

「女性や子どもたちの安全にもご協力を」

避難生活が長引き、不眠やイライラなど、積み重なった心労がさまざまな形で現れるころだと思えます。今号では、こころの健康を守るために気にかけていただきたいことや、女性や子どもに注意していただきたいことを中心に掲載しました。ご自宅で避難されている方などにも情報を届けていただきますよう、お願いいたします。

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？

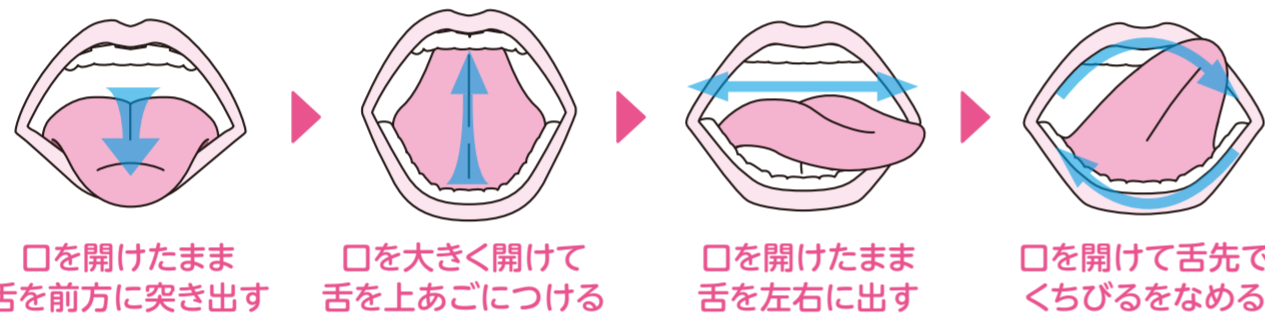
そうした方は必要な情報を得ることが難しく、支援の手がさしのべられないおそれがあります。目の不自由な方には口頭で、耳の不自由な方には筆談で情報を伝えるなど、周囲の人の手助けが必要な方に、ちょっとした心配りをお願いします。

●もくじ

健康を守るために	エコノミークラス症候群に気をつけて!	P2
“二次被害”の防止	女性や子どもへの“二次被害”を防ぐために	P3~P4
配慮が必要な方へ	認知症の方を介護されているみなさんのご相談に応じます	P5
	食事の要望をお伝えください	P5
	「成年後見制度」が利用できます	P6
	「児童扶養手当」を4月分から受け取ることができます	P6
こころの健康	よく眠れていますか?~こころの不調に気づくために~	P7
しごとの支援	自治体での雇用支援も始まっています	P8
	被災された既卒者の雇用を支援します	P8

健康のための口の体操(4回シリーズ) ②舌のストレッチ

舌の動きがスムーズになると、食べ物をかみ砕いたり飲み込んだりする動きはもちろん、発音や唾液の分泌も促進されます。



参考資料:財団法人8020推進財団「はじめよう口腔ケア」

P1

●健康を守るために

エコノミークラス症候群に気をつけて! (深部静脈血栓症・肺塞栓症)

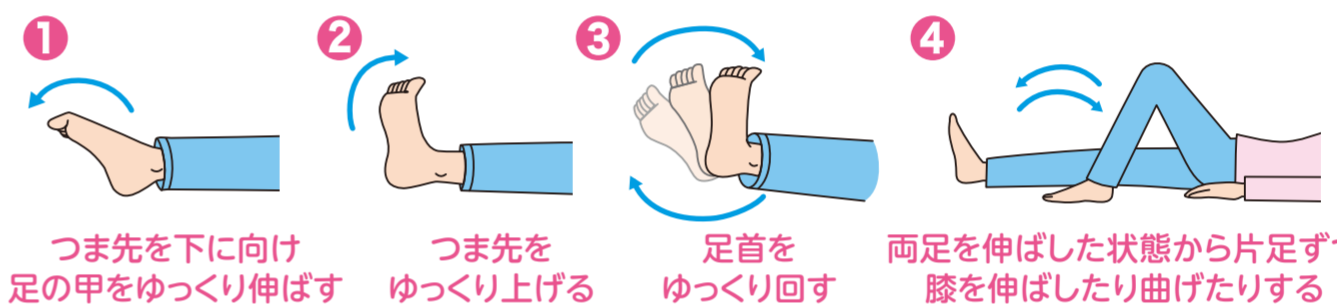
2004年の新潟県中越地震の際、車内で寝泊まりしていた人に「エコノミークラス症候群」が多く発生しました。長時間、足を動かさないと、血のかたまり(血栓)ができやすくなり、肺の血管を詰まらせて、最悪の場合は死亡してしまう病気です。

症状	○片方の脚のふくらはぎやふとももに痛み・はれが出る、皮膚が赤くなる。 ○症状が進むと、胸の痛みや歩く時の息切れ、突然の呼吸困難などが起こる。重症になると、失神やショック状態に陥り、心肺停止にいたることもあります。
かかりやすい人	○高齢者、太っている人、妊娠中・出産直後の人、けがや骨折を治療中の人、がんや慢性の心肺疾患といった病気を抱えている人など
予防法	○血液が固まりやすくなるよう、足首を十分に動かし、水分を多めにとる。 ○ゆったりした服を着て、日中はできるだけ歩いたり、体操などをして脚を使う。 ○寝るときは脚を少しでも伸ばせる姿勢になる。
体を自由に動かせない場合	○座ったり横になったままでも、脚や足指をこまめに動かす。 ○ふくらはぎの筋肉をしっかり使い、足首の曲げ伸ばしをする。数時間おきに行うとよい。 ○自分で脚を動かせない場合、周囲の人が、足首から膝の方向へとふくらはぎをマッサージしてあげるとよい。

避難所生活は行動が自由にならないのに加え、トイレの回数を減らそうと水分を控えがちで、この病気になりやすい環境にあります。上の症状が出た場合には、早めに保健師や救護班、医療スタッフにご相談ください。

※心不全など、心臓の病気がある方は、水を飲みすぎると具合が悪くなる場合があります。このような方は、ご自身の判断で水を多く飲まずに、保健師や救護班、医療スタッフにご相談ください。

避難所でもできるエコノミークラス症候群対策



避難所の中でも図のような足の運動を積極的に行いましょう。ふくらはぎの筋肉が伸縮することで、脚の静脈の血行が良くなり血栓の発生を防ぎます。

参考資料:日本血栓止血学会「被災地における肺塞栓症の予防について-Q&A-」詳しくはホームページへ。<http://www.jsth.org/>

P2

●“二次被害”の防止

女性や子どもへの“二次被害”を防ぐために

東日本大震災の発生後、次のようなことはありませんか？

「震災のストレスで配偶者の暴力がひどくなった」

「身近な人がイライラをぶつけてくる」

「人目につかない場所へ、子どもが連れていかれそうになった」

避難生活が長引く中で、女性や子どもへのさまざまな暴力が心配されます。被災した方が“二次被害”にあわないために、ご自身で気をつけていただきたいことを次にまとめました。

ボランティアの女性も含め、これらの点にくれぐれもご注意ください!

女性の方、お子さんへ	○人目に付きにくい場所や夜間は一人で出歩かないようにし、出かける際はまわりの人に声をかけておきましょう。例えば、トイレや更衣室に行く際も気をつけて。 ○ボランティアのふりをして近づき、犯罪を働く人がいるかもしれません。知らない人からの声かけには、十分気をつけましょう。
------------	---

避難所を運営する方や関係者の方にも、注意していただきたいことをまとめました。制約の多い避難所では難しいことも多いでしょうが、可能であれば、次の各項目にご配慮ください。

避難所の関係者の方へ	○トイレは男女別にし、屋外の場合は夜間照明を設ける ○女性や子どもが安心して着替えられるよう、男女別の更衣室を設ける ○授乳やおむつ替えのスペースを作り、まわりから見えないよう囲いをする ○女性用の洗濯物干し場を、外から見えない場所に作る ○避難所で死角となる場所には、夜間照明を設置する
------------	--

※女性や子どもに防犯ブザーやホイッスルを配布するのも有効です

男性が職場に戻ってしまうと、女性には、片付けなどの復旧作業やさまざまな手続き、子育て、家事といった一切のことが集中しがちです。作業は男女で協力し合い、がんばりすぎて体調を壊すことのないようにしましょう。また、子どもにもできる範囲で手伝ってもらいましょう。

お知らせ
年金
厚生年金の保険料の納付期限が自動延長されます。国民年金の保険料が被災状況(おおむね2分の1以上の財産の損害)によっては免除されます。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)9:00~17:00

P3

以下では、被災地での暴力などに関する電話相談を受け付けています。どうぞご利用ください。

(受付時間)

DV相談ナビ	電話:0570-0-55210 (24時間対応)
配偶者からの暴力について、自動音声で最寄りの相談窓口を案内。 ※希望により、相談窓口へ電話をつなぐこともできます。	
女性の人権ホットライン	電話:0570-070-810 (月~金 8:30~17:15)
子どもの人権110番	電話:0120-007-110 (月~金 8:30~17:15)
※最寄りの法務局・地方法務局にかかります。	
パープル・ホットライン	電話:0120-941-826 (24時間対応)
日本弁護士連合会とNPO法人全国女性シェルターネットワークが共催で、女性に対する暴力や被災した女性の相談全般について受け付けています。	
児童相談所全国共通ダイヤル	電話:0570-064-000 (24時間対応)
※最寄りの児童相談所にかかります。	
岩手県	岩手県警察本部 性犯罪相談電話 電話:0120-797-874(月~金 9:00~17:45) 岩手県男女共同参画センター相談室 電話:019-606-1762 (無休 9:00~16:00 / 火・金は20:00まで)
宮城県	宮城県警察本部 性犯罪相談電話 電話:022-221-7198(月~金 9:00~17:45) みやぎ男女共同参画相談室 電話:022-211-2570 (月~金 8:30~16:45) 仙台市女性の悩み災害時緊急ダイヤル 電話:022-224-8702 (月~土 9:00~15:30)
福島県	福島県警察本部 性犯罪被害110番 電話:0120-503-732(月~金 9:00~17:00) 福島県女性のための相談支援センター 電話:024-522-1010 (毎日 9:00~21:00) 福島県男女共生センター 電話:0243-23-8320 *1

*1:火・木~日 9:00~12:00、13:00~16:00 水 13:00~17:00、18:00~20:00

避難所で不審な人物を見かけたり、被害にあっている人を目撃した場合は、すぐに避難所スタッフなどにご連絡ください。また、ストレスは、自治体職員やボランティアにも向けられがちです。苦しい状況の中でも、互いをいたわる気持ちをどうか忘れずに。

お知らせ
本ニュースに掲載している相談窓口・連絡先は、無休など特に記述のない限り祝日は休みです。

P4

お知らせ
 中小企業退職金共済制度(中退共)では、今回の震災に伴い、従業員ご本人やご遺族がスムーズに退職金を請求できるよう、手続きを簡素化しています。また、制度に加入しているかどうかの確認も可能です。お問い合わせは(独)勤労者退職金共済機構 0120(9)53(6)81へ。建設業、清酒製造業、林業の方は0120(2)21(3)20へ。

●配慮が必要な方へ

認知症の方を介護されているみなさん
 のご相談に応じます

お住まいの自治体や地域包括支援センターのほか、次の窓口でも認知症に関する相談に応じています。ご利用ください。

「公益社団法人 認知症の人と家族の会」

「認知症の人と家族の会」は全国に支部があり、介護経験のある会員が相談に応じています。認知症に関する知識や介護の方法など、なんでもお尋ねください。

●本部(京都)での相談

☐電話:0120-294-456(受付時間:月~金 10:00~15:00)
 (携帯電話、PHSからは075-811-8418)

※介護の相談やお住まいの近くの支部をご案内いたします。

●近隣の支部での相談

- ☐岩手県支部 電話:0197-61-5070(受付時間:月~金 9:00~17:00)
- ☐宮城県支部 電話:022-263-5091(受付時間:無休 9:00~16:00)
- ☐福島県コールセンター 電話:024-522-1122(受付時間:月~金 10:00~16:00)

「介護支援会電話相談室」(社会福祉法人 浴風会)

☐電話:0120-070-608(受付時間:月~金 10:00~15:00)

※認知症の方に限らず、介護全般のご相談に応じています。

「若年性認知症コールセンター」(認知症介護研究・研修大府センター)

☐電話:0800-100-2707(受付時間:月~土 10:00~15:00)

※65歳未満の認知症の方やご家族のご相談に応じています。【通話無料】

食事の要望をお伝えください

避難先での食事はまだ十分な状況で、配られる食べ物の種類が増えてきたら、組み合わせにも気を配るようにしましょう。野菜・果物(ジュースでも)なども、手に入るようになったら積極的にとりましょう。食物アレルギーの方や、「かたい物が食べにくい」といった困りごとがある方は、遠慮なくお申し出ください。
 スタッフの方は、可能な限り、要望を考慮した物資の手配や食事づくりをお願いいたします。また、暖かくなると食べ物が腐りやすくなります。配られた食べ物は早めに食べるようにしましょう。

認知症、知的障害、精神障害のある方の周囲にいるみなさんへ
 「成年後見制度」が利用できます

認知症、知的障害、精神障害などがある方の中には、今回の震災による義援金の受け取りや今後の財産管理について、周囲の協力が欠かせない場合があります。また、こうした手助けを行う成年後見人が被災してしまったため、必要な支援を受けられなくなった方もいらっしゃいます。

支援の必要な方が「成年後見制度」の利用について、お困りの様子である場合には、周囲の方が以下の窓口にご相談ください。このほか、市町村や地域包括支援センターなどの関係機関でも相談に応じます。

「成年後見制度」とは、認知症、知的障害、精神障害などによって、物事を判断する能力が十分ではない方の権利を守るため、成年後見人が本人に代わって不動産、預貯金といった財産管理や介護サービスの契約などを行い、生活面を支える制度です。

●成年後見の仕組みや手続きについてのご質問、相談は

- ☐法テラス(日本司法支援センター)・サポートダイヤル 電話:0570-078374(月~金 9:00~21:00、土曜 9:00~17:00)
 (PHS・IP電話からは、03-6745-5600)
- ☐法テラス岩手 0503383-5546 ☐法テラス宮城 0503383-5535
- ☐法テラス福島 0503383-5540 (法テラス岩手・宮城・福島ともに月~金9:00~17:00)

●成年後見の申し立てや成年後見人が被災した場合などについてのご相談は

- 盛岡家庭裁判所 ☐本庁 019-622-3165(代表) ☐宮古支部 0193-62-2925(代表)
- ☐久慈出張所 0194-53-4158(代表)
- ※大船渡出張所(管轄区域:大船渡市、陸前高田市、気仙郡住田町)への電話は当分の間、本庁へお願いします。
 - ・一関支部 0191-23-4148(代表) ・花巻支部 0198-23-5276(代表)
 - ・二戸支部 0195-23-2591(代表) ・遠野支部 0198-62-2840(代表)
 - ・水沢支部 0197-24-7181(代表)

- 仙台家庭裁判所 ☐本庁 022-222-4165(代表) ☐石巻支部 0225-22-0363(直通)
- ☐気仙沼支部 0226-22-6626(代表)
- ・古川支部 0229-22-1694(直通) ・大河原支部 0224-52-2102(代表)
- ・登米支部 0220-52-2011(代表)

- 福島家庭裁判所 ☐本庁 024-534-6186(代表) ☐郡山支部 024-932-5656(代表)
- ☐いわき支部 0246-22-1321(代表) ☐相馬支部 0244-36-5141(代表)
- ・白河支部 0248-22-5555(代表) ・会津若松支部 0242-26-5725(代表)
- ・棚倉出張所 0247-33-3458(代表) ・田島出張所 0241-62-0211(代表)

「児童扶養手当」を4月分から受け取ることができます

「児童扶養手当」は、親が海難事故などで行方不明で年金が出ない場合、死亡が確認できなくても3か月がたてば支給します。通常は、認定請求をした日の翌月分から支給しますが、今回は特別措置として4月から申請書を受取り、震災から3か月後の6月11日以降も行方不明のままの場合、さかのぼって4月分から支給します。詳しくは市町村へ。

●こころの健康

よく眠れていますか?
 ~こころの不調に気づくために~

大きな災害にあうと、眠れない、不安を感じる、動悸がする、涙が止まらなくなる、といった症状が多くの人にみられます。こうした「こころの不調」が、頭痛やめまい、おなかの不調、食欲不振などの「からだの不調」となって現れることもあります。

まずは相談を	このような症状が何日も続くときは、「この程度で相談しても良いものか?」「もう少しがんばってみよう」と思わず、保健師や避難所を巡回する専門の医療スタッフに、早めにご相談ください。
症状が続くときは	上のような症状は自然に回復するケースが大半です。しかし、次のような状態が1か月以上続くと、PTSD(Post-traumatic Stress Disorder:心的外傷後ストレス障害)の可能性があります。 ・体験した光景や恐怖などの感情が、無意識に繰り返しよみがえる ・周囲の刺激にひどく敏感になったり、なかなか不安を静められない ・そのときの出来事を思い出ししてしまうような刺激を避けようとする
多くは回復	PTSDになっても、7~8割程度の人は6か月以内に回復するとされています。また、専門の医師に相談することでさらに回復を早めることができます。

こころの健康やPTSDについて、電話による相談も実施しています。身近な人にこうした症状がある場合や、支援者の方も遠慮なくご利用ください。

☐岩手県	災害時ストレス健康相談受付窓口	019-629-9617(無休 9:00~17:00)
☐宮城県	こころの健康相談電話	0229-23-3703(無休 6:00~9:00)
		0229-23-0302(無休 9:00~17:00)
		0229-23-3703(無休 17:00~2:00)
☐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)
	夜間電話相談「ナイトライン」	022-217-2279(毎日 18:00~10:00)
☐福島県	こころの健康相談ダイヤル	0570-064-556(月~金 9:00~17:00)

このほか、日本精神衛生学会の「こころの相談緊急電話」でも、5月8日まで受付期間を延長して相談に応じています。電話:0120-111-916(13:00~22:00)

これまで精神科の薬をのんでいて、現在、中断している方は、そのことを保健師などにお知らせください。

お知らせ
 労働 今回の震災が原因で、「クレーン運転士免許」、「衛生管理者免許」など、労働安全衛生関係の免許を紛失した場合、最寄りの労働局または労働基準監督署で免許の取得済証明書を発行します。平成23年度中は、その証明書をもって免許を所持しているものとして取り扱います。

●しごとの支援について

自治体での雇用支援も始まっています

一部の自治体では雇用創出のための基金事業を活用し、被災された方に地域の復興事業に携わっていただく取り組みも始めています。求人状況についてはハローワークにお問い合わせください。

<ハローワーク連絡先> (開庁時間 月~金 8:30~17:15)

盛岡	盛岡	019-651-8811	〔宮城県〕	白石	0224-25-3107
	沼宮内	0195-62-2139		築館	0228-22-2531~2
	釜石	★0193-23-8609		迫	0220-22-8609
	遠野	0198-62-2842		気仙沼	★080-2807-4956(※3)
	宮古	★0193-63-8609(※1)		福島	★024-534-4121
	花巻	0198-23-5118		平	★0246-23-1421
	一関	0191-23-4135		磐城	0246-54-6666
	水沢	0197-24-8609		勿来	0246-63-3171
	北上	0197-63-3314		会津若松	★0242-26-3333
	大船渡	★080-1661-0859		南会津	0241-62-1101
仙台	二戸	0195-23-3341	〔福島県〕	喜多方	0241-22-4111
	久慈	★0194-53-3374		郡山	★024-942-8609
	仙台	★022-299-8811(※2)		白河	0248-24-1256~7
	大和	022-345-2350		須賀川	0248-76-8609
	石巻	★0225-95-0158~9		相双	0244-24-3531(※4)
	塩釜	★022-362-3361~3		相馬	★0244-36-0211
	古川	0229-22-2305~6		富岡	0246-23-1421(※5)
	大河原	0224-53-1042~4		二本松	★0243-23-0343~4

★印は、平日は19:00まで時間延長、ゴールデンウィークも含め土、日・祝日(10:00~17:00)も窓口を開けているハローワークです。

- ※1 平日17:15~19:00と土、日・祝日は0193-62-7470
- ※2 日・祝は宮城キャリアアップハローワークで開庁。022-207-3375
- ※3 停電中のため、当分の間、平日は17:15まで。
- ※4 火、木に開庁(10:00~14:00/祝日を除く)。変更の可能性があります(4/21現在)。
- ※5 ハローワーク平に併設。

被災された既卒者の雇用を支援します

事業者のみなさんへ、被災した既卒者の就職支援策を拡充中です。「3年以内既卒者トライアル雇用奨励金」:トライアル雇用後に正規雇用した場合の奨励金額を「50万円」から「60万円」に。「3年以内既卒者(新卒扱い)採用拡大奨励金」:「100万円(1事業所1人限り)」を「120万円(1事業所10人まで)」に。いずれも被災地に居住している3年以内既卒者の雇い入れが条件です。詳しくはお近くのハローワークまで。