

被災地に支援者を派遣されている関係団体 御中

平成23年4月5日

「生活支援ニュース」の避難所への配布協力をお願い

東北地方太平洋沖地震においては、支援者の派遣等の御協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

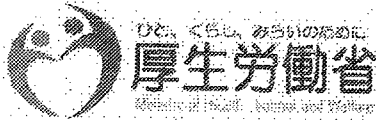
さて、当省においては、今回の東北地方太平洋沖地震で被災された皆様向けに、健康維持や生活支援、仕事探しなどのための情報を掲載した「生活支援ニュース」を発行し、避難所等の存在する市町村の役場、現地の災害対策本部、一部の大きな避難所にお送りすることにいたしました。

一方、この「生活支援ニュース」は、全ての避難所等に配送できている訳ではなく、また、交通事情等によっては現時点では必ずしも予定しているところに届かない可能性もあり、現地の支援者・行政関係者等の方に、避難所等への配布の御協力をお願いしている状況であります。

貴団体から派遣されている支援者の方におかれても、支援活動の拠点等で、この「生活支援ニュース」の入っているバッグを見かけた場合には、是非とも携行していただき、他の避難所等に行かれた際にこのニュースを配布いただくなど、1人でも多くの被災者の方に「生活支援ニュース」をお届けするためにご協力を賜りますようお願い申し上げます。

また、今後、この「生活支援ニュース」は、当面、週1回程度の頻度で発行していく予定です。もし、独自の活動拠点をお持ち等で、配布のご協力いただける場合は、次回発行分以降、その活動拠点にも送付させていただきますので、送付先住所（宛名）・部数（50部×何セット）をご連絡いただければ幸いです。

以上



## Press Release

報道関係者各位

平成23年4月5日

【照会先】

大臣官房総務課広報室

矢野 高行、北田 義博(内線7986)

大臣官房総務課わかりやすい文書支援室

坪 三明、増田 克彦(内線7138)

(代表電話)03(5253)1111

(直通電話)03(3595)3040

被災された皆様のための情報を掲載した

「生活支援ニュース」の発行、避難所等への配布開始

厚生労働省では、今回の東北地方太平洋沖地震で被災された皆様向けに、健康維持や生活支援、仕事探しなどのための情報を掲載した「生活支援ニュース」を発行、避難所等へ配布することといたしましたので、お知らせいたします。

このニュースは、被災地の市町村役場、現地の災害対策本部、一部の大きな避難所などに送付しており、これらを拠点としている支援者・行政関係者等に携行いただき、避難所等に行った際に配布いただいたり、コミュニケーションツールとして使用いただくことで、1人でも多くの被災者の方々にこのニュースをお届けしようと考えて発行したものです。概要は下記の通りです。

### 記

#### 1. 配送先

(1) 今回(第1号)は、岩手県・宮城県・福島県の避難所の存在する市町村の役場や、現地の対策本部、一部の大きな避難所などに配送。

※交通事情等によっては、現時点で必ずしも予定しているところに届かない可能性あり。

(2) 今後、交通事情等を踏まえ、逐次、配送先を変更したり、他県への配送拡大等を検討していく予定。

#### 2. 発行頻度

当面は週1回程度の頻度で発行していく予定。

**案内文 (送付物に添付)**

平成23年4月5日(火)

被災者、支援者、行政関係者等のみなさまへ

厚生労働省から「生活支援ニュース」をお届けします。

東北地方太平洋沖地震では、多くの市町村が甚大な被害を受け、地域にお住まいの皆さんも大変なご苦勞をされていることと存じます。心よりお見舞い申し上げます。

このたび、厚生労働省では、被災された皆さんの健康維持や生活支援、仕事探しなどのための情報をお届けすることになりました。

このニュースが、少しでも皆さんのお役に立てれば幸いです。

**《このバッグには、以下のものが入っています。》**

- 生活支援ニュース 50部  
… 避難所のなるべく多くの皆さんで、読んでください。
- 生活支援ニュースの掲示用大型ポスター 1部  
… 避難所の目立つところに、貼ってください。
- ボールペン 10本  
… 筆記具にお困りの方が、お使いください。

**《被災地の支援に入られている方々や、行政関係者の皆さんへ》**

支援に入られている方々や、全国の行政関係者の皆さんが、被災地の支援等に日々取り組まれていることに、心より敬意を表します。

この「生活支援ニュース」第1号は、避難所の存在する市町村の役場や、一部の大きな避難所(概ね約300人規模以上)などにお送りしています。すべての避難所等に送ることができている訳ではありません。また、交通事情等によっては、現時点では必ずしも予定しているところに届かない可能性もあります。

役場や大規模避難所等においてこのニュースの入っているバッグをお受け取りになった支援者・行政関係者の方におかれては、お手数ですが、可能であれば、是非とも携行していただき、他の近隣避難所等におられる1人でも多くの被災者の方々にも、このニュースをお届けいただければ幸いです。

以上

発行日:平成23年(2011年)4月5日(火)

配布・掲示日: 月 日( )

# 生活支援 ニュース 第1号

## 「避難所で生活されているみなさんへ」

東北地方太平洋沖地震では、多くの市町村が甚大な被害を受け、地域にお住まいのみなさんも大変なご苦勞をされたことと存じます。心よりお見舞い申し上げます。このたび、厚生労働省では、被災されたみなさんの健康維持や生活支援、仕事探しなどのための情報を「生活支援ニュース」としてお届けすることになりました。このニュースが、少しでもみなさんのお役に立てれば幸いです。

**みなさんのまわりに、目や耳の不自由な方や、身のまわりの状況が即座には把握しにくい、といった方はいらっしゃいませんか？**  
そうした方は必要な情報を得ることが難しく、身のまわりの状況がわからないことで悩まれます。目や耳の不自由な方は避難所で必要な情報を得るなど、避難所での生活が不安定な方、心もとないから困ります。

健康のために	こころの健康のために気をつけること P2 即座マスクの作りかた P2 からだの健康を守るために気をつけること P3-P4
医療・介護支援について	医療費をなくしん場合 P5 介護サービスの利用について P5 被災地住居の修繕費・介護料補助の負担について P5
配慮が必要な方へ	目の不自由な方 P6 耳の不自由な方 P6 発達障害のある方 P6
生活支援について	生活費の無利子貸付について P7
しごとの支援について	ハローワークなどの相談窓口について P8 雇用調整助成金など特別な支援策について P8

## ●健康のために

### こころの健康のために気をつけること

からだの健康はもちろんですが、こころの健康も大切です。避難先では顔なじみや居る相手を見つけ、困ったことがあれば、ひとりではかえらぬ相手に相談してみましょう。寂れないときでも、慣れるだけで、からだもこころも休めることができます。

- まわりの人が不安を感じているときは
  - そばに寄り添い、安心してもらえらるようによみましょう。
  - 困っていることがあるかもしれません。相談に乗ってあげましょう。
  - 相手の目を見て、ゆっくりと話しましょう。
- 子どもが不安を感じているときは
  - 子どもをそばにせず、安心・安全感を持たせてあげましょう。
  - 抱っこや体をさするなど、スキンシップをとりましょう。
  - おもちゃ遊び、わがままなどがあっても、しっかり受け止めてあげましょう。
  - 深刻な状態を繰り返すと、不安な気持ちが強くなる可能性があります。そのような場面を子どもに気づかせないように、大人が配慮しましょう。

### 避難マスクの作りかた

感染症を防ぐため、マスクはできるだけ頻りに交換することが大切です。いらなくなった衣類で簡単に作ることでできるマスクをご紹介します。

1. 1枚目のシャツの中心で折り落して、二重にする。

2. 2枚目を折り落し、1枚目と合わせる。

3. 折り落した部分にフィルターを縫い、口を縫い合わせる。

\*できるだけ清潔な衣類をご使用ください。

※災害支援サイトOLIVEより転載 URLはこちら ▶ <http://www.olive-for.us/>

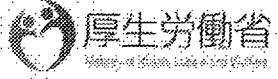
## ●健康のために

### からだの健康を守るために気をつけること

避難生活をおくるうえで、病気がかからないために大切なことを以下にまとめました。

- #### 1 生活・身のまわりのこと
- トイレで体調を崩さないために**
    - トイレが不潔だったり汚れていて使いたくないなどの理由で、食事や水分を控え、トイレに行く回数が増えそうとする方が少なくありません。しかし、トイレをがまんし続けると、脱水症状や感染症、さらに悪い病気の危険性が高まります。そうなる前に、水分をどぶよう心がけましょう。
    - 特に高齢者は尿水に気づきにくいので、意識して少しづつでも水分をとります。
    - トイレはできるだけ男女別に分けてください。
    - 感染症を防ぐため、きれいな水が使える場合は石けんを十分に手を洗ってください。
    - 掃除の担当を決め、定期的に消毒・清掃しましょう。
  - 飲み水でおなかをこわさないために**
    - 生水を飲むのは避けてください。
    - 給水を受けてくる置きした水には、配達された日時を書き添えておきましょう。古くなった水は生活用水などにし、飲み水としては使わないようにしましょう。
    - 井戸水を飲む場合は、煮沸するなど消毒してからにしましょう。
  - 食べ物でおなかをこわさないために**
    - 食卓の前にはきれいな水で手を洗うのがいちばんですが、水が確保できない場合、手洗用の消毒アルコールがあればそれを使うようにしましょう。
    - 調理器具などは、使った後にできるだけ洗うようにしましょう。
    - 下痢や嘔吐などの症状がある人は、食べ物を取り扱う作業をしないようにしましょう。
    - 配られた弁当や炊き出しの食事は、長時間保存しないようにしましょう。
  - 身のまわりを清潔に保つために**
    - 体調の悪い人や高齢者に接触しながら、時々検疫しましょう。
    - 交際距離を縮め、避難所では原則として全個室にしましょう。
    - 避難生活が長くなると、息苦しいなどの症状は健康を害し、ゴミの心配も出てきます。できれば毎日手洗して、換気しましょう。
    - ゴミは定期的に集め、避難所の開通された場所まで運ばれます。

- #### 2 感染症予防
- 感染症を防ぐために**
    - 熱やせきなどの症状がある場合はマスクをしましょう。
    - 下痢や嘔吐の症状がある場合は、水分補給と手洗いを心がけましょう。可成り長距離の移動を受け、入浴など、避難所とは別の場所での検疫を推奨しましょう。
    - けがをした場合は、そこから感染症に感染するおそれがあります。放置せず、手当てを受けるようにしてください。
    - 痛みがきつすぎると、口の中に細菌が繁殖し、感染症になる危険性が高くなります。傷日、痛みをみぎまわしましょう。できないときは、「ぶくぶくがしい」をしましょう。
    - 入れ歯の手入れも大事です。食べる前に入れ歯を外し、歯ブラシでみがきましょう。
    - 入れ歯をなくしたりむかしてしまったり、早めに避難所の担当者にご相談ください。傷が癒いときもがまんせずに相談しましょう。
  - 一酸化炭素中毒にならないために**
    - 屋内や車庫など換気の良くない場所では、発電機や衣類を使ったキャンプ用コンロなどを使わないようにしましょう。これは、換気に注意して使ってください。
  - エコノミーークラス症候群にならないために**
    - 同じ姿勢を続けず、夜間や長い休憩などで体を動かしましょう。
    - 水分をたくさんとってください。ただ、アルコールやコーヒーは、膨らんだ以上の水分が体の外に出てしまうため、避けましょう。
    - 体を締め付けない、ゆったりした服を穿きましょう。
    - 脚痛を心がけましょう。
    - 病の痛みや、足が腫る・赤くなる・むくむ、といった症状が出た場合は、早めに避難所の担当者や医師に相談してください。
  - 足が腫るを防ぐために**
    - 筋力が弱ったり、脚が腫る・赤くなる・むくむ、といった症状が出た場合は、早めに避難所の担当者や医師に相談してください。
    - 身のまわりのことでは、なるべく自分で行いましょう。みんなで行う作業にも参加しましょう。



● 保険・介護費用について

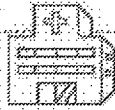
保険証がなくても、  
病院で診てもらえます。



避難するときに健康証(健康保険証)をなくしてしまった場合でも、全額の治療費で診療が受けられます。病院の窓口で、「名前」「生年月日」「住所」「勤務先名」「現在の連絡先」などをお伝えいただければ大丈夫です。地震の後に他の市町村に移った方も、同じように受診できます。

介護サービスも、まだ要介護認定を  
受けていない場合でも利用できます。

まだ要介護認定を受けていない人や、認定の有効期限を過ぎている人でも、サービスを利用できます。お近くの市町村にご相談ください。認定を受けているものの、介護保険証をなくしてしまった場合も、市町村の窓口で「名前」「生年月日」「住所」をお伝えいただければ大丈夫です。



被災された方は、  
診察代や介護利用料がかかりません。

被災地にお住まいで生活にお困りの方は、医療機関や介護施設、介護事業所に申し出ていただければ、診察代や介護サービス利用料(自己負担分)を支払う必要はありません。

● 避難先が被災の方へ

まわりの人のお手伝いが  
必要な方やそのご家族へ

避難先の担当者に「どのような支援が必要か」をお伝えください。お困りのことがあれば、次の連絡先へご相談ください。

目の不自由な方 東北関東大震災視覚障害者支援対策本部

- 本 部 / 電話: 090-1704-0574 (夜間) FAX: 03-5291-7886
- 若手部 / 電話: 090-1704-2448 (夜間) FAX: 019-606-1744
- 岩手部 / 電話: 090-1704-0437 (夜間) FAX: 022-219-1542
- 福島部 / 電話: 024-531-4950 (夜・日 9:00~17:00) FAX: 024-534-0522

耳の不自由な方 東日本大震災聴覚障害者支援中央本部

- 本 部 / 電話: 03-3268-8847 (9:00~18:00) FAX: 03-3267-2445
- 若手部 / 電話: 019-601-2020 (月~金 10:00~16:00) FAX: 019-601-2021
- 岩手部 / 電話: 022-293-5531 (6:30~18:30) FAX: 022-293-5532
- 岩手部 / 電話: 024-522-0681 (月~金 9:00~17:30) FAX: 024-522-0681  
(土 9:00~12:00)

発達障害のある方 発達障害者支援センター

- 岩手部 / 電話: 019-601-2115 (月~金 9:00~17:00)
- 宮城部 / 電話: 022-376-5306 (月~土 9:00~16:30)
- 山形部 / 電話: 023-375-0110 (月~金 9:30~17:00)
- 福島部 / 電話: 024-951-0352 (月~金 8:30~17:00)
- 若手部 / 電話: 029-219-1222 (月~金 9:00~17:00)

障害のある人への思いやりを

大勢の人が出入りする避難所生活は、誰にとっても落ち後かないものです。特に、環境の変化の影響を受けやすい発達障害者や認知症の方については、まわりの人が十分に気を配る必要があります。ご家族へも、「気にしないで」などと声をかけてあげてください。

● 生活費について

当面の生活費を  
無利子でお貸しします。

被災された方へ、さしあたっての生活費を10万円まで(特別な場合は20万円まで)お貸しします。地震の後に他の市町村に移った方も、避難先の社会福祉協議会へお申し込みください。

【対象:被災世帯】

- 貸付上限: 10万円以内(※特別な場合は20万円以内)
- 借入期間: 1年以内は返済なし
- 償還期限: 借入期間経過後2年以上
- 貸付利率: 無利子
- 連帯保証人: 不要

※特別な場合

- ご家族に亡くなった人がいる場合
- ご家族に要介護者がいる場合
- 4人以上のご家族の場合
- ご家族に高齢者、妊産婦、学校に通う子どもがいる場合で、特に社会福祉協議会会長が認めたとき

生活費の貸し付けについては、お近くの市町村社会福祉協議会にお問い合わせください。

● 仕事の状況について

ハローワーク、労働基準監督署などの  
相談窓口にご相談ください。

ハローワークでの「震災特別相談窓口」の設置や避難所への出張相談で、被災されたみなさんの支援に取り組んでいます。勤め先が休業してしまった、社宅・寮付きの仕事を探している、別の地域で就職したい、内定を取消された〜など、なんでもご相談ください。また、都道府県労働局や労働基準監督署の「緊急相談窓口」では、労働条件、安全衛生、労災補償、労働保険などについて、ワンストップで相談を受け付けています。

事業を休業・廃止せざるをえない  
場合には特別な支援策があります。

震災の影響で事業を縮小せざるをえない場合、事業や雇用の見直し、貸付、休業手当が支払われるかどうかについて、事業主と従業員で相談し、確認してください。

事業主が従業員の雇用を守るために休業させ、従業員に休業手当を支払った場合、その2/3(中小企業は4/5)を助成する雇用調整助成金があります。被災地では支給要件を緩和していますので、ぜひ、ご利用ください。

震災で事業が停止し、給料が支払われない場合には、従業員の方は退職していただくも失業給付が受けられます。災害救助法の指定地域にある事業所が災害により事業を休業し、従業員が一時的に就職しなければならなくなった場合にも、失業給付が受けられます。

勤めていた会社が倒産して給料や退職金が支払われない場合には、国が会社に代わって、その一部を立て替えて支払う制度が利用できます。

雇用調整助成金や失業給付についてはハローワークへ、未払い賃金の立て替え払い制度については労働基準監督署へお問い合わせください。