

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、情報の手がたぬままに大切な情報が届かず、貧困や不健康な生活環境で生活を営むなど、被災者の人の手助けが必須な状況、お困りな点がございましたら、お聞かせください。

健康のために	こころの健康のために気をつけること	P2
	避難マスキの作りかた	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	保険証をなくした場合	P5
	介護サービスの利用について	P5
	被災地住居の修繕費・介護利用料の負担について	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	生活費の無料貸付について	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

こころの健康のために

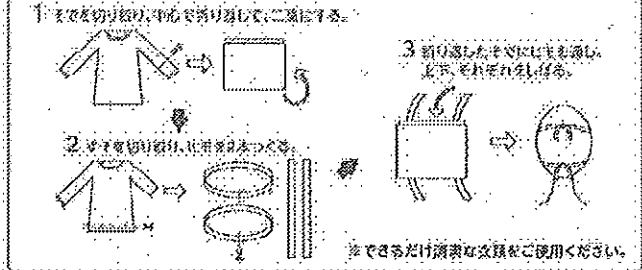
こころの健康のために 気をつけること

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話せる相手を見つけ、困ったことがあれば、ひとりでかかえ込まずに相談してみましょう。聞かれないときでも、傾になるだけで、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
 - そばに寄り寄り、安心してもらえようようにしましょう。
 - 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。
- 子どもとひとりにせず、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、おはななどが出ても、しっかり受け止めてあげましょう。
 - 適切な態度を繰り返し見ると、不安な気持ちが遠くなる可能性があります。そのような場面を子どもに見せすぎないように、大人が配慮しましょう。

避難マスキの作りかた

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。



被災者支援サイトOLIVEより転載 URLはち5 http://www.olive-for.us/

こころの健康のために

からだの健康を守るために気をつけること

避難生活をわくるうえで、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。

- 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、トイレに行く回数減らそうとする方が少なくありません。しかし、トイレでぐまんし預けるなど、脱水症状や感染症、さらに悪い菌の危険性が高まります。そうなる前に、水分をとるよう心がけましょう。
 - 特に高齢者や脱水に気づきにくい方、意識が少しずつても、水分をとるようにしましょう。
 - 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、きれいなお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、定期的に清掃・消毒しましょう。
 - 飲み水で病気をこわさないために
 - 生水を飲むのは避けましょう。
 - 給水を受け取る際、蓋をした水には、配達された日時を覚えておきましょう。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。
 - 井戸水を使う場合は、煮沸するなど殺菌してからにしましょう。
 - 食べ物を病気をこわさないために
 - 食前の手洗い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、手拭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、使った後にできる限り洗うように心がけましょう。
 - 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
 - 体積の重い入浴剤や高熱剤に注意しながら、時々換気しましょう。
 - 感染症を防ぐため、避難所で排泄所として全室確保にしましょう。
 - 避難生活が長くなると、おまじなしの有様は汗臭さを含み、グッドの心配も出てきます。できれば時々日干しをして、臭いを飛ばしましょう。
 - ゴミは定期的に集め、屋外の指定された場所まで運ばれましょう。
- 病気の予防
 - 経路を歩くために
 - 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。可能な限り経路の経路を受け、入浴時など、避難所とは別の場所での換気をお願いします。
 - けがをした場合は、そこから避難所に避難するおまじなありません。放置せず、手当てを受けるようにしてください。
 - 痛みがひどい場合は、口の中に指を突っ込んで、感染源になる危険性が高くなります。毎日、湯をみかきしょう。できないときは、よくよく「うがい」をしましょう。
 - 入れ歯の入れ替えも大切です。来る前に入れ歯を洗い、歯ブラシでみがきましょう。
 - 入れ歯をなくしたりこわしてしまったりしたら、早めに避難所の担当者にご相談ください。おまじなときもかまわずにご相談ください。
 - 一服した状態でもならないために
 - 屋内や車庫など換気のよくない場所では、臭気や木炭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。これらは、換気に注意して使ってください。
 - エコノミークラス症候群にならないために
 - 同じ姿勢を続けず、散歩や軽い体操などで体を動かしましょう。
 - 水分をたくさんとりましょう。ただ、アルコールやコーヒーは、飲んだ以上の水分が汗の外に出てしまったため、避けましょう。
 - 体を締め付けない、ゆったりした服装を身につけましょう。
 - 緊張を心がけましょう。
 - 胸の痛みや、足が重く、弱くなる、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ご相談ください。
 - 体力低下を防ぐために
 - おまじなったり、人間関係がこたえたりしないよう、体を動かしましょう。
 - 身のまわりのことでもできることは、なるべく自分で行いましょう。みんなでやる作業にも参加しましょう。

●医療介護支則について

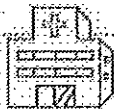
保険証がなくても、
病院で診てもらえます。



避難するときに保険証(被保険者証)をなくしてしまった場合でも、全国の病院で診察や治療が受けられます。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」を告げて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、介護事務所等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。

65

●生活支援について

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：返済期間経過後2年以内
 - 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
 - ご家族に重傷者、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、お近くの避難所社会福祉協議会にお問い合わせください。

77

●困りごとが解決するまで

まわりの人のお手伝いが
必要な方やそのご家族へ

避難所の担当者に「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:090-1704-0974 (昼時) FAX:03-5291-7886
- 長野県/電話:090-1704-2448 (土日) FAX:019-606-1744
- 宮城県/電話:090-1704-0437 (土日) FAX:022-219-1642
- 福島県/電話:024-531-4950 (夜・日 9:00~17:00) FAX:024-534-0622

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:03-3267-3445
- 千葉県/電話:019-601-2020 (月~金 16:00~18:00) FAX:019-601-2021
- 茨城県/電話:022-293-5531 (6:30~18:30) FAX:022-293-5532
- 群馬県/電話:024-522-0681 (7:00~17:30) FAX:024-522-0681
- 東京都/電話:024-522-0681 (7:00~12:00)

発達障害のある方 発達障害者支援センター

- 千葉県/電話:019-601-2115 (月~金 9:00~17:00)
- 宮城県/電話:022-376-5306 (月~土 9:00~16:30)
- 仙台市/電話:022-375-0110 (月~金 9:30~17:00)
- 群馬県/電話:024-951-0352 (月~金 8:30~17:00)
- 静岡県/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、誰にとっても落ち着かないものです。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。

66

●仕事への支援について

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、仕事・貸付金の仕事を控えている、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、資金、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、従業員の方は継続していて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、従業員が一時的に継続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る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。

68