱中症を防ぎましょう！

熱中症対策



チェック

熱中症の予防のために一室内でできること

●水分・塩分補給が大切です

●こまめに水分をとっていますか？

高齢者は、加齢によりどのの渇きに対する感覚が鈍くなります。このため、どのの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をするようにしましょう。また、水分とともに塩分(スポーツドリンク、塩あめなど)も補給しましょう。

●暑さを避けましょう

●部屋の風通しを良くしましょう。

●室内に直射日光が入らないようにしましょう。

例えば、カーテンをつけるのもいいですし、ゴーヤーやアサガオなどのツル性の植物を窓の外側に植えたりすること(緑のカーテン)も一案です。

●風通しの良い服を着ましょう。

●エアコンや扇風機を上手に使いましょう。

チェック

エアコンの控え過ぎによる熱中症にも注意！

節電をがんばっても、熱中症になってしまつては元も子もありません。熱中症予防のため、上手にエアコンを使いましょう。

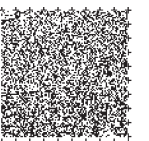
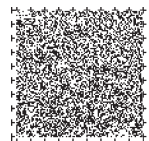
チェック

「高温注意情報」で熱中症を防ごう！

気象庁では、熱中症への注意を呼びかけるため、予想最高気温に基づき「高温注意情報」を発表しています。翌日または当日の最高気温が概ね35℃以上になることが予想される場合に発表します。

気象庁 高温注意情報

検索

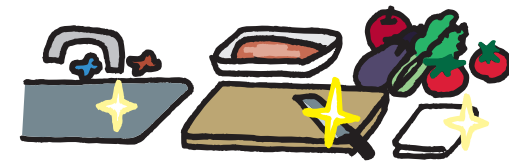


食中毒対策

食中毒は夏季に多く発生します

O-157などの細菌による食中毒は、5月から9月にかけての夏季に多く発生しています。これは、細菌が高温多湿を好み増殖が活発になるためです。予防策をまとめましたのでご覧ください。

家庭での保存	<ul style="list-style-type: none"> ●買い物から帰ったら生鮮食品はすぐに冷蔵庫に保管する ●肉や魚は汁が漏れないように包んで保存する
下準備	<ul style="list-style-type: none"> ●調理の前に石けんで丁寧に手を洗う ●野菜などの食材を流水できれいに洗う ●生肉や魚は生で食べるものから離す ●生肉や魚、卵を触ったら手を洗う ●生肉や魚を切ったまな板や包丁は必ず洗う。できれば熱湯消毒を ●ふきんやタオルは清潔なものに交換。台所は清潔に保つ
調理	<ul style="list-style-type: none"> ●肉や魚は十分に加熱。串を刺して中心まで火が通ったか確認する
食事	<ul style="list-style-type: none"> ●食べる前に石けんで手を洗う ●清潔な食器を使う ●作った料理は、長時間、室温で放置しない ●温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる



害虫対策

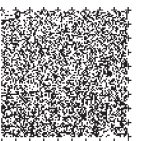
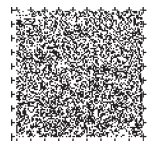
ハエなどが大量発生すると、生活環境が悪化し、感染症の原因にもなりかねません。生ゴミの素早い処理、つまった側溝の清掃、身のまわりの水たまり除去などを心がけてください。

効果抜群！ハエ取りペットボトルの作り方

ペットボトルの上の方に小さなマドを開ける



酢、酒、砂糖などを混ぜた液を底に数センチたまるよう入れる
★屋外に設置しましょう！



●近所に閉じこもりがちの人がいる

「地域の絆」や「ご近所の助け合い」の力で、 閉じこもりがちな方の孤立を防いでください

震災から半年近くが過ぎ、生活再建へ向けての取り組みが本格化する一方、いわゆる「孤立死」の増加が懸念されています。

孤立を防ぐために、できることがあります

孤立を防ぐためには、**自分自身の日頃の備え**と、**地域全体で支え合う取り組み**が不可欠です。みなさまの仮設住宅はいかがでしょう？ ちょっとチェックしてみましょう。

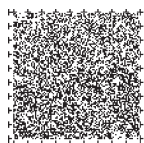
やってみましょう。
“支え合い”チェック!

〈伝えあう〉

- 緊急連絡先などの情報をご近所で伝えあっている
- 仮設住宅に自治会などがあり、役員は緊急連絡先や住民の健康状態などを把握してくれている
- 仮設住宅に緊急時の対策などの申し合わせがある

〈見守りあう〉

- 住民がお互いに安否確認する体制がある
- 万一ご近所に異変があった際、緊急を伝える連絡網がある
- 見守り隊が異変などを発見した後、病院などの専門機関につなぐルートが整理されている



〈防ぎあう〉

- 閉じこもりがちな住人の状況を把握し、みんなで定期的に声かけをしている
- 地域内に住人がふれあえる場所(集会所や子育て施設など)を設けている

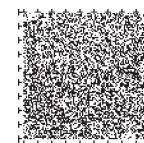
〈支えあう〉

- あいさつ、声かけを促したり、玄関に表札を掲げるなどの取り組みをしている
- 住人の交流行事を実施している
- さまざまな自主的グループ活動を支援している
- 生活支援相談員やボランティアなどにいつでも連絡・相談できる体制がある

協力：東京都江東区福祉部



仮設住宅の暮らしでは、「ご近所の助けあい、支えあい」がとっても大切です。集会所のリーダーや自治体、福祉関係者とよく話しあって自分たちの住む環境をよくしていきましょう。



●話を聞いてもらいたい・相談に乗ってもらいたい

ボランティアや生活支援相談員に 応援を求めてください

こんな悩みがありませんか？

特にコレという事ではないんだけど、漠然とした不安があって相談したい

ちょっとしたことだが、誰か手伝ってほしい

相談はしたいけど 専門家や役所の敷居は 高く、出かける 気にならない

最近、誰とも話をしていない (話を聞いてほしい)

ボランティアや生活支援相談員が、
仮設住宅にお住まいのみなさまの支援を開始しております。

たとえばNPOでは、いままでこんな“ちょっとしたこと”をお手伝いしてきました。

- ・緑のカーテンが欲しい
- ・ちょっとした棚があると便利なんだけど 自分では取り付けられない
- ・仮設住宅まわりが殺風景なんだけど...
- ・段差がきつくて外出が億劫になる
- ・買い物を頼みたい
- ・ダニが多くて困る

ちょっとした困りごと、頼みごととも生活支援相談員や、ボランティアの方にぜひご相談ください。
解決できることもたくさんありますよ。

あなたをサポートします

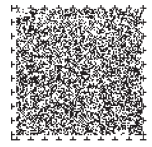


- 「生活支援相談員」が仮設住宅をご訪問し、さまざまな相談に乗ります。お気軽に最寄りの市町村社会福祉協議会までお問い合わせください。
- NPOやボランティア団体が、みなさまの見守り活動をしたり、生活環境の改善に取り組んでいきます。

お問い合わせ先

岩手県社協ボランティア・市民活動センター **019-637-7594**
 宮城県災害・被災地社協等復興支援ボランティアセンター **022-266-3952**
 福島県災害ボランティアセンター **024-522-6540**

全国社会福祉協議会のホームページ <http://www.saigaivc.com/>にて、各市町村の災害ボランティアセンター設置状況が確認できます。「VC設置状況」をご覧ください。各センターへの連絡先をリンクにてご覧いただけます。



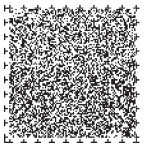
ただし！
ご注意を！



「ボランティア団体を名乗って近づいてくるヤミ金や悪質な業者もいます！くれぐれもご注意ください!!
P14、P15の「怪しい業者が訪問してくる」もご参照ください。

ボランティアさんからのメッセージ

あなたの近くに困っている人はいませんか？ 近所に住んでいるからこそ気が付くことがきっとあります。自分だけで手を貸してあげることが難しいときにはボランティアセンターに応援を求めてください。私もその人の力になれるかもしれません。



●仮設住宅暮らしのこれから

住まいのことを
ご案内いたします

仮設住宅の入居期間について

建築工事の完了から最長で2年3カ月とされている仮設住宅への入居期間について、県などの判断で、1年ごとに延長できるようになっています。

※各市町村では、順次準備をしてお案内しています。

介護サポート拠点が整備されます

政府は自治体がおこなう高齢者や障害者などの介護サービスなどを確保するため、総合相談、デイサービス、生活支援サービスや地域交流などを提供する「サポート拠点」を仮設住宅に設置したり、バリアフリー化された福祉仮設住宅の設置を支援していきます。

住宅ローンをかかえたまま、ご自宅が被災された方

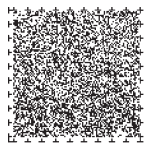
住宅ローンの負担を軽減します

- 住宅金融支援機構の住宅ローンを利用されている方に対しては、既存のローンの払込みの猶予や返済期間の延長、払込猶予期間中の金利引下げなどをおこないます。
 - ・払込猶予期間および返済期間の延長(最大5年間猶予)
 - ・払込猶予期間中の金利引下げ(最大で「1.5%引下げた金利または0.5%のいずれか低い方」まで引下げ)

お問い合わせ先 住宅金融支援機構(災害専用ダイヤル)

☎0120-086-353 ※無料(月～日 9:00～17:00 祝日除く)

- 住宅が滅失しても、住宅ローン控除を継続します。



仮設住宅のこれからのことや、被災者のみなさまのために建設する公営住宅のこと、住宅ローンのことなど、国の支援策をご案内いたします。

新たなお住まいの確保を支援しています

みなさまが、極力二重債務をかかえなくて済むように、今後、公営住宅(県営住宅や市町村営住宅)をご用意します

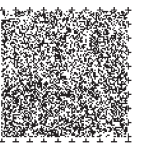
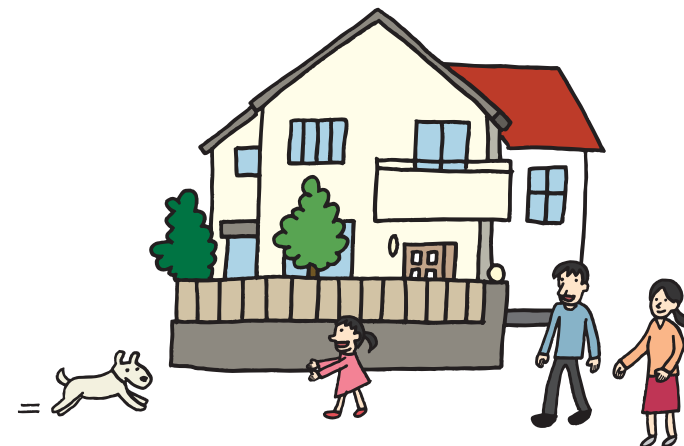
- 公営住宅の供給を強力に後押しします。県・市町村による用地取得や建設費用、既存住宅の買い取り費用に関して、国が支援します。
- 入居者の収入などに応じた低廉な家賃で入居していただけます。
- 公営住宅に一旦入居された後に、新たに住宅を購入される場合も、下記の支援を受けることができます。

「新しく購入される住宅のローン」に関し、以下の支援をおこないます

- 「災害復興住宅融資(住宅金融支援機構)」
 - ・金利引下げ(建設・購入の場合、当初5年間0%など)
 - ・元金据置期間の延長(最長5年間)
 - ・申込期間の延長(平成27年度末まで)

お問い合わせ先 住宅金融支援機構(災害専用ダイヤル)

☎0120-086-353 ※無料(月～日 9:00～17:00 祝日除く)



●怪しい業者が訪問してくる

悪質商法やヤミ金に、お気をつけください



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
- 被災した屋根の修理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おこなわれない
- 震災関連の電子メールをクリックすると有料サイトに誘導される
- ボランティアを名乗ってセールスなどを持ちかける
- 宗教勧誘を名目として悪質商法をおこなう

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。

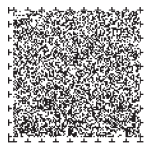
悪質商法についてのお問い合わせ先

お近くの警察または警察総合相談電話

#9110 ※携帯電話からもご利用いただけます。

消費者ホットライン **0570-064-370**

※地方自治体が設置している身近な消費生活相談窓口にご案内いたします。
※IP電話・PHSからはご利用いただけません。



警察や消費者窓口には、たくさんの悪質商法の被害情報が寄せられています。仮設住宅にお住まいのみなさまを狙った悪どい手口に十分お気をつけください。



ヤミ金にご注意ください

震災被害者を助けるため、「書類不要で融資する」といった「ヤミ金」と思われる業者からの勧誘などについて、相談が寄せられています。国や都道府県の貸金業登録を受けずに、貸金業をおこなっている「ヤミ金」からお金を借りると、金利が大変高く借金が膨らみます。「ヤミ金」からは、絶対にお金を借りないでください。ヤミ金からお金を借りている方、取り立ての電話があり困っている方は、お近くの警察、または警察総合相談電話にご相談ください。

ヤミ金についてのお問い合わせ先

お近くの警察または警察総合相談電話 **#9110** ※携帯電話からもご利用いただけます。

借金問題などでお悩みの方は、お近くの自治体・財務局に設置しております相談窓口にてぜひご相談ください。債務の整理や生活再建のためのセーフティネット制度などの活用を含めた総合的な相談をお受けします。

● 相談先：お近くの自治体・財務局の窓口

関東財務局相談窓口 **048-600-1113** (月～金 9:00～12:00・13:00～17:00)

東北財務局金融監督第三課 **022-266-5703** (月～金 9:00～17:45)

消費者ホットライン **0570-064-370**

※地方自治体が設置している身近な消費生活相談窓口にご案内いたします。

※IP電話・PHSからはご利用いただけません。

〈法律についての相談はこちらでご案内します〉

法テラス・コールセンター (月～金 9:00～21:00、土曜 9:00～17:00)

0570-078374 ※IP電話・PHSからは03-6745-5600

総務省では、被災者のみなさまからの「どのような支援策があるのか知りたい」「どこに相談したらよいかわからない」などの各種相談をお受けしております。

お問い合わせ先 **0570-090110** (全国共通番号)(平日8:30～17:15)

※夜間、土日及び祝日は留守番電話対応となります。

なお、当分の間は、以下のフリーダイヤルでも受け付けております。

東北管区(宮城県) ☎ **0120-511-556** ※無料

岩手事務所 ☎ **0120-711-815** ※無料

福島事務所 ☎ **0120-815-681** ※無料

