

## 被災者の皆さんへ

この度の地震により、被害に遭われた皆さんは不便な生活を強いられていることと思います。1日でも早く落ち着いた生活を取り戻すことができるよう、支援してまいります。

## 被災による心の不調はありませんか

緊迫した状態が続くと体にも心にもいろいろなストレスがかかります。高齢者の場合、症状がはっきり現れないことがあります。次のような症状はありませんか。

- ・頭痛、めまい、吐き気、下痢、胃痛、<sup>どうき</sup>動悸、しびれなどが取れない。
- ・気が高ぶって寝つきが悪くなったり、途中で目が覚めたりする。
- ・食欲が落ちる。
- ・疲れやすく、体がだるい。
- ・災害の体験に関連した内容の不快感をみる。
- ・災害の体験に関連した光景が、突然繰り返しよみがえって不快となる。
- ・以前に比べて、活力や集中力が低下している。
- ・物音などちょっとした刺激にもびくっとしてしまう。
- ・以前に比べて、イライラして怒りっぽくなる。
- ・涙が止まらない。
- ・なんとなく落ち着かない。
- ・強い不安や心配、恐れのがわく。
- ・誰とも話す気にならない。
- ・考えがまとまらない。

## ■対策

- ・生活リズムをなるべく崩さず、栄養・睡眠をしっかりとるようにしましょう。
- ・深呼吸をしてリラックスしましょう。
- ・家族同士、ご近所同士で声をかけ合いましょう。
- ・自分の気持ちを言葉にしてみましょう。ただし無理に話すことはありません。

■症状が改善しないときは、ご相談ください。

☎保健センター(☎26-5670)、中部総合事務所福祉保健局(☎23-3147)、鳥取県立精神保健福祉センター(☎0857-21-3031)

健康保険証がない場合も  
医療機関を受診できます

被災に伴い、健康保険証を紛失あるいは自宅に残したまま避難している場合であっても、病院や薬局などの医療機関の窓口で申し出ることにより、健康保険証などを持参していなくても受診できます。

## 【申し出る事項】

- ①氏名
- ②生年月日
- ③連絡先(電話番号など)

④被用者保険の人	事業所名
国民健康保険、後期高齢者医療制度の人	住所

※健康保険証を紛失した場合、被用者保険の人は事業所、国民健康保険または後期高齢者医療制度の人は保険年金課窓口で再交付を受けることができます。再交付には申請が必要です。

☎保険年金課(☎22-8124)

エコノミークラス症候群予防①  
こまめな水分補給と足の運動を心がけましょう。



## 受給者証がない場合も医療機関を受診できます

地震により自立支援医療受給者証を紛失あるいは家庭に残したまま避難しており、医療機関で提示ができない場合、受給者証の交付を受けていることを申し出て、氏名・生年月日、住所を確認することで受診することができます。

また、緊急の場合は、自立支援医療受給者証に記載された医療機関以外の医療機関でも受診することができます。

問 福祉課(TEL22-8118)、子ども家庭課(TEL22-8220)

## 定期の予防接種は居住地以外でも接種できます

定期の予防接種の対象者で、震災のために居住地で予防接種を受けることが困難な場合はご連絡ください。

問 保健センター(TEL26-5670)

### エコミークラス症候群予防②

ゆったりとした服装や、変圧機能ソックスなどで足の血流を促しましょう。



## 国民年金保険料の特例免除について

災害により、住宅・家財などの価格の概ね2分の1以上の損害を受け、国民年金保険料の納付が困難な場合は、申請により特例免除が受けられる場合があります。

対象は、被災した前月から翌々年の6月分まで。

【対象者】国民年金第一号被保険者のうち、被保険者、配偶者、世帯主などが所有する住宅・家財などの価格の概ね2分の1以上の損害を受けた人

持 ①被災状況届

②り災証明書 ※交付済の場合のみ

③年金手帳

④印鑑

申 問 保険年金課(TEL22-8124)または日本年金機構倉吉年金事務所(TEL26-5311)

## 国民健康保険に関する減免について

保険料の減免、一部負担金の猶予を受けられる場合があります。

### 保険料の減免

震災により現に居住する住宅または家財などについて、損害があった場合。

### 一部負担金の減免

災害により死亡もしくは障がい、または資産に重大な損害を受けたことにより生活が困難となった場合。

問 保険年金課(TEL22-8124)

## 後期高齢者医療保険に関する減免について

保険料の減免、一部負担金の猶予を受けられる場合があります。

### 保険料の減免

震災により現に居住する住宅または家財などについて、損害があった場合。

### 一部負担金の減免

災害により住宅、家財そのほかの財産に損害を受けたことにより生活が困難となった場合。

問 保険年金課(TEL22-8124)

## 市税について特例制度が適用されます

### 納期限の延長

災害発生日以降に納期が到来するものについて、納期限までの納付が困難な場合、災害対策本部が閉鎖した日から2か月を限度に納期限を延長することができます。

※延長終了後も納付困難な場合は、1年を限度に徴収を猶予することができます。

※り災証明書は必要ありません。

### 減免

災害発生日以降に納期が到来するものについて、損害の程度により個人市民税と固定資産税が減免となる場合があります。

申請には、り災証明書が必要です。※り災証明書の内容をもとに、減免の該当者には通知する予定としています。

また、減免を適用した税額について、既に納付済みであっても還付で対応します。

問 税務課(TEL22-8114)

## 上下水道料金の減額について

【減額対象者】上下水道全使用者

【減額の方法】地震後初回、前回、前年同期、それぞれの検針値のうち最も少ない値で再計算いたします。申請は必要ありません。

【ご注意ください】減額の対象は、地震後初回検針分の料金(11月検針の人は11月と12月請求分。12月検針の人は12月と1月請求分。毎月検針の人は11月請求分)となります。

問 水道局(TEL26-1031)

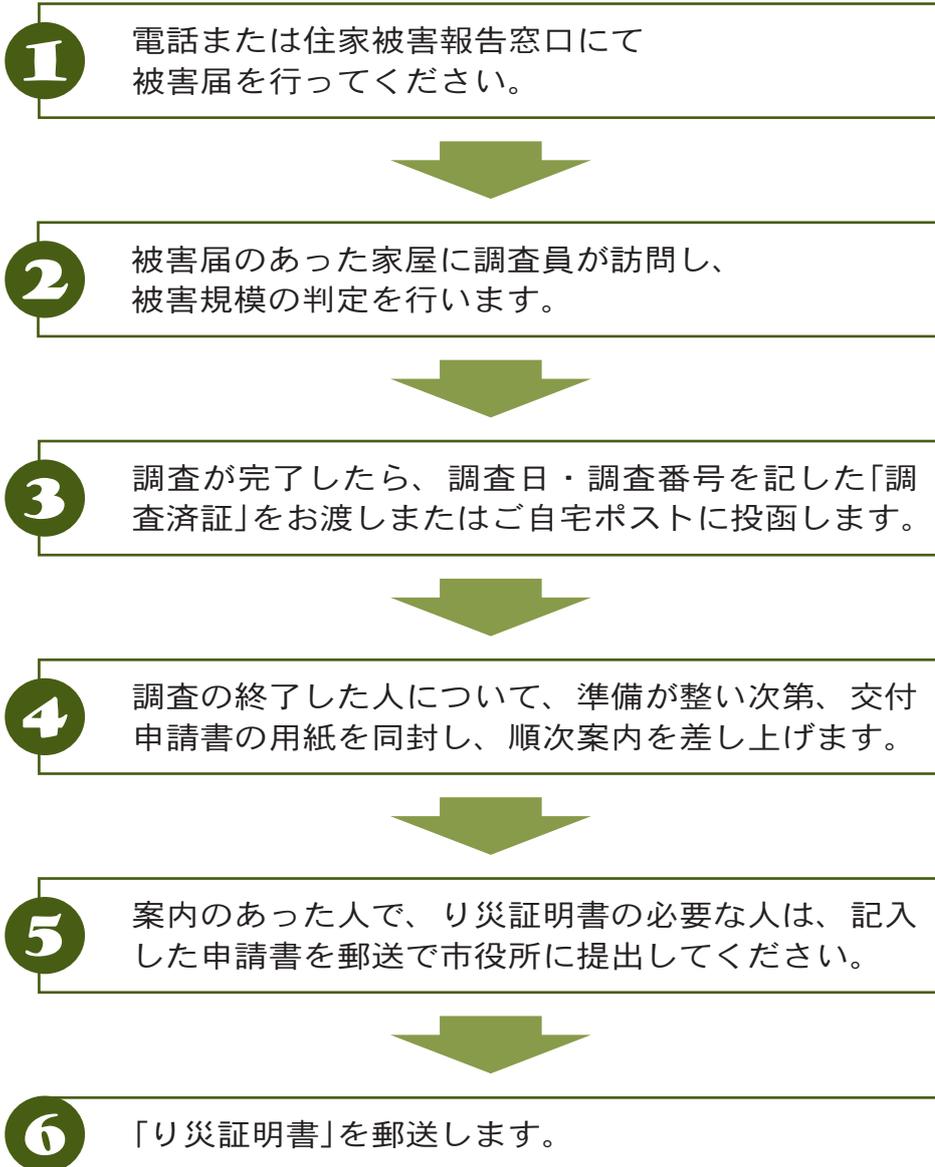
## り災証明書について

住家被害報告窓口(受付時間：午前9時～午後5時)  
受付場所：第5会議室(本庁舎西玄関前)／☎27-0515

り災証明書とは、地震や台風、津波などの天災や火災などの災害により、住居が被害を受けた場合に、その被害の程度に応じて自治体が被害認定して発行する証明書のことです。

り災証明書が発行されると、公的支援や民間支援など各種の支援を受けられる場合があります。税金や健康保険料の減免、生活再建支援金の支給などを受けることができます。

## 家屋の「り災証明書」発行までの流れ



すでに修繕などが終了しており、市が直接り災状況を確認できない場合には、必ず詳細な修繕前の写真・修繕したときの領収書などを保存しておいてください。

### 【注意事項】

- ・調査対象家屋が多いため、調査日がいつになるかご案内はできない状態です。
- ・調査に際し、事前のご連絡はいたしません。
- ・調査は、**家屋の外観のみ**で行います。不在でも実施します。
- ・**破損箇所についての修理については補修しても問題ありませんが、できるだけ写真撮影など記録をお願いします。**
- ・修理を行った場合で、不在時に調査したとき、写真の確認ができないため、被害判定に反映されない場合があります。その場合には、被害調査に基づく「り災証明書」受領後に、内容に不服があれば詳細調査を再度実施しますので、その際に記録された内容をご提示ください。
- ・り災証明書発行についてのご案内は、ホームページなどでお知らせしますので随時ご確認ください。

## り災証明書が必要な被災者支援制度

制度	担当課	問合せ先
被災者住宅再建支援補助金	防災安全課	22-8162
被災者住宅修繕支援金(県・市)	防災安全課	22-8162
市税の猶予・減免	税務課	22-8114
国民健康保険料の減免	保険年金課	22-8151

制度	担当課	問合せ先
介護保険料の減免	長寿社会課	22-7851
保育所保育料の減免	子ども家庭課	22-8100
後期高齢者保険料の減免	保険年金課	22-8151
後期高齢者医療費の一部免除	保険年金課	22-8151

## お子さんのいらっしゃるご家庭の方へ

心理的ストレスなどにより、心や体の不調が現れることがあります。特に子どもの不調は、身体症状や困った行動として現れることがあります。

### 子どものストレス反応

- ・赤ちゃん返りや過剰な甘え
- ・わがままを言ったり、欲張りになったり、反抗的・粗暴な言動
- ・年齢不相応に大人びた態度をとる
- ・勉強や遊びに集中できない
- ・頭痛や脱力感、食欲低下、吐き気などの訴え。喘息や皮膚炎などのアレルギー症状

### 日常生活で心がけてあげましょう

- ・家族と一緒にいる時間を増やし、子どもが話すことをきちんと聞いてあげましょう。
- ・食事や睡眠などの生活リズムを崩さないようにしましょう。
- ・行動に変化があっても、むやみに叱ったり、突き放したりせず、受け止めてあげましょう。
- ・気をつかう頑張り屋の子どもは、負担が大きくなりすぎないように気をつけてあげましょう。

### 症状が長引いたり、気になる様子があるときには

所属している園や学校の先生、保健センター、またはお近くの子育て支援センターにまずは相談しましょう。

☎保健センター(☎26-5670)

☎子育て総合支援センター「おひさま」(☎22-3914)

## ショートステイ、トワイライトステイ事業について

家庭において一時的に子どもを養育することが困難となった場合や、母子が緊急一時的に保護を必要とする場合に、一定期間養育、保護します。詳しくは、お問い合わせください。

☎子ども家庭課(☎22-8220)

## 震災に便乗した各種犯罪に注意してください！

### 【被害に遭わないためのポイント】

- ・避難などで家を離れる場合や、車から離れる場合には、短時間でも鍵をかける。
- ・避難先への避難、家を留守にするときは貴重品を忘れずに。
- ・家屋の修理などを申し出る人がいても、家族や知人に相談するなどして、安易に応じない。
- ・修繕・修理の契約は書面で契約する。
- ・知らない相手からのお金に関わる電話には応じない。

☎倉吉警察署(☎26-7110)、警察総合相談窓口(#9110)

## 特別金融支援事業を創設します

### 復興支援利子補給制度

5年間無利子化

### 復興支援保証料軽減補助制度

5年間保証料を軽減

☎商工課(☎22-8129)

## 被災中小企業・小規模事業者対策を行います

### 災害に関する特別相談窓口

☎倉吉商工会議所(☎22-2191)

☎鳥取県よろず支援拠点(☎0857-31-5555)

## 古文書などを処分する前にご一報ください

被災した建物の片づけや取り壊しの際に所蔵する古文書や民俗資料があれば、処分せず、事前に文化財課までご連絡ください。

☎文化財課(☎22-4419)

## 建物の被害を受けた人の相談窓口があります

### 被災建物修繕等総合相談窓口

【相談時間】午前9時～午後5時

建物被害を受けた人に対し、瓦工事業組合などを紹介します。

※個別の業者のあっせんは行いません。

☎中部総合事務所2号館2階

☎23-3139

### 公営住宅の相談窓口

居住していた住宅が損傷またはインフラの寸断などにより、長期にわたり居住できない場合で、県営住宅の入居を希望する場合は、以下の窓口にご相談ください。

☎鳥取県住まいまちづくり課(☎0857-26-7399 相談時間：午前8時半～午後5時15分)

市営住宅の空き状況などについては、以下の窓口にご相談ください。

☎建築住宅課(☎22-8175 相談時間：午前8時半～午後5時15分)

## イベント中止のお知らせ

イベント名	開催予定日
マタニティサロン	11月4日(金)
第8回とっとり共生の森CO・OP虹の森保全活動	11月5日(土)
上北条祭り	11月6日(日)

※倉吉未来中心で開催される予定だったイベントは、年内中止となりました。

※11月27日(日)に予定していた倉吉未来中心での献血は地震のため中止となりました。

※倉吉博物館は当分の間休館します。☎倉吉博物館(☎22-4409)

※「第15回倉吉天女音楽祭」の中止に伴い、チケットの払い戻しを行います。☎観光交流課(☎22-8158)