

発行日:平成23年(2011年)4月5日(火)

厚生労働省

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労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、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電話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願います。

●もくじ

健康のために	こころの健康のために気をつけること P2 即席マスクの作りかた 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	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 被災地住民の診療代・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	生活費の無利子貸付について P7
しごとへの支援について	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

P1

●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、ひとりでかえ込まずに相談してみましょう。眠れないときでも、横になるだけで、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

- そばに寄り添い、安心してもらえるようにしましょう。
- 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。

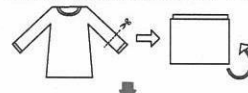
子どもが不安を感じているときは

- 子どもをひとりにせず、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、スキンシップを増やしましょう。
- 赤ちゃん返り、わがままなどが出ても、しっかり受け止めてあげましょう。
- 深刻な映像を繰り返し見ると、不安な気持ちが強くなることがあります。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。

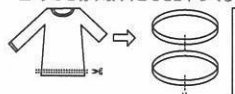
即席マスクの作りかた

感染症を防ぐため、マスクはできるだけ頻繁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のできるマスクをご紹介します。

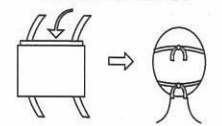
1 そでを切り取り、中心で折り返して、二重にする。



2 すそを切り取り、ヒモを2本つくる。



3 折り返したそでにヒモを通し、上下、それぞれをしぼる。



※できるだけ清潔な衣類をご使用ください。

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

P2

●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、病気に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

- トイレが不足していたり、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、トイレに行く回数を減ら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、さらに重い病気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。
- 特に高齢者は脱水に気づきにくいので、意識して少しずつでも水分をとりましょう。
- トイレはできるだけ男女別に分けましょう。
- 感染症を防ぐため、きれいな水が使える場合は石けんで十分に手を洗いましょう。
- 掃除の担当者を決め、定期的に清掃・消毒しましょう。

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ましょう。
- 給水を受けてくみ置きた水には、配給された日時を書いておきましょう。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、煮沸するなど殺菌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

- 食事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、手指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配慮しながら、時々換気しましょう。
- 受動喫煙を防ぐため、避難所では原則として全面禁煙にしましょう。
- 避難生活が長くなると、動きっぱなしの布団は湿気を含み、ダニの心配も出てきます。できれば時々干して、風を通しましょう。
- ゴミは定期的に集め、屋外の閉鎖された場所で管理しましょう。

P3

2 病気の予防

感染症を防ぐために

- 熱やせき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。可能なら医師の診療を受け、入院など、避難所とは別の場所での療養を検討しましょう。
- けがをした場合は、そこから破傷風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。
- 歯みがきが不十分だと、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。毎日、歯をみがきましょう。できないときは、“ぶくぶくが”いましょう。
- 入れ歯の手入れも大事です。寝る前には入れ歯を外し、歯ブラシでみがきましょう。
- 入れ歯をなくしたりこわしてしまったり、早めに避難所の担当者に相談しましょう。歯が痛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、換気に注意して使いましょう。

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、ゆったりした服を着ましょう。
- 禁煙を心がけましょう。
- 胸の痛みや、足が痛む・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。

体力低下を防ぐために

- 筋力が弱ったり、関節が固くなったりしないよう、体を動かしましょう。
- 身のまわりのことでできることは、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。

持病や健康上の不安があれば、避難所の救護班や保健師へ早めにご相談ください。

P4

●医療、介護支援について

保険証がなくても、 病院で診てもらえます。

保険証を
なくして
いませんか？

保 険 証
被保険者証

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、全国の病院で診療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」を言っ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。

P5

●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)
据置期間: 1年以内は返済なし
償還期限: 据置期間経過後2年以内
貸付利子: 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、お近くの市町村社会福祉協議会にお問い合わせください。

MEMO

P7

●配慮が必要な方へ

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:090-1704-0874(終日) FAX:03-5291-7886
□岩手県/電話:090-1704-2448(終日) FAX:019-606-1744
□宮城県/電話:090-1704-0437(終日) FAX:022-219-1642
□福島県/電話:024-531-4950(火~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:03-3267-3445
□岩手県/電話:019-601-2020(月~金 10:00~16:00) FAX:019-601-2021
□宮城県/電話:022-293-5531(8:30~18:30) FAX:022-293-5532
□福島県/電話:024-522-0681(月~金 9:00~17:30 土 9:00~12:00) FAX:024-522-0681

発達障害のある方 発達障害者支援センター

□岩手県/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 8:30~17:00)
□福島県/電話:024-951-0352(月~金 8:30~17:00)
□茨城県/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。

P6

●しごとの支援について

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、住宅・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、賃金、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、ご活用ください。

震災で事業が停止し、給料が支払われない場合には、従業員の方は離職してなく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、従業員が一時的に離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払いす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。

P8

「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 その他の主な支援制度	P2 P2
健康のために	心身の健康を保つために 健康やこころの問題の相談に応じます こころの相談電話を開設しています 「生活不活発病」チェックリスト	P3 P3 P3 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 震災で死亡・負傷した方は労災保険の対象となります 給料や退職金を国が立て替えます 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 障害のある方の雇用相談に応じます 補聴器を無料で交換・修理・点検します	P5 P5 P5 P6 P6 P6
お子さんのいる方 妊娠中の方へ	お子さんのいる方へ 妊娠している方や赤ちゃんのいる方へ	P7 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 避難所生活での認知症の方への配慮と工夫例	P8 P8

P1

●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…と動け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すが、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、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



厚生労働省

Ministry of Health, Labour and Welfare

P3

●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
母子家庭福祉貸付金	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業状態などでも、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% 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(1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+移転料(上限141,000円)+着後手当(上限19,000円) ※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、立て替えます。	労働基準監督署	未払い賃金総額の8割(最大296万円)

P2

「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□(一番悪い状態ではない)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、医療機関などに相談ください。

生活不活発病チェックリスト

①屋外を歩くこと	地震前	現在	④車いすの使用	地震前	現在
●遠くへも1人で歩いている	☐	☐	●使用していない	☐	☐
●近くなら1人で歩いている	☐	☐	●時々使用	☐	☐
●誰かと一緒に歩いている	☐	☐	●いつも使用	☐	☐
●ほとんど歩いていない	☐	☐	⑤外出の回数		
●外は歩けない	☐	☐	●ほぼ毎日	☐	☐
②自宅内を歩くこと			●週3回以上	☐	☐
●何もつかまらずに歩いている	☐	☐	●週1回以上	☐	☐
●壁や家具を伝って歩いている	☐	☐	●ほとんど外出していない	☐	☐
●誰かと一緒に歩いている	☐	☐	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	☐	☐	●外でもよく動いている	☐	☐
●自力では動き回れない	☐	☐	●家の中ではよく動いている	☐	☐
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	☐	☐
●外出時や旅行の時に不自由はない	☐	☐	●時々横になっている	☐	☐
●自宅内では不自由はない	☐	☐	●ほとんど横になっている	☐	☐
●不自由があるがなんとかしている	☐	☐			
●時々人の手を借りている	☐	☐			
●ほとんど助けてもらっている	☐	☐			

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。普段よりもからだの疲れやすくなっているの、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。

P4

お知らせ
年金は、予定通り4月15日(土)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

●しごとと支援について

従業員の方へ

勤め先が被災し、休業や一時的な離職を余儀なくされた方には、雇用保険の「失業給付」が受けられます。遠方に避難している場合は、避難先近くのハローワークで手続きが行えます。

遠方での就職を検討している方へ。 面接交通費と引っ越し代を支給します。

失業給付を受けながら、ハローワークに求人登録して遠方での就職を探している方には、面接のための交通費や、就職が決まった後の引っ越し代が支払われます。詳しくは、2ページ「その他の主な支援制度」の「広域活動給付費」「移転費」をご覧ください。

震災で死亡・負傷した方は 『労災保険』の対象となります。

仕事中や通勤中に地震や津波に遭い、死亡・負傷した方は労災保険の対象となります。亡くなった方については、遺族年金、または一時金が遺族に支払われます。けがをした方には治療費のほか、療養のため仕事に行けない場合は賃金の約8割相当額の給付などが受けられます。

支払われない給料や退職金は、 国が立て替えます。

震災で勤めていた会社が倒産し退職された方で、給料や退職金が支払われていない場合は、国が会社に代わって一部を立て替えて払い戻す制度が利用できます。

労災保険や「未払賃金立替払制度」については、申請手続きも簡素化しています。詳しくは、労働基準監督署へお問い合わせください。

事業主の方へ

震災による直接被害で休業せざるを得ず、賃金も支払えない状態であれば、従業員は雇用保険の「失業給付」が受けられます。一方、「取引先が震災で被害を受け、部品が調達できない」などの理由で事業活動が縮小している場合は、従業員に支払う休業手当の一部を助成する「雇用調整助成金」を受けられます。詳しくはハローワークにご相談ください。

平日は午後7時まで、土・日も ハローワークの窓口を開けています。

ハローワークでは、「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。特に、岩手、宮城、福島3県内14か所のハローワークでは、土・日・祝日も窓口サービスを行い、平日も午後7時まで時間を延長しています。お気軽にご相談ください。

●平日の時間延長と、土・日に窓口を開けるハローワーク

●岩手：釜石、宮古、大船渡、久慈
●宮城：仙台、石巻、塩釜、気仙沼
●福島：福島、平、会津若松、郡山、二本松、相馬出張所

開庁時間 平日 8:30～19:00/土・日・祝日 10:00～17:00
※気仙沼は停電中のため、当面、平日は17:15まで

障害のある方の雇用について、 相談に応じます。

被災地域の「障害者職業センター」では、障害のある方の雇用に関する特別相談窓口を設置し、さまざまな相談・不安にお答えしています。どうぞご利用ください。(受付時間はいずれも月～金 8:45～17:00)

●青森県/電話: 017-774-7123 E-mail: aomori-ctr@jeed.or.jp	FAX: 017-776-2610
●岩手県/電話: 019-646-4117 E-mail: iwate-ctr@jeed.or.jp	FAX: 019-646-6860
●宮城県/電話: 022-257-5601 E-mail: miyagi-ctr@jeed.or.jp	FAX: 022-257-5675
●福島県/電話: 024-522-2230 E-mail: fukushima-ctr@jeed.or.jp	FAX: 024-522-2261
●茨城県/電話: 0296-77-7373 E-mail: ibaraki-ctr@jeed.or.jp	FAX: 0296-77-4752
●栃木県/電話: 028-637-3216 E-mail: tochigi-ctr@jeed.or.jp	FAX: 028-637-3190
●千葉県/電話: 043-204-2080 E-mail: chiba-ctr@jeed.or.jp	FAX: 043-204-2083

補聴器を無料で交換・修理・点検します。

震災で補聴器をなくしてしまった、壊してしまったという方は、業界団体の協力で、代替品との交換・修理・点検、電池交換などを無料で行ってもらえます。お問い合わせは日本補聴器販売店協会、電話03-3258-5964へ。(受付時間: 月～金 10:00～17:00)

●お子さんのいる方、妊娠中の方へ

お子さんのいる方へ

- 子どもに話しかけたり、抱きしめてあげたり、スキンシップをとって安心感を持たせてあげましょう。
- 睡眠がとれるように環境を整えてあげましょう。
- 遊びを通して感情を外に出せるようにすることが大切です。絵を描いたりぬいぐるみで遊んだりできるように、遊びの場を確保してあげましょう。
- 子どもに余裕を持って接することができるよう、大人自身が落ち着いた時間を持つようにしましょう。

妊娠している方や 赤ちゃんのいる方へ

- おなかの赤ちゃんが元気に動いていれば大丈夫です。
- 妊娠中は、冷えるとおなかの張りがあります。できるだけ暖かくして横になりましょう。
- 赤ちゃんにしっかりお乳を吸わせましょう。一時的に出が悪くなっても、あげているうちにまた出てくるのが期待できます。
- 粉ミルクを溶く水は衛生的なものを用意します。哺乳瓶の消毒ができない時は、使い捨ての紙コップを使って、少しずつ、時間をかけて飲ませましょう。
- ミルクを作る水は、ミネラル分が多く含まれる硬水を避けましょう。

！ 妊婦さんで、「定期健診が受けられない」「出産場所が見つからない」といったお困りごとがある方は、避難所の救護班や保健師へ早めに相談ください。

紙スプーンの作りかた

紙パックからスプーンをつくる方法です。

- 1 注ぎ口の部分を切り取る。
- 2 残りのパックを4分割にする。
- 3 □に運びやすくするため、斜めに切り落とす。

※事前に洗うなどできるだけ清潔な紙パックをご使用ください。繰り返し利用はさけてください。

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

ご存知ですか
受診

被災者の方は、保険証(被保険者証)がなくても全国の医療機関で診療や治療が受けられます。生活に困っている方については、診療代もかかりません。地震の後に他の市町村に移った方も同じです。

●配慮が必要な人へ

認知症の方への配慮をお願いします

認知症の方が避難所で過ごすには、周囲のみなさんの十分な配慮が必要です。ご協力をお願いします。

認知症の方に 見られる特徴

- 場所や時間などがわからない
- 周囲で起こっていることが正しく理解できない
- 身のまわりのことができない
- 物事をすばやく理解したり判断することが難しくなる

認知症の方は、環境の変化に大変影響を受けやすく、長期の避難所生活で徘徊(はいかい)や大声などの症状を引き起こすことが心配されます。少しの配慮で本人が安定し、家族や周囲の負担も軽減できることがあります。認知症の方のご家族には「気にしないで」などと、ひと声かけるといった気遣いをお願いします。

避難所生活での認知症の方への 配慮と工夫例

- 1 よく話しかけ、話にも耳を傾ける
誰にとっても状況が分からないことは不安で、それが興奮につながりやすくなります。説明しても忘れられてしまうかもしれませんが、無理にでもゆっくり、穏やかに会話をすることが、お互いの負担軽減につながります。
- 2 静かな環境を(可能な範囲で)工夫する
避難所の出入口付近は騒々しくなりがちで、興奮を呼びやすく、また徘徊のある方は出て行ってしまうので、できるだけ静かで奥まった場所を確保しましょう。
- 3 以前に近い規則正しい生活リズムを目指す
避難所生活はそれだけで非日常的ですが、時間だけでも以前に近いリズムを心がけましょう。昼間に外を歩いたり、日光に当たることが夜の安眠につながります。
- 4 そっと見守りつつ、必要に応じた声をかける
なれない生活へのとまどいや帰宅願望から、徘徊して行方不明になるおそれがあります。また、身の回りのことも失敗しがちです。必要に応じて声をかけるなど、複数の人で見守りましょう。
- 5 周囲の方々の理解と協力が大切
認知症について理解してもらうことで、不要な誤解やトラブルを避けましょう。また、見守りなどの協力関係を築くことにより、介護負担を軽減したいものです。

！ 認知症に限らず、まわりの手助けが必要な方には、聞けたりや言えたりを責し出せる場合があります。避難所の担当者へお気軽にご相談ください。

ご存知ですか
介護

まだ要介護認定を受けていない方や、認定の有効期限が過ぎている方でも、介護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。生活に困っている方については、サービス利用料もかかりません。