

# 生活支援ニュース 第2号

## 「大切なお知らせをお届けします」

東日本大震災から1か月が経ちました。まだまだ不便な生活を送られていることと思いますが、体調を崩されてはいませんか?「生活支援ニュース 第2号」では、体調を維持するための健康法、生活やしごとの支援のための各種制度などを紹介しています。毎日の生活にぜひお役立てください。

**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、支援の手がさしのべられないおそれがあります。耳の不自由な方には筆談で情報を伝えるなど、周囲の人の手助けが必要な方に、ちょっとした心配りをお願いします。

### ●もくじ

|                    |   |
|--------------------|---|
| 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 ..... P2<br>その他の主な支援制度 ..... P2   |
| 健康のために             | 心身の健康を保つために ..... P3<br>健康やこころの問題の相談に応じます ..... P3<br>こころの相談電話を開設しています ..... P3<br>「生活不活発病」チェックリスト ..... P4   |
| しごとの支援について         | 就職活動の交通費と引っ越し代を支給します ..... P5<br>震災で死亡・負傷した方は労災保険の対象となります ..... P5<br>給料や退職金を国が立て替えます ..... P5<br>平日は午後7時まで、土日もハローワークは開いています ..... P6<br>障害のある方の雇用相談に応じます ..... P6<br>補聴器を無料で交換、修理・点検します ..... P6 |
| お子さんのいる方<br>妊娠中の方へ | お子さんのいる方へ ..... P7<br>妊娠している方や赤ちゃんのいる方へ ..... P7  |
| 配慮が必要な人へ           | 認知症の方への配慮をお願いします ..... P8<br>避難所生活での認知症の方への配慮と工夫例 ..... P8  |

### ●生活支援について

## 当面の生活費を10万円まで無利子でお貸しします。(特別な場合には20万円)

被災された方のさしあたっての生活資金として、所得に関係なく1世帯あたり10万円を無利子でお貸しする「緊急小口資金」の特例貸付があります。亡くなられた方や要介護の方がいる世帯、4人以上のご家族がいる世帯などには、最大20万円をお貸しします。お近くの市町村の社会福祉協議会(社協)へお申し込みください。別の自治体に移られた方も、避難先の社協で受け付けます。当初1年間は返済する必要がなく、償還期限はその後2年以内となっています。

## その他の主な支援制度

### ◆借りる

| 制度名       | 概要                                | 申請窓口       | 限度額      |
|-----------|-----------------------------------|------------|----------|
| 災害援護資金    | 負傷したり、住居・家財に被害を受けた方に、援護資金をお貸しします。 | 市町村        | ~350万円   |
| 母子寡婦福祉貸付金 | 母子家庭の母または寡婦に対して、生活資金をお貸しします。      | 県・市(福祉事務所) | 月額10万3千円 |

### ◆受ける

| 制度名       | 概要  | 申請窓口    | 限度額   |
|-----------|---|---------|---|
| 失業保険      | 災害による事業所の休業などで、実際には離職していない休職状態などでも、給付を受けることができます。 | ハローワーク  | 直近の給与の50%~80%<br>給付日数90日~330日                           |
| 広域活動給付費   | ハローワークの紹介で、往復300km以上遠方の会社を訪問して就職活動をする場合に支給されます。   | ハローワーク  | 交通費実費+宿泊料<br>(一泊上限8,700円)                               |
| 移転費       | ハローワークの紹介で、遠方の会社に就職する場合に、引っ越しにかかる経費などが支給されます。     | ハローワーク  | 交通費実費<br>+移転料(上限141,000円)<br>+着後手当(上限19,000円)<br>※単身の場合 |
| 未払い賃金の立替払 | 地震による被害で中小企業などの賃金が未払いの場合、立て替え払いします。               | 労働基準監督署 | 未払い賃金総額の8割<br>(最大296万円)                                 |

お知らせ  
年金  
年金は予定通り4月15日(日)にいつもの口座に振り込まれます。通帳や印鑑、キャッシュカードをなくした方は、金融機関にご相談ください。  
お問い合わせは被災者専用フリーダイヤル、0120(707)118へ。受付時間:(月~金)9時~17時

### ●健康のために

## 心身の健康を保つために

不便な避難所の生活ではがまんを強いられ、これまでにないストレスを受けておられることでしょう。自由に動き回ることもままならないでしょうが、心身の健康を維持するためのヒントをご紹介しますので、身のまわりのことが一段落したら、参考にしてください。

### 「生活不活発病」に備えましょう

「動かない」状態が続くことで心身の機能が低下し、「動けなくなる」のが「生活不活発病」で、特に高齢者や持病のある人に起こりやすいのが特徴です。避難所では、それまで行っていた掃除や炊事、買い物などができなかったり、ボランティアの方から「こちらでやりますよ」と言われて受け身になってしまったり、疲労がたまったり・・・と動かなくなる条件がたくさんあります。生活不活発病になると、歩くことが難しくなったり疲れやすくなったりして「動きにくく」なり、「動かない」ようになってますます病状がすすむ、と悪循環になりがちなので、早期の対応が大切です。

支援者のみなさん、  
はりきりすぎは禁物です!

「燃え尽き症候群」という言葉で知られるようになりましたが、長期間、心身が張り詰めた状態が続くと、ものごとへの意欲が急になくなってしまふことがあります。これは一種のストレス反応です。このような状態になるまでストレスをためないよう、気分転換したり、休息をとったりしてリラックスするよう努めましょう。誰にとっても新しい環境ですから、最初からはりきりすぎずに、上手に自分のペースを見つけて過ごすようにしてください。

### 健康やこころの問題の相談に応じます(産業保健推進センター)

産業保健推進センターでは、被災された方からの健康上の不安やこころの問題についての電話相談を実施しています。

健康関係:0120-765-551(受付時間:土・日・祝日を除く13:00~17:00)  
こころの問題:0120-226-272(受付時間:同上 9:00~12:00,13:00~17:00)

### こころの相談電話を開設しています(日本精神衛生学会)

精神科医師、臨床心理士、保健師、精神保健福祉士など、専門のスタッフが電話相談に応じます。

0120-111-916 4月23日(土)まで毎日13:00~22:00

### 「生活不活発病」の早期発見を

#### 発見のポイント

チェックリストの①~⑥の項目について地震前(左側)と現在(右側)のあてはまる状態に印☑をつけてください。このチェックリストで、赤色の□(一番よい状態ではない)がある時は注意してください。特に地震前(左側)と比べて、現在(右側)が1段階でも低下している場合は、保健師、救護班、医療機関などにご相談ください。

#### 生活不活発病チェックリスト

|                           | 地震前                      | 現在                       |                    | 地震前                      | 現在                       |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------|--------------------------|--------------------------|
| ①屋外を歩くこと                  |                          |                          | ④車いすの使用            |                          |                          |
| ●遠くへも1人で歩いている             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ●使用していない           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ●近くなら1人で歩いている             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ●時々使用              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ●誰かと一緒なら歩いている             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ●いつも使用             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ●ほとんど歩いていない               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ⑤外出の回数             |                          |                          |
| ●外は歩けない                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ●ほぼ毎日              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ②自宅内を歩くこと                 |                          |                          | ●週3回以上             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ●何もつかまらずに歩いている            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ●週1回以上             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ●壁や家具を伝わって歩いている           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ●ほとんど外出していない       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ●誰かと一緒なら歩いている             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ⑥日中どのくらい体を動かしていますか |                          |                          |
| ●這うなどして動いている              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ●外でもよく動いている        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ●自力では動き回れない               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ●家の中ではよく動いている      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ③身のまわりの行為(入浴、洗面、トイレ、食事など) |                          |                          | ●座っていることが多い        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ●外出時や旅行の時に不自由はない          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ●時々横になっている         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ●自宅内では不自由はない              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ●ほとんど横になっている       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ●不自由があるがなんとかしている          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                    |                          |                          |
| ●時々人の手を借りている              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                    |                          |                          |
| ●ほとんど助けてもらっている            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                    |                          |                          |

#### 予防のポイント

- 毎日の生活の中で活発に動くようにしましょう。
- 横になっているより、なるべく座りましょう。
- 動きやすいよう、身のまわりを片付けておきましょう。
- 歩きにくくなくても、杖などで工夫をしましょう。
- 避難所でも楽しみや役割を持ちましょう。
- 気分転換を兼ねて散歩や軽い体操を。
- 「安静第一」「無理は禁物」と思いこまないで。(病気の時は、どの程度動いてよいか相談を)

一方、予防のためだからと、急に激しい運動を始めるのも逆効果です。普段よりもからだ疲れやすくなっているのに、無理をするとダウンしてしまいます。少しずつ、休憩をはさみながら動きましょう。