

生活再建チェックシート & 手続き確認ノート

宮城県版

り災証明は？

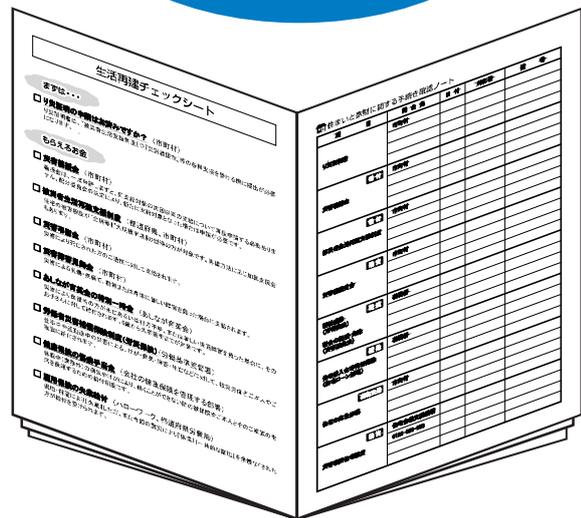
年金は？

生命保険は？

申請先は？

手続きしたかな？

この冊子は
生活再建に必要な主な項目を
まとめたチェックシートと、
手続きをしたときの確認用に
使えるノートです。



ひとりひとりの夢をかたちに

日本FP協会 東北ブロック

このたびの東日本大震災により被害を受けられた皆様に、謹んでお見舞い申し上げます。また、一日も早い平穏と復興を心よりお祈り申し上げます。

弊協会は、「社会教育の推進を図る活動」により、社会全体の利益に寄与することを目的とした特定非営利活動法人（NPO法人）です。私たちは3.11以降、被災者支援に関する情報集「生活再建ハンドブック」の作成配布による情報提供や、FP無料相談会においてライフプラン支援のご相談など、皆様の復興支援に協力してまいりました。

さて、義援金の配分も半年が経過しようやくお手元に届いたという状況とお聞きしました。再建のための諸手続きについて、一段落されたという方もおられると思いますが、あらためてご確認いただくツールとして生活再建チェックシート&手続き確認ノートを作成いたしました。ご活用いただき、再建の一助となれば幸いです。

なお、各種手続きには期限が設けられているもの、または連絡先には変更されている場合がございます。お手続きの際は、再度各窓口にてご確認にいたさきたくお願いいたします。

生活再建チェックシート

(内)は問合せ先

まずは・・・

り災証明の申請はお済みですか？（市町村）

り災証明書は、『被災者生活支援制度』や『災害義援金』等の各種支援を受ける際に提出が必要になります。

もらえるお金

災害義援金（市町村）

義援金は、一度申請しますと、同支給対象の次回以降の支給について再度申請する必要ありません。配分委員会の決定により、新たに支給対象となった場合は申請が必要です。

被災者生活再建支援制度（都道府県、市町村）

住宅の被害程度が『全壊等』『大規模半壊』の世帯の方が対象です。再建方法に応じ加算支援金もあります。

災害弔慰金（市町村）

災害により死亡された方のご遺族に対して支給されます。

災害障害見舞金（市町村）

災害による負傷・疾病で、精神または身体に著しい障害を負った場合に支給されます。

あしなが育英会の特別一時金（あしなが育英会）

災害により保護者の方が死亡あるいは行方不明、または著しい後遺障害を負った場合に、そのお子さんに対して給付されます。0歳から大学院生までが対象です。

労働者災害補償保険制度(労災保険)(労働基準監督署)

工作中や通勤途中の災害による、けが・病気・障害・死亡などに対して、被災労働者ご本人やご家族に給付されます。

健康保険の傷病手当金（会社の健康保険を管理する部署）

休暇中(業務外)の病気やけがにより、働くことができない間の被保険者ご本人とご家族の生活を保障するための給付制度です。

雇用保険の失業給付（ハローワーク、都道府県労働局）

退職・解雇により『失業』した方、また今回の震災により『休業』『一時的な離職』を余儀なくされた方が給付を受けられます。

未払賃金立替払制度（労働基準監督署）

被災地域の中小企業雇用されていた方々の未払賃金の立替払について、申請に必要な書類の簡略化を行い迅速な処理を行います。

遺族年金（年金事務所） 

亡くなられた方と生計維持関係にあり、要件に該当するご遺族に対して支給されます。『遺族基礎年金』『遺族厚生年金』ともに要件が異なります。

障害年金（年金事務所） 

けがや病気による身体機能の障害、精神の障害などの状態になり、障害認定日に、一定の受給要件に該当していれば、障害の程度によって支給されます。『障害基礎年金』『障害厚生年金』

生活保護（市町村） 

年齢、世帯構成などによって、その世帯の最低生活費を計算し、これとその世帯の収入とを比較して、福祉事務所長が保護の要否程度を決定し給付します。

減額・免除されるお金

雑損控除／税金の軽減免除（税務署）  

災害により住宅や家財などに被害を被ったり、震災に関連した出費があった方は、どちらか有利な方を選び、所得税の全部または一部を軽減することができます。

住宅借入金等特別控除(住宅ローン減税)（税務署） 

住宅ローン減税の適用を受けていた住宅が被災により居住できなくなった場合でも、引き続き控除を受けることができます。

被災自動車に係る自動車重量税の特例還付（運輸支局、軽自動車検査協会） 

廃車となった被災自動車の所有者の方は還付申告書を提出すると、車検残存期間分の自動車重量税の還付を受けることができます。永久抹消登録または滅失・解体の届けの手続きが必要です。

買換えに係る自動車重量税(税務署)・自動車取得税・自動車税(都道府県)／軽自動車税(市町村)の免除  

災害により滅失・損壊した自動車に代わる被災代替自動車を取得した場合、各税金が免除となります。

国民年金保険料の免除（市町村、年金事務所）  

災害により、住宅・家財・その他の財産について、おおむね2分の1以上の損害を受けられた方は、申請することにより全額が免除されます。平成24年7月末日までの手続きが必要です。

国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療制度保険料の免除（市町村）

災害により、著しい損害を受けたために保険料の支払いが困難となった場合、免除される場合があります。

医療保険の一部負担金等(窓口負担)の免除 

平成23年7月1日から、従来通り窓口での『保険証』の提示が必要となりました。また、窓口負担が免除(平成24年2月29日まで)となるためには、一部負担金等の『免除証明書』の提示が必要となりました。

借りられるお金

- 災害復興住宅融資**（住宅金融支援機構） 

災害により住宅に被害が生じたため、新しく住宅を建てる方、新築または中古の住宅を買う方、壊れた住宅を直す方がお申込みできます。
- 災害援護資金**（市町村）  

災害により、負傷または住宅・家財の損害を受けた世帯主の方が、生活再建に必要な資金を借りられます。所得の制限があります。
- 生活福祉資金制度による貸付**（都道府県、市町村、社会福祉協議会）

災害により、臨時に必要な費用を借りられる『福祉費』、緊急かつ一時的に生計の維持が困難になった場合の小口資金を借りられる『緊急小口資金』があります。災害援護資金の対象となる世帯は適用除外です。※災害発生時から一定の期間で受付終了しましたが、一部市町村では再開しているところもあります。
- 日本学生支援機構の奨学金**（日本学生支援機構）

災害救助法適用地域に居住する世帯で、災害により家計が急変したことにより奨学金を希望される方は、該当者全員の推薦を受け付けます。高等学校生から大学生までが対象です。
- あしなが育英会奨学金制度の特例措置**（あしなが育英会） 

災害により保護者の方が死亡あるいは行方不明、または著しい後遺障害を負った場合に、そのお子さんに対して行われる奨学金制度です。東日本大地震・津波緊急措置として、書類選考のみで無利子で借りられます。高等学校生から大学院生までが対象です。
- 交通遺児育英会の奨学金**（交通遺児育英会） 

車両に乗って出かけ被災された（死亡・著しい後遺障害など）保護者の方のお子さんが無利子で借りられます。高等学校生から大学生及び専修各種学校が対象です。

その他

- 住宅の応急修理**（都道府県、市町村）

災害により住宅が半壊または半焼し、自ら修理する資力のない世帯の方に対して、被災した住宅の居室・台所・トイレ等日常生活に必要な最小限度の部分を応急的に修理します。大規模半壊以上の世帯については資力は問いません。
- 住宅の解体・撤去**（市町村）

倒壊の恐れがある個人の家屋や中小企業の事務所等を対象に、所有者の申し出に基づき損壊家屋等の撤去・解体をします。
- 県外公営住宅の入居希望の取次ぎ**（被災者向け公営住宅等情報センター）

国土交通省が開設した「被災者向け公営住宅等情報センター」が、宮城県外の公営住宅等に入居を希望する被災者からの電話を受け、受入れが可能な地方公共団体等の担当部署へでんわを取り次ぎます。

生命保険（共済） について

- 生命保険に加入していますか？**  
生命保険や医療保険に加入していれば、お亡くなりになったり、所定の障害を負ったり、けがで入院したりした場合、保険金や給付金が支払われますので、ご契約の生命保険会社に連絡してください。
- 加入している生命保険会社が分からない**
生命保険協会【災害地域生保契約照会センターフリーダイヤル0120-001-731】にお問い合わせせられますと、保険の契約があるかないかを調べてもらえます。
- 保険料の払込み猶予について** 
被災された方で生命保険料の支払いが困難な場合には、保険料の払込みについて猶予する期間を延長する措置が実施されています。ご契約の生命保険会社にお問い合わせください。
- 国民・県民・JA・JF・全労災・生協等各種共済についても同様にご確認ください。**

損害保険（共済） について

- 火災保険に加入していますか？**  
契約の保険に「地震保険」が付加されている場合、地震により住宅・家財等への損害があった方は、地震保険で契約していた保険金額の範囲で保険金が支払われる可能性があります。ご契約の損害保険会社にお問い合わせください。
- 加入している損害保険会社が分からない**
日本損害保険協会【地震保険契約会社照会センターフリーダイヤル0120-501-331】にお問い合わせください。
- 地震火災費用保険特約の保険金の請求について**
地震保険を付加していなくても、火災保険には地震火災費用保険という特約がついている場合があります。地震が原因で住宅が半焼または全焼となったとき、または家財が全焼した場合に保険金額の5%を支払うというものです。
- 車両保険について**  
通常の車両保険では、地震や津波による被害は補償されません。『地震・噴火・津波車両損害特約』を付加されているどうか、ご契約の損害保険会社にお問い合わせください。
- 国民・県民・JA・JF・全労災・生協等各種共済についても同様にご確認ください。**

🏠 住まいと家財に関する手続き確認ノート

項 目	問 合 先	日 付	対 応 者	備 考
り災証明書	市町村			
給付 災害義援金	市町村			
給付 被災者生活再建支援制度	市町村			
融資 災害援護資金	市町村			
雑損控除 (所得税法) 税金の軽減・免除 (災害減税法)	税務署			
控除 住宅借入金等特別控除 (住宅ローン減税)	税務署			
現物支給 住宅の応急修理	市町村			
融資 災害復興住宅融資	住宅金融支援機構			
	0120-086-353			

住まいと家財に関する手続き確認ノート

項 目	問 合 先	日 付	対 応 者	備 考
融資 災害援護資金	市町村			
還付 被災自動車に係る 自動車重量税の特別還付	運輸支局			
	軽自動車検査協会			
免除 買換えに係る自動車重量税・ 自動車取得税・自動車税 軽自動車税の免税	税務署			
	都道府県			
	市町村			
地震保険の保険金の請求	損害保険会社			
	日本損害保険協会			
	0120-501-331			
地震火災費用保険特約の 保険金の請求	損害保険会社			
	日本損害保険協会			
	0120-501-331			
車両保険	損害保険会社			
	日本損害保険協会			
	0120-501-331			

 家族と健康に関する手続き確認ノート

項 目	問 合 先	日 付	対 応 者	備 考
給付 災害義援金	市町村			
免除 国民健康保険料・ 介護保険料・ 後期高齢者医療制度 保険料の免除	市町村			
免除 医療保険の一部負担金 (窓口負担)の免除	市町村			
	健康保険組合			
融資 日本学生支援機構の 奨学金	日本学生支援機構			
	0570-03-7240			
給付 災害弔慰金	市町村			
給付 遺族年金	年金事務所			
給付 災害障害見舞金	市町村			
給付 障害年金	年金事務所			

👤👤 家族と健康に関する手続き確認ノート

項 目	問 合 先	日 付	対 応 者	備 考
給付 あしなが育英会の 特例一時金	あしなが育英会			
	0120-77-8565			
融資 あしなが育英会奨学金 制度の特例措置	あしなが育英会			
	0120-77-8565			
融資 交通遺児育英会の奨学金	交通遺児育英会			
	0120-521-286			
生命保険(共済)金の請求	生命保険会社			
	生命保険協会			
	0120-001-731			
生命保険保険料の払い込み 猶予手続き	生命保険会社			
	生命保険協会			
	0120-001-731			

☑️ 仕事と収入に関する手続き確認ノート

項 目	問 合 先	日 付	対 応 者	備 考
給付 労働者災害補償保険制度 (労災保険)	労働基準監督局			
給付 健康保険の傷病手当金				
給付 雇用保険の失業給付	ハローワーク			
免除 国民年金保険料の免除	市町村			
	年金事務所			
融資 生活福祉資金制度に よる貸付	市町村			
	社会福祉協議会			

☐ その他手続き確認ノート

項 目	問 合 先	日 付	対 応 者	備 考
通帳・カードの紛失・再発行 (銀行・ゆうちょ)	銀行・郵便局			
クレジットカード・ETCカード(クレジット会社)の 紛失・再発行・各種お問い合わせ				
※お問い合わせ内容により他の番号への かけ直しを依頼される場合もあります。				
JCB	0120-794-082			
三井住友VISA	0120-919-456			
ダイナースクラブ	0120-074-024			
アメリカンエクスプレス	0120-020-120			
UC	0120-888-860			
イオン	0120-125-725			
SAISON	0120-107-242			
OMC	03-5638-3511			
CF	052-300-1515			
TS ³	0800-700-1100			
ORICO	0120-548-400			
MUFG	0120-107-542			
DC	0120-664-476			
NICOS	0120-159-674			
UFJ VISA	0120-664-476			
UFJ JCB	0120-794-082			

☐ その他手続き確認ノート

項 目	問 合 先	日 付	対 応 者	備 考
電 気	東北電力			
	0120-175-266			
都市ガス				
仙台市ガス局	0800-800-8977			
石巻ガス	0225-22-1500			
気仙沼ガス水道部	0226-22-7090			
塩釜ガス	022-362-5191			
仙南ガス	0120-008-141			
古川ガス	0229-23-1100			
プロパンガス				
エルピーガス お客様相談窓口	022-225-0929			
水 道	市町村			
電 話				
NTT	116(NTTから)			
	0120-116-000			
ドコモ	151(ドコモから)			
	0120-800-000			
AU	157(AUから)			
	0077-7-111			
SoftBank	157(ソフトバンクから)			
	0800-919-0157			

☐ 必需品購入ノート

分類	項目	金額	購入先	日付	対応者	備考	
家電品	テレビ						
	ラジオ						
	洗たく機						
	冷蔵庫						
	炊飯器						
	電子レンジ						
	電気ポット						
	アイロン						
	そうじ機						
	ファンヒーター						
	こたつ						
	ドライヤー						
	照明器具						
台所用品	ガスコンロ						
	食器						
	コップ						
	はし						
	なべ						
	フライパン						
	包丁						
	まな板						
	ごみバケツ						

☐ 必需品購入ノート

分類	項目	金額	購入先	日付	対応者	備考
家具・寝具	テーブル					
	イス					
	ソファー					
	カーペット					
	カーテン					
	ベッド					
	ふとん					
	まくら					
	こたつふとん					
その他	衣類(夏物)					
	(冬物)					
	靴					
	バッグ					
	時計					
	めがね					
	補聴器					
	入れ歯					

○=対象
△=場合によつて対象

市町村が窓口になっている支援等は市町村によって取り扱いが異なる場合があります。

		もらえるお金														
罹災証明書		災害義援金	被災者生活再建支援制度	災害弔慰金	災害障害見舞金	あしなが育英会の特別一時金	労働者災害補償保険制度	健康保険の傷病手当金	雇用保険の失業給付	遺族年金	障害年金	雑損控除	住宅ローン借入金等特別控除	固定資産税・都市計画税の減免・特例	自動車重量税の特例還付・免税	自動車取得税の非課税

住んでいた家の被害状況	全壊	○	○	○								△	△	○		
	大規模半壊	○	○	○								△	△	○		
	半壊	○	○	△								△	△	△		
	一部損壊	○										△	△			
	床上浸水	○										△				
	長期避難世帯	○	○	○								△				
	被災した家の代わりに家を購入した													○		
	被災した土地の代わりに土地を購入した													○		

家族の状況	家族の死亡、行方不明		○		○		△	△			△					
	家族の障害		△			△	△	△	△			△				
	家族のケガ							△	△							
	家族の病気							△	△							

仕事の状況	解雇された									△						
	休職となった									△						

車の状況	車が被災して使用できなくなった														△	
	被災した車の代わりに車を購入した														○	○

減額・免除されるお金						現物支給				借りられるお金						保険/その他					
自動車税の非課税	軽自動車税の非課税	国民年金保険料等の免除	医療制度の保険料の減免	国民健康保険料・介護保険料・後期高齢	医療保険の一部負担金等(窓口負担)の免除	NHK受信料免除	住宅応急修理	緊急応急仮設住宅	日赤6点セット	民間借り上げ住宅	災害援護資金	災害復興住宅融資	各種学校の奨学金	日本学生支援機構の奨学金	あしなが育英会上学金制度の特例措置	交通遺児育英会の奨学金	学校独自の奨学金	生命保険金(共済金)の請求	保険料の払い込み猶予	損害保険金(共済金)の請求	財形貯蓄目的外払い戻しの非課税
		○	○	○	○	○	○	△	○	△	○	△	△	△		△	△	△	△		
		○	○	○	○	○	○	△	△	△	△	△	△	△		△	△	△	△		
		○	○	○	○	△	△	△	△	△	△	△	△	△		△	△	△	△		
												△	△	△		△	△	△	△		
						○						△	△	△			△	△	△	△	
		○		○	○		○	△	○			△	△	△			△	△	△	△	
		△	△	○								△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
		△	△	△								△	△	△		△	△	△	△	△	△
		△	△	△								△	△	△		△	△	△	△	△	△
		△	△	△								△	△	△		△	△	△	△	△	△
		△	△	△								△	△	△		△	△	△	△	△	△
○	○																			△	△
○	○																				

契約している方が対象です。

宮城県内 主な問い合わせ先

▶ 市町村

仙台市	022-261-1111	加美町(かみまち)	0229-63-3111	登米市(とめし)	0220-22-2111
(青葉区)	022-225-7211	川崎町(かわさきまち)	0224-84-2111	名取市(なとりし)	022-384-2111
(宮城野区)	022-291-2111	栗原市(くりはらし)	0228-22-1122	東松島市(ひがしまつしまし)	0225-82-1111
(若林区)	022-282-1111	気仙沼市(けせんぬまし)	0226-22-6600	松島町(まつしままち)	022-354-5701
(太白区)	022-247-1111	蔵王町(ざおうまち)	0224-33-2211	丸森町(まるもりまち)	0224-72-2111
(泉区)	022-372-3111	塩竈市(しおがまし)	022-364-1111	美里町(みさとまち)	0229-33-2111
石巻市(いしのまきし)	0225-95-1111	色麻町(しかまちょう)	0229-65-2111	南三陸町(みなみさんりくちょう)	0226-46-2600
岩沼市(いわぬまし)	0223-22-1111	七ヶ宿町(しちかしゅくまち)	0224-37-2111	村田町(むらたまち)	0224-83-2111
大河原町(おおがわらまち)	0224-53-2111	七ヶ浜町(しちがはままち)	022-357-2111	山元町(やまもとちょう)	0223-37-1111
大崎市(おおさきし)	0229-23-2111	柴田町(しばたまち)	0224-55-2111	利府町(りふちょう)	022-767-2111
大郷町(おおさとちょう)	022-359-3111	白石市(しろいし)	0224-25-2111	涌谷町(わくやちょう)	0229-43-2111
大衡村(おおひらむら)	022-345-5111	大和町(たいわちょう)	022-345-1111	亶理町(わたりちょう)	0223-34-1111
女川町(おながわちょう)	0225-54-3131	多賀城市(たがじょうし)	022-368-1141		
角田市(かくだし)	0224-63-2111	富谷町(とみやまち)	022-358-3111		

▶ 年金事務所

事務所名	電話番号	管轄地域
石巻年金事務所	0225-22-5115	石巻市 気仙沼市 東松島市 牡鹿郡 本吉郡
大河原年金事務所	0224-51-3112	白石市 角田市 刈田郡 柴田郡 伊具郡
仙台北年金事務所	022-224-0892	仙台市のうち青葉区、泉区、黒川郡
仙台東年金事務所	022-257-6112	仙台市のうち宮城野区、塩釜市、多賀城市、宮城郡
仙台南年金事務所	022-246-5117	仙台市のうち太白区、若林区、名取市、岩沼市、亶理郡
古川年金事務所	0229-23-1200	大崎市、登米市、栗原市、加美郡、遠田郡

▶ ハローワーク

ハローワーク名	電話番号	管轄区域
ハローワーク 仙台	022-299-8811	仙台市、名取市、岩沼市、亶理郡
ハローワーク 大和	022-345-2350	黒川郡のうち、大和町、富谷町、大衡村
ハローワーク 石巻	0225-95-0158	石巻市、東松島市、牡鹿郡
ハローワーク 塩釜	022-362-3361	塩釜市、多賀城市、黒川郡のうち大郷町、宮城郡
ハローワーク 古川	0229-22-2305	大崎市、加美郡、遠田郡
ハローワーク 大河原	0224-53-1042	角田市、柴田郡、伊具郡
ハローワーク 白石	0224-25-3107	白石市、刈田郡
ハローワーク 築館	0228-22-2531	栗原市
ハローワーク 迫	0220-22-8609	登米市
ハローワーク 気仙沼	080-2807-4956	気仙沼市、本吉郡
仙台新卒応援ハローワーク	022-726-8055	

▶労働基準監督署

労働基準監督署名	電話番号	管轄区域
仙台労働基準監督署	022-299-9071	仙台市、塩釜市、名取市、岩沼市、多賀城市、亶理郡、宮城郡、黒川郡のうち富谷町
石巻労働基準監督署	0225-22-3365	石巻市、気仙沼市、東松島市、牡鹿郡、本吉郡
古川労働基準監督署	0229-22-2112	大崎市、黒川郡のうち大和町・大郷町・大衡村、加美郡、遠田郡
大河原労働基準監督署	0224-53-2154	白石市、角田市、刈田郡、柴田郡、伊具郡
瀬峰労働基準監督署	0228-38-3131	登米市、栗原市
石巻気仙沼臨時窓口 (気仙沼プラザホテル)	090-7599-4066	石巻市、気仙沼市

▶税務署

税務署名	電話番号	管轄地域
石巻	0225-22-4151	石巻市 東松島市 牡鹿郡
大河原	0224-52-2202	白石市 角田市 刈田郡 柴田郡 伊具郡
気仙沼	0226-22-6780	気仙沼市 本吉郡
佐沼	0220-22-2501	登米市
塩釜	022-362-2151	塩釜市 多賀城市 宮城郡
仙台北	022-222-8121	青葉区の一部 宮城野区の一部 泉区 黒川郡
仙台中	022-783-7831	青葉区の一部 宮城野区の一部 若林区
仙台南	022-306-8001	太白区 名取市 岩沼市 亶理(わたり)郡
築館	0228-22-2261	栗原市
古川	0229-22-1711	大崎市 加美郡 遠田郡

▶住まい

相談内容	担当課	担当班	電話番号
災害救助法(応急仮設住宅・民間賃貸住宅・プレハブ住宅等)に関する事	震災援護室	仮設住宅調整班	022-211-3257
被災建築物の応急危険度判定に関する相談	建築宅地課	企画調査班	022-211-3245
被災宅地の危険度判定に関する相談		開発防災班	022-211-3244
被災住宅に関する相談 建築確認申請手数料等の減免に関する相談	建築宅地課	建築指導班	022-211-3243
	大河原土木事務所	建築班	0224-53-3918
	仙台土木事務所	建築班	022-297-4348
	北部土木事務所	建築班	0229-91-0737
	北部土木事務所栗原地域事務所(建築担当)		0228-22-2168
	東部土木事務所登米地域事務所(建築担当)		0220-22-2775
	東部土木事務所	建築班	0225-94-8691
	気仙沼土木事務所		0226-24-2538
住宅の応急修理制度	建築安全推進室	建築安全推進班	022-211-3281

▶教育

相談内容	担当課	担当班	電話番号
児童生徒への対応の相談	義務教育課	指導班	022-211-3643
県立高等学校の授業料の減免	高校教育課	管理運営班	022-211-3624
高等学校等育英奨学金の相談		調整班	022-211-3621
私立高等学校の授業料減免に関する相談	私学文書課	私立学校班	022-211-2268

ファイナンシャル・プランナーによる

生活再建のために必要な お金やくらしに関する 相談受付中

FPにはこんな相談ができます

- ◎被災者生活再建支援制度 ◎災害復興住宅融資 ◎住宅ローン（見直し含む）
- ◎災害弔慰金・災害障害見舞金 ◎社会保険制度などの給付
- ◎地震保険・生命保険請求 ◎各種奨学金 ◎預金の支払い ◎相続預金 など

被災者支援無料電話相談

フリー
ダイヤル  0120-874-002

（月～土：10:00～16:00）