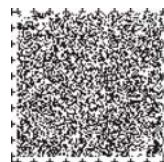




政府からのお知らせ

# くらしの 手引き

〈平成23年  
12月発行〉

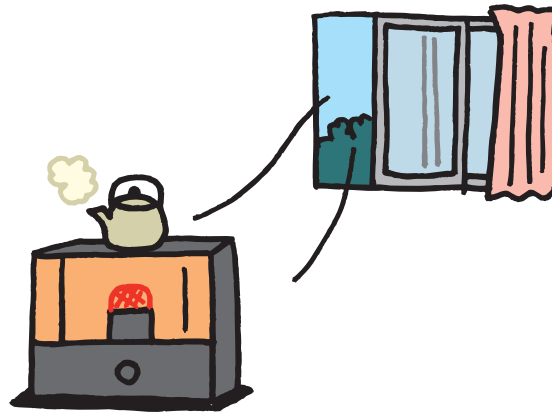


※この冊子は音声コードが  
各ページに印刷されています。



### 一酸化炭素中毒にご注意を

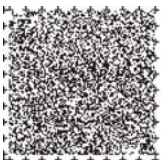
石油ストーブやカセットコンロなどを使うときは、こまめに窓を開け、換気を行いましょ。閉めきった場所でストーブなどを長時間使用すると、一酸化炭素中毒をひきおこす危険があります。



### 火事にご注意を

火の取扱い、改めて次のことを確認してください

- ストーブの近くで洗濯物を干したり、布団などを置かない。
- 点火したまま石油ストーブを移動しない。
- 石油ストーブは必ず火を消してから給油しましょう。
- 給油タンクのフタをきちんと締めて、灯油漏れがないことを確認してから点火しましょう。
- 火をつけたまま寝ない。



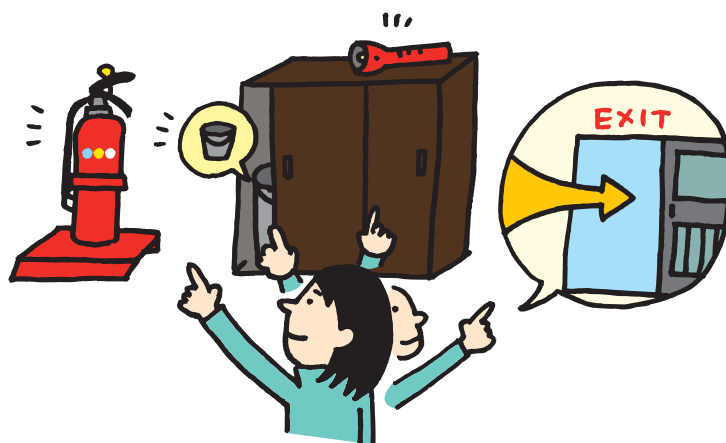
## 大丈夫ですか？



## お部屋の備えを再チェック！

万が一火事になったときに慌てないために、日頃から設置場所などをチェックしておきましょう。

- 消火器
- バケツ
- 懐中電灯
- 避難経路



チェック!

## 万が一火災が発生した場合

- 慌てずに、火の元に水を一度にかけてください。
- 消火器があれば消火器を。毛布などでとっさに火を覆い、水をかける方法も有効です。

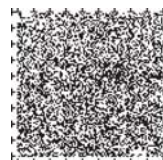
※火を消すには水を使うというのが一般的なのですが、天ぷら油が燃えているときに水をかけることは大変危険です。高温の油に水を投入すると、一気に水蒸気となり、周辺に高温の油をまき散らします。



消防庁では映像などで分かりやすく住宅の火災予防をお伝えしています。

石油ストーブなどの取扱い注意情報もございますのでご覧ください。

[http://www.fdma.go.jp/html/life/yobou\\_contents/materials/](http://www.fdma.go.jp/html/life/yobou_contents/materials/)

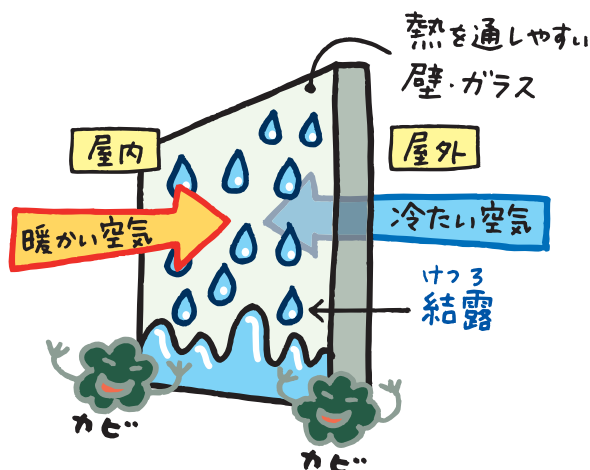


## 冬の結露とカビを防ぎましょう

冬場は、室内と外の温度の差で湿度が高くなり、窓ガラスや壁などで結露しやすくなっています。結露した水気が原因でカビが生え、体にもよくありません。

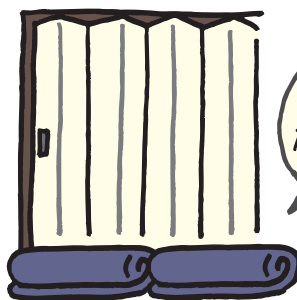
- 室内の湿度が高すぎるとカビが発生しやすくなり、逆に低すぎると、のどが乾燥し、かぜのウイルスが体内に侵入しやすくなります。
- お料理をするときや、お風呂、洗濯物の部屋干しなどによる、湿度の上昇に気をつけましょう。

寒いですが、  
適度な換気が  
ポイントです

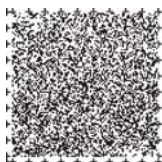


### お部屋にちょっとした工夫を

- 窓の内側にぷちぷち(エアーキャップ)を貼ることで、二重ガラス状になり結露が抑えられる効果があります。ただし、ビニールは燃えやすいのでストーブなどの火が燃え移らないように十分注意してください。
- アコーディオンカーテンや扉の隙間からの冷たい風を防ぐには、座布団や細長いぬいぐるみなどで隙間をカバーすると効果的です。



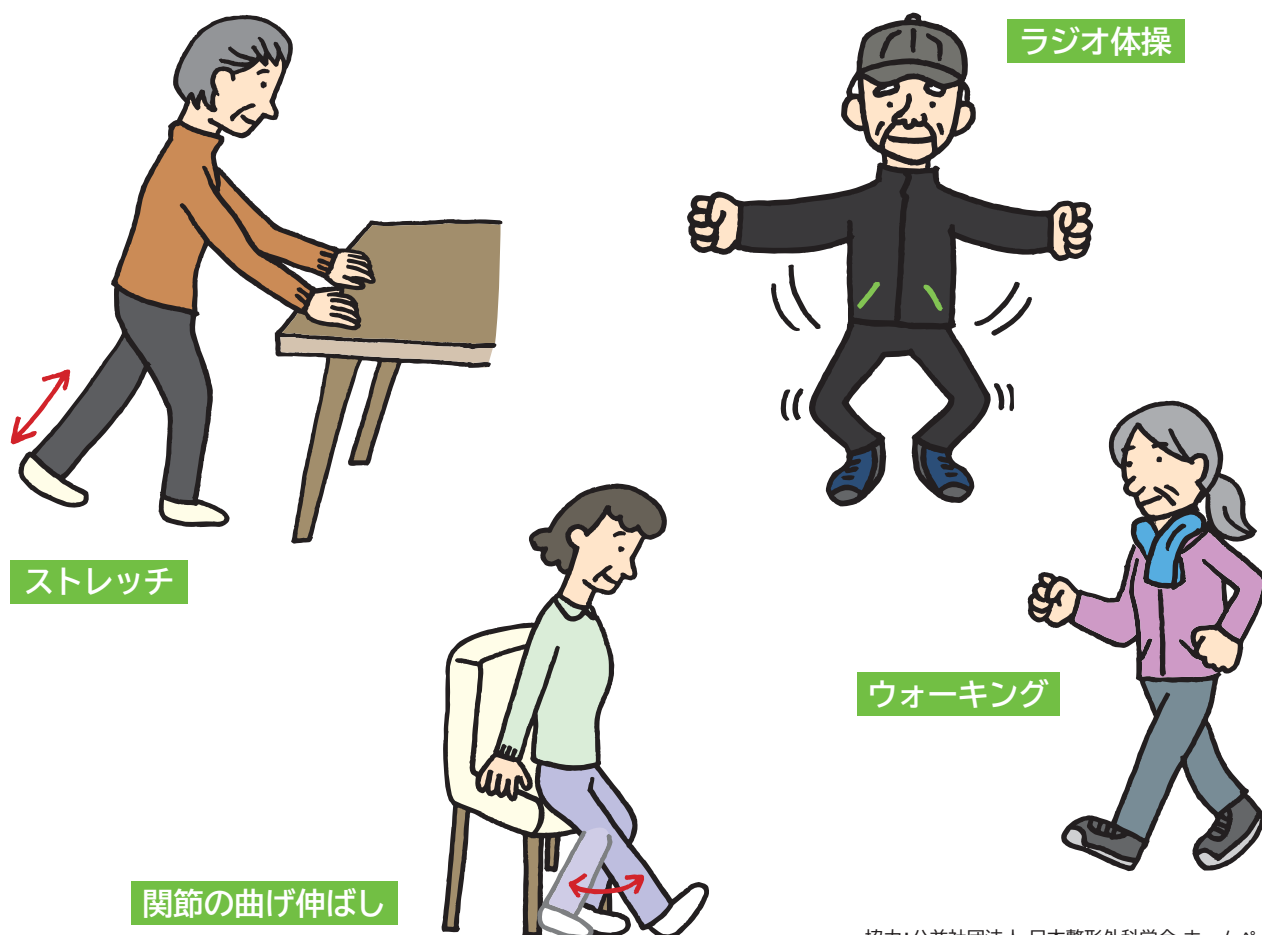
トビラの  
すきま風、  
座布団などで  
防げます



# 夫ですか？

## 冬の運動不足に注意しましょう

寒い冬は外出がつい億劫になり運動不足になりがち。身体を動かす機会がないと、骨や筋肉が衰えてしまいます。骨や筋肉が衰えると、「立つ」「歩く」などの動作が困難になり、要介護や寝たきりのリスクが高くなります。屋内でも簡単にでき、筋肉を効果的に鍛えられる運動をご紹介します。下記のイラストを参考に、毎日続けてみてください。

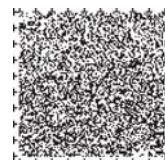


協力：公益社団法人 日本整形外科学会 ホームページ

## ご存知ですか？

部屋に閉じこもりがちになる冬。

「動かない」状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなく」なる“生活不活発病”の危険があります。ちょっとした運動をしたり、地域の集会所などに出かけてみてはいかがでしょうか。



## 風邪、インフルエンザにご用心を

冬は気温も下がり、風邪をひきやすい季節です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛などの症状が突然現れるインフルエンザは特に注意が必要です。

いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染する病気なので、予防を心がけてください。

	風邪	インフルエンザ
症状	鼻水やのどの痛みなどの局所症状	38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状
流行の時期	一年をとおし、ひくことがあります	1月～2月が流行のピーク。ただし、4月、5月まで散発的に流行することも

チェック!

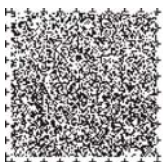
### 予防方法を改めてチェック!

- 外出した後は、こまめに手洗いとうがいを。
- せき、くしゃみの症状があるときはマスクを着用。
- 乾燥しすぎでのどを傷めないように、室内では加湿器などを使用してください。
- 十分な休養、バランスの良い食事を。
- インフルエンザワクチンを接種。



### インフルエンザにかかってしまったときは?

他の人にうつさないことが大事です。特に重症になりやすい、お年寄りや小さなお子さまにうつさないよう、できるだけ離れて静養しましょう。



# 意ねがいます

## 急な体温変化には十分ご注意を

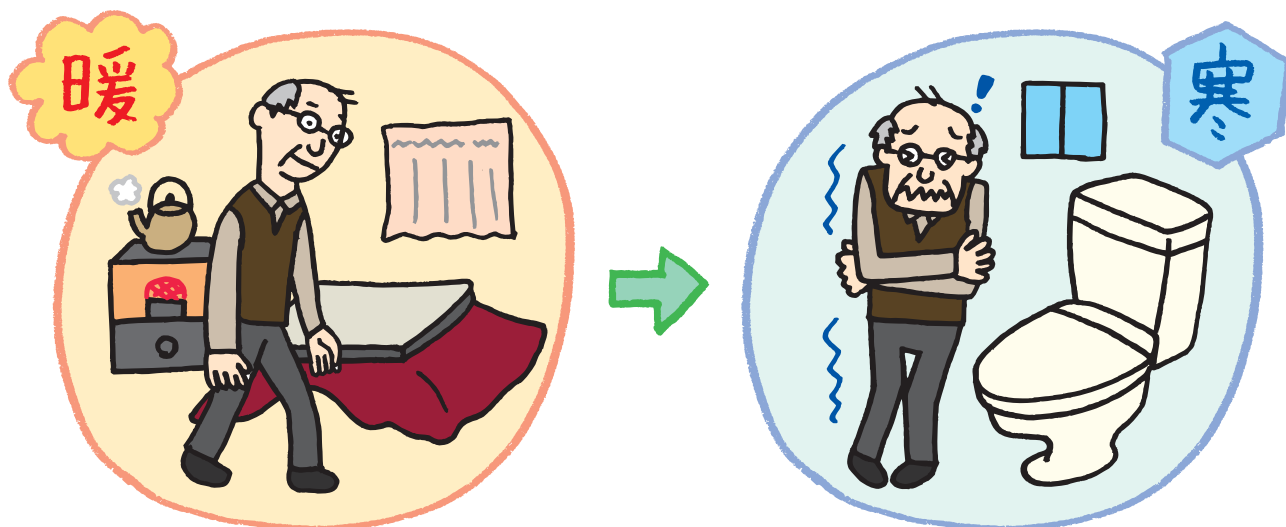
### ご存知ですか？ 冬に危険な“ヒートショック”

例えば冷えた体を温めるために、急に熱い湯船に入るなど、急な体温変化が起こると、心筋梗塞や意識障害を起こす場合があります。

室内と外の温度差が大きい冬場には十分ご注意ください。

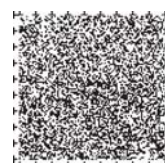
### こんなときご注意

- 暖房の効いた部屋から、寒いトイレに行くとき
- 温かい家の中から、寒い外に出かけるとき
- 寒い脱衣場から急に熱いお風呂に入るとき
- 入浴後、暖まった体で、急に寒い脱衣所や部屋に行くとき



### 簡単な工夫で予防できます

- 脱衣所やトイレなどに、マットや、すのこを敷き、入浴直前直後の体温変化を和らげましょう。
- 入浴前に、お湯を浴室にかけることで室内を暖めることができます。湯船のフタを開けておくのも良いでしょう。
- 湯船につかる前に、一気に入るのではなく、手や足など心臓から離れた部分から順番にお湯をかけ徐々に暖めましょう。



## 不安や悩みがあったら、い

みなさまの不安や悩みを受け止めるさまざまな相談窓口を設けています

こんな変化はありませんか？

眠れない…

涙もろくなってしまった…

不安で落ち着かない…

何をしてもおもしろくない…

あのときの光景が繰り返し目に浮かぶ…

悪夢にうなされる…

すぐ腹が立って人を責めたくなくなってしまう…



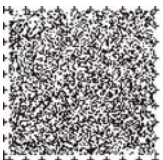
このような症状がいくつも長引いている方は、無理をせず、早めにお医者さんや保健師さんなど専門家に相談をするようにしましょう。

### 少しでも乗り越えやすくするために…

1. 適度な運動を心がけましょう(体操や散歩などを日課にしましょう)
2. 疲れたときは休養を十分にとりましょう
3. お酒の飲みすぎに注意しましょう(怒りっぽくなったり、眠れなくなります)  
カフェイン(コーヒー、緑茶、紅茶など)を飲み過ぎると不安になります。
4. お互いに声をかけあいましょう

※つらい気持ちは「治す」というより「支え合う」ことが大切です。

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





# いつでも相談してください

## いのちの電話

「いのちの電話」は、生活の困難やこころの危機を抱えながら、誰にも相談できず一人で悩んでいる方のための相談電話です。養成研修を終了し、認定を受けた電話相談員がご相談に応じます。名前を告げる必要はなく、秘密は厳守します。

### 〈電話でのご相談〉

いのちの電話「震災ダイヤル」※無料

☎0120-556-189 (月～日 13:00～20:00 祝日を含む)〈毎月10日を除く〉

※岩手県、宮城県、福島県、茨城県からのみ発信可能

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)

※各県の相談先がつながりにくい場合、「日本いのちの電話」連盟のホームページ<http://www.find-j.jp>をご確認ください。他県での相談窓口も記載されています ※IP電話からはつながりません。

### 〈インターネットでのご相談〉

いのちの電話 <http://www.inochinodenwa-net.jp/>

### 〈ファックスでのご相談〉

社会福祉法人 東京いのちの電話 FAX 03-3264-8899

全国からのファックス相談を受け付けています。返信には受信してから数日かかります。

## こころの健康相談

各県などが実施している公的な相談機関です

岩手県 災害時ストレス健康相談窓口

019-629-9617 (月～金 9:00～17:00 祝日除く)

宮城県 こころの健康相談電話(ホットライン):宮城県精神保健福祉センター

0229-23-0302 (月～金 9:00～17:00 祝日除く)

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」

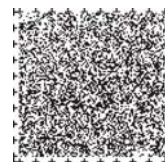
022-217-2279 (月～日 18:00～22:00 祝日含む)

福島県 こころの健康相談統一ダイヤル:福島県精神保健福祉センター

0570-064-556 (月～金 9:00～17:00 祝日除く)

※上記地域以外にお住まいの方、避難されている方は、最寄りの都道府県庁の「こころの健康相談」担当部署へお問い合わせください。

※子どもたちに関する相談電話は、P11をご覧ください。



ボランティア

# ボランティアや生活支援

## ボランティアからの応援メッセージ

その後の暮らしはいかがですか？

めまぐるしい毎日だと思いますが、どうかお身体には十分留意して健康でお過ごしください。

これまでも全国各地から100万人を超えるボランティアがお手伝いさせていただきましたが、引き続き、悲しいときもうれしいときも、いつでもボランティアはみなさんお一人おひとりのことを案じ、応援しています。

またお会いできるのを楽しみにしています。

東日本大震災支援全国ネットワーク(JCN)

代表世話人 くりた のぶゆき 栗田 暢之



## ちょっとしたことでも、遠慮せずに声をかけてください

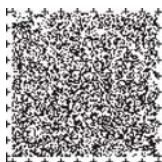
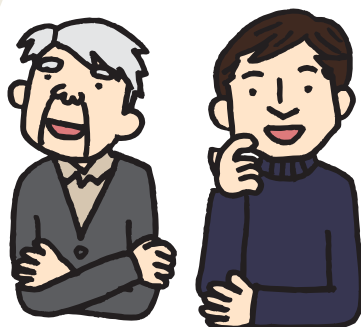
ボランティアは、いままでこんな“ちょっとしたこと”をお手伝いしてきました。

もうすぐ高校受験。  
子どもの勉強を  
見てもらえないか

年賀状に返事を  
書きたいがパソコンの  
使い方を教えて欲しい

冬用のタイヤに  
変えたいのだけど、  
手伝ってもらえないか

趣味の会を立ち上げた  
のだけど、仲間集め  
を手伝って欲しい



# 相談員に応援を求めてください

- 「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・岩手県社協災害ボランティアセンター**

TEL 019-637-9711 (月～金 8:30～17:15 祝日除く)

FAX 019-637-7592

**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**

TEL 022-266-3952 (月～金 9:00～17:00 祝日除く)

FAX 022-266-3953

**福島県災害ボランティアセンター**

TEL 024-522-6540 (月～土 8:30～17:15 祝日除く)

## 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。

チェック!

## 子どもたちの相談電話があります

### チャイルドライン ※無料

18歳までの子ども専用電話です。「学校や家での悩み」や、「震災のこと」など、どんなことでもいっしょに考えます(秘密は厳守します)。

※IP電話などでは利用できない場合があります。

☎0120-99-7777 (月～土 16:00～21:00)

### 児童相談所全国共通ダイヤル

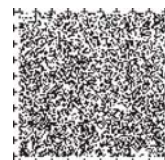
育児や子育てに悩んだとき、虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときなど、ためらわずに連絡してください(秘密は厳守します)。

※近くの児童相談所に電話につながります。

※PHSや一部のIP電話からはつながりません。

0570-064-000 (月～日 24時間 祝日含む)

もしくは最寄りの児童相談所へ



## 当面の生活を支える制度があります

当面の生活費や転居の費用など、政府は「生活復興支援資金」を用意しています。無利子(保証人がいない場合は年利1.5%)でお借り頂けますので、どうぞお問い合わせください。

- 一時生活支援費(当面の生活費):最高20万円(貸付期間6カ月)
- 生活再建費(住居の移転費、家具などの購入費用):最高80万円
- 住宅補修費(住宅の補修などに必要な費用):最高250万円

お問い合わせ先 ▶ **各市町村の社会福祉協議会**

## もう受け取りましたか？ 被災者生活支援金

災害により居住する住宅が全壊したなど、著しい被害を受けた方々に対し、住宅の被害程度に応じて「基礎支援金」が、住宅の再建方法に応じて「加算支援金」が支給されます。支給額はその2つの支援金の合計になります。まだ受給されていない方は、被災の際に居住していた市町村役場までお問い合わせください。

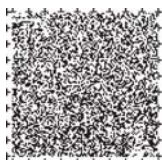
- 1世帯あたりの金額(単身世帯は3/4の額となります)  
 基礎支援金 全壊など:100万円 大規模半壊:50万円  
 加算支援金 建設・購入:200万円 補修:100万円 賃借:50万円

※基礎支援金のみを先に申請することもできます。

お問い合わせ先 ▶ **被災の際に居住していた市町村役場**

## 住宅ローンの負担を軽減できます

(独)住宅金融支援機構の住宅ローン(旧住宅金融公庫融資、フラット35〈買取型〉を含む)を既に借りている被災者の方に対して、返済期間の延長、払込猶予期間中の金利引き下げなどを行います。



お問い合わせ先 ▶ **お取引金融機関**

# 窓口や、支援策をご存知ですか？

## 被災者のみなさまの雇用支援策を拡充しています

政府は、被災されたみなさまご自身が、仕事を通じて地域の復興に携わることができる雇用創造のための事業を拡充しています。

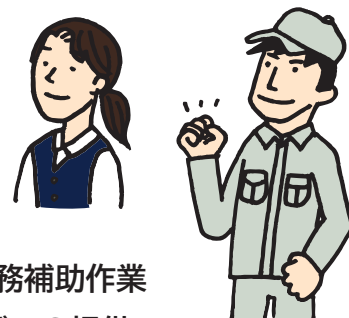
また、中長期の仕事に就くことを希望される方々のために、建設関連業務の職業訓練や各種資格習得の助成を拡充しております。

### お問い合わせ先 ▶ お近くのハローワーク

#### 〈お仕事の一例〉

- がれきの仕分けや流失した漁具の収集
- 地域のパトロールや清掃
- 証明書の発行や義援金の給付など、市町村役場の事務補助作業
- 仮設住宅における高齢者の見守りや保険医療サービスの提供
- 子どもの一時預かりや子育て支援

※これまでに全国で約29,000名の方がこれらの仕事に就かれています。



チェック!

## 借金でお悩みの方はご相談ください

被災された方の借入金に関する相談窓口があります。「私的整理ガイドライン」という制度を利用すると、お金を借りている方が、金融機関と既存のお借入について、「弁済方法の変更」や「債務の減免」などを話し合うことができます。なお、手続きのための弁護士費用はかかりません。

### お問い合わせ先 ▶ 個人版私的整理ガイドライン コールセンター

☎0120-380-883 (月～金 9:00～17:00 祝日除く)

青森支部 017-721-1015

岩手支部 019-606-3622

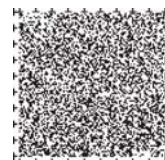
宮城支部 022-212-3025

福島支部 024-526-0281

茨城支部 029-222-3521

東京支部 03-3212-0531

※PHS、IP電話などでは利用できない場合があります。



ご質問に  
お答えします

# 被災されたみなさまから政府に

## 住まいのこと

**Q** 今までの世帯主が家を建設するのは困難なので、世帯主を息子の名義にしたいが、それでも住宅金融支援機構が行う災害復興住宅の金利引き下げ（建設・購入の場合、当初5年間金利0%など）の対象となるのでしょうか。

**A** 住宅金融支援機構の災害復興住宅融資のご利用にあたり、被災したご本人（親）の年齢が満60歳以上であれば、お住まいであった住宅の再建のための融資としてお子さまが単独で「親孝行ローン」（親が居住する住宅を建設、購入または補修するための融資）を申し込むことができます。また、その場合には、災害復興住宅融資における金利引下げ（建設・購入の場合、当初5年間金利0%など）が適用されます。

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）

FAX **03-5800-8258**

**Q** 仮設住宅の入居期間は、2年以上に延長できるのでしょうか。

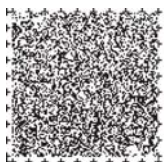
**A** 仮設住宅への入居期間については災害救助法により完成後2年とされておりましたが、その後、復興の状況などを考慮の上、県または政令市の判断で、1年ごとに延長できるようになりました。

お問い合わせ先

**厚生労働省社会・援護局総務課災害救助・救援対策室**

TEL **03-3595-2614**（月～金 9:30～18:15）

FAX **03-3503-3099**



政府「笑顔ひろげ隊」のホームページでは、みなさまから寄せられたその他の質問にもお答えしております。

<http://hirogetai.go.jp/qa/>

# お寄せ頂いたご質問にお答えいたします

## おかねのこと

**Q** 応急仮設住宅に2年以上入居し、加算支援金の申請期間37カ月を過ぎて  
いる場合でも、支援金を受けられるのでしょうか。

**A** 区画整理により長期間を要する場合など、住宅の再建に着手する期間が長  
期にかかる場合など、被災世帯が支援金の支給の申請をすることができな  
いと認められる場合には、都道府県は申請期間を延長することが可能です。

お問い合わせ先 ▶ **内閣府災害復旧・復興担当**

TEL 03-3501-5191 (月～金 9:30～18:15)

FAX 03-3597-9091

## その他、行政に関するお問い合わせ

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

**全国共通番号 0570-090110** (月～金 8:30～17:15)

※夜間・土日祝日は留守番電話対応

※最寄りの管区行政評価局・行政評価事務所につながります。PHS、IP電話などでは利用できない場合があり  
ます。その場合は、管区行政評価局・行政評価事務所の電話番号におかけください。

《管区行政評価局及び行政評価事務所の所在地等一覧》

[http://www.soumu.go.jp/main\\_sosiki/hyouka/soudan\\_n/kyokusyo\\_madoguchi.html](http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/hyouka/soudan_n/kyokusyo_madoguchi.html)

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。

**東北管区行政評価局(宮城県)**

☎0120-511-556 ※無料 FAX 022-262-7844

**岩手行政評価事務所**

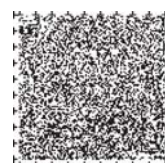
☎0120-711-815 ※無料 FAX 019-624-1155

**福島行政評価事務所**

☎0120-815-681 ※無料 FAX 024-534-1102

(月～金 8:30～17:15) ※東北管区は17:30まで

※夜間・土日祝日は留守番電話対応 ※IP電話などでは利用できない場合があります。



政府では復旧・復興支援に関わる施策の最新情報を官邸のサイトで日々ご紹介しております。

首相官邸震災復興サイト <http://www.kantei.go.jp/fukkou/>

# ひろげたい。 明日に笑顔。未来に希望。

政府では「笑顔ひろげ隊」として、仮設住宅や福祉センターなどを訪問し、被災されたみなさまに生活再建に向けた施策をご説明するとともに、みなさまからご意見を伺う活動を実施しています。

また、笑顔ひろげ隊ホームページでは訪問の際の様や、復興への一歩を踏み出した方々の取り組みを紹介する復興支援テレビ番組・ラジオ番組をご視聴いただけます。

<http://hirogetai.go.jp/>

## 〈番組例〉



岩手県 IBC岩手放送  
毎週金曜日  
18:55 ~ 19:00  
「希望発信! いわて」



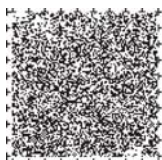
宮城県 仙台放送  
毎週日曜日  
21:54 ~ 22:00  
「ともに、希望を!」



福島県 福島テレビ  
毎週土曜日  
18:25 ~ 18:30  
「希望の扉」

## ●上記以外のテレビ番組

岩手県	テレビ岩手	毎週土曜日 11:50 ~ 11:55	「手を、つなごう。岩手～明日への希望～」
	岩手めんこいテレビ	毎週土曜日 11:40 ~ 11:45	「希望一直線」
	岩手朝日テレビ	毎週月曜日 14:00 ~ 14:04	「希望のかけはし」
宮城県	宮城テレビ放送	毎週土曜日 17:25 ~ 17:30	「希望のしるし」
	東北放送	毎週金曜日 18:55 ~ 19:00	「希望へ～みやぎ～」
	東日本放送	毎週月曜日 16:19 ~ 16:24	「希望のアルバム」
福島県	福島中央テレビ	毎週土曜日 17:26 ~ 17:30	「希望のチカラ」
	テレビユー福島	毎週日曜日 12:54 ~ 13:00	「希望プロジェクト」
	福島放送	毎週土曜日 14:55 ~ 15:00	「未来へつなぐ福島の希望」



政府広報