

ひたすら
実現可能
ふくしま



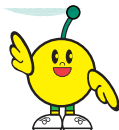
令和8年度版

避難者支援 ガイドブック

このガイドブックは、避難者支援に携わる方々の支援活動において
活用・配布していただくことを主な目的として作成しております。



福島県



キビタン
©福島県

① お金のこと

- (1) 生活資金が足りないとき
 生活福祉資金貸付制度(社会福祉協議会)…………… 5
 母子父子寡婦福祉資金貸付制度(市区町村の相談窓口)…………… 6
- (2) 生活に困窮しているとき
 生活困窮者自立支援制度(市区町村の相談窓口)…………… 7
 生活保護(福祉事務所)…………… 8
 民生委員・児童委員…………… 9
- (3) 法律相談をしたいとき
 弁護士会の法律相談センター…………… 9
 法テラス(日本司法支援センター)…………… 10
 司法書士総合相談センター…………… 10
- (4) 税金の減免等について知りたいとき
 固定資産税の減免…………… 11
 不動産取得税の軽減措置…………… 11

② 住まいのこと

- (1) 引越したいとき
 帰還者のための災害公営住宅等への入居…………… 12
 福島県復興公営住宅への入居…………… 13
 県営住宅への入居…………… 14
 避難者住宅確保・移転サポート事業…………… 15
- (2) 家賃の補助について知りたいとき
 福島県避難者生活支援課…………… 16

③ 仕事のこと

- (1) (今住んでいる地域で) 仕事を見つけたいとき
 ハローワーク(公共職業安定所)…………… 17
 地域若者サポートステーション(サポステ)…………… 18
- (2) (避難元や福島県内で) 仕事を見つけたいとき
 ふるさと福島就職情報センター…………… 18
 ふくしま生活・就職応援センター…………… 19
 福島求人支援チーム…………… 19
 進路アドバイザー…………… 20
 福祉人材センター…………… 20

④ こころと体のこと

- (1) こころの相談窓口
 県外における心のケア相談窓口…………… 21
 被災者相談ダイヤル ふくここライン…………… 21
 県外避難者のための心のケア訪問…………… 22
 こころの健康相談統一ダイヤル…………… 22

女性のための相談支援センター	22
よりそいホットライン（一般社団法人 社会的包摂サポートセンター）	23
いのちの電話（一般社団法人 日本いのちの電話連盟）	23
精神保健福祉センター	23
(2) 甲状腺検査について知りたいとき	
福島県立医科大学	24
(3) 放射線の影響について知りたいとき	
放射線に関する問い合わせ窓口	24
(4) 介護について相談したいとき	
地域包括支援センター	25
介護保険制度の窓口	25
生活相談員	26
(5) (障がい者) 就業や生活面での相談をしたいとき	
障害者就業・生活支援センター	26

5 子育て・教育のこと

(1) 子どもの一時預かり等の支援を受けたいとき	
ファミリー・サポート・センター	27
(2) 子育て教室への参加、親同士の交流がしたいとき	
地域子育て支援拠点	27
(3) 子どもに関する悩みごとを相談したいとき	
子どものSOSの相談窓口	28
子どものための24時間電話相談	28
児童相談所	28
スクールカウンセラー	29
ふくしま親子・ヤングケアラーのための相談	29
(4) 就学支援を受けたいとき	
被災児童生徒等就学支援事業	30
高校生等奨学給付金	30
(5) 奨学金を申請したいとき（国制度）	
日本学生支援機構（JASSO）	30
(6) 福島県内の学校に転入学したいとき	
福島県内各市役所・町村役場及び市町村教育委員会	31
(7) 福島県内の高校を受験したいとき	
福島県高校教育課	31

6 コミュニティのこと

(1) ボランティアに参加したいとき	
ボランティアセンター（社会福祉協議会）	32
(2) 交流サロンに参加したいとき	
避難先地域の法人または団体	33
(3) 地域生活の相談がしたいとき	
民生委員・児童委員	34

⑦ 賠償のこと

- (1) 賠償請求したいとき
東京電力ホールディングス株式会社福島原子力補償相談室 …………… 35
- (2) 和解仲介してほしいとき
文部科学省原子力損害賠償紛争解決センター（ADRセンター）…………… 36
- (3) 相談したいとき
原子力損害賠償・廃炉等支援機構（NDF）…………… 37
福島県原子力損害の賠償等に関する問い合わせ窓口 …………… 37

⑧ 暮らしのこと

- (1) 帰還に関する支援について知りたいとき
避難元の市町村 …………… 38
- (2) ふくしまの状況を知りたいとき
ふるさとの情報提供 …………… 39
- (3) 避難の届出について
全国避難者情報システム等への避難情報の届出 …………… 42
- (4) 相談したいとき（訪問に来てほしい）
復興支援員 …………… 43
生活支援相談員 …………… 43
- (5) 相談したいとき（電話・対面など）
生活再建支援拠点 …………… 44
生活再建支援拠点（相談窓口）…………… 45
- (6) 移動支援について知りたいとき
高速道路の無料措置（警戒区域等からの避難）…………… 46
高速道路の無料措置（母子避難等）…………… 46
- (7) 医療費等の減免などについて知りたいとき
避難元市町村 …………… 47
- (8) 運転免許証を更新したいとき
最寄りの警察署または運転免許試験場…………… 48
- (9) 除染について相談したいとき
環境省福島地方環境事務所 …………… 48
- (10) 土地や農地について相談したいとき
相続土地国庫帰属制度 …………… 49
農業委員会 …………… 49
空き家・空き地バンク …………… 49
- (11) マイナンバーカード、電子証明書を更新したいとき
現住所の市町村窓口または避難元市町村窓口 …………… 50

⑨ 各種相談窓口

- 各種相談窓口 …………… 51

① お金のこと

暮らしにお困りごとのある方

経済状況の変化等により、生活が苦しくなった場合、相談できる窓口があります。まずは早めにご相談ください。

(1) 生活資金が足りないとき

✔ 生活福祉資金貸付制度 (社会福祉協議会)

生活福祉資金貸付制度は、必要な資金を他の貸付制度から借りることが困難な低所得者世帯、障害者世帯または高齢者世帯に対し、資金の貸し付けと必要な相談・支援を行うことにより、経済的自立と安定した生活を目指すことを目的とした制度です。住所地の市町村社会福祉協議会が相談や申込の受付を行っています。

資金の種類		内容
総合支援資金	生活支援費 住宅入居費 一時生活再建費	失業者等、日常生活全般に困難を抱えており、生活の立て直しのために継続的な相談支援（就労支援、家計指導等）と生活費及び一時的な資金を必要とし、貸し付けを行うことにより自立が見込まれる世帯に対し貸し付ける資金
福祉資金	福祉費 緊急小口資金	低所得世帯、障害者世帯または高齢者世帯（日常生活上療養または介護を要する高齢者世帯に限る）に対し、貸し付ける資金
教育支援資金	教育支援費 就学支度費	低所得世帯に対し、就学等に必要経費として貸し付ける資金
不動産担保型生活資金	不動産担保型生活資金 要保護世帯向け不動産担保型生活資金	低所得の高齢者世帯に対し、不動産を担保として貸し付ける資金



社会福祉協議会



☑ 母子父子寡婦福祉資金貸付制度 (市区町村の相談窓口)

母子父子寡婦福祉資金貸付制度は、母子家庭や父子家庭、寡婦の方の経済的自立や、扶養している児童等の福祉増進のために必要な資金を借り受けできる制度です。詳しくはお住まいの市区町村の福祉担当窓口にご相談ください。

資金の種類	内容
修学資金	子の就学するための授業料、書籍代、交通費等に必要な資金
就学支度資金	子の入学もしくは修業施設への入所に必要な資金
生活資金	知識技能を習得している間、医療もしくは介護を受けている間、母子家庭または父子家庭になって間もない(7年未満)者の生活を安定・継続する間(生活安定期間)または失業中の生活を安定・継続するのに必要な生活費一般
事業開始資金	親が事業を開始するために必要な設備、什器、機械等の購入資金
事業継続資金	親が事業を継続するために必要な商品、材料等を購入する運転資金
技能習得資金	親が開業し、または会社等に就職するために必要な知識技能を習得するために必要な資金
修業資金	子が事業を開始し、または就職に必要な知識技能を習得するために必要な資金
就職支度資金	親または児童が就職するために必要な被服等の購入に必要な資金
医療介護資金	親または児童が医療または介護(当該医療または介護を受ける期間が1年以内の場合に限る)を受けるために必要な資金
住宅資金	住宅を建設し、購入し、補修し、保全し、改築し、または増築するのに必要な資金
転宅資金	住宅を移転するため住宅の貸借に際し必要な資金
結婚資金	母子家庭等が扶養する児童及び寡婦が扶養する20歳以上の子の婚姻に際し必要な資金



市区町村



(2)生活に困窮しているとき

☑生活困窮者自立支援制度(市区町村の相談窓口)

生活困窮者自立支援制度は、経済的に困窮し最低限度の生活を維持することができなくなるおそれがある方へ包括的な支援を行う制度です。働きたくても働けない、住む所がないなど、暮らし全般にわたる困りごとに対応していますので、まずは地域の市区町村相談窓口にご相談ください。相談窓口ではお一人お一人の状況に合わせた支援プランを作成し、専門の支援員が相談者に寄り添いながら、他の専門機関と連携して、解決に向けた支援を行っています。

事業名	内容
自立相談支援事業	自立相談支援機関の相談支援員が、生活にお困りの方または家族から相談を受け、どのような支援が必要かを一緒に考え、具体的な支援プランを作成した上で、自立に向けた支援を行います。
住居確保給付金の支給	離職や廃業などにより住居を失った方、または失うおそれのある方に安心して求職活動ができるよう、求職活動期間中、家賃の全部または一部を自治体から家主へ支給します。 同一世帯に属する方の死亡や離職、休業等により世帯収入が著しく減少して経済的に困窮し住居を失った方、または失うおそれがある方で、家計の改善のために新たな住居の確保を必要とする者に対して、転居費用相当分を支給します。
居住支援事業	ネットカフェや車上生活を続けているなど、住居をもたない方や不安定な住居形態にある方に、緊急的に一定期間、宿泊場所や衣食を提供します。また、その後の生活に向けて、就労支援などのサポートも行います。
家計改善支援事業	家計に課題を抱える方に対して、家計改善支援員が家計の状況を明らかにしていき、相談者の家計を管理する力を高めていくとともに、貸し付けのあっせんや債務整理、家賃や公共料金などの滞納の解消に向けた支援も行います。
就労準備支援事業	ただちに就労することが困難な方を対象に、就労する準備として、生活習慣の改善やコミュニケーション能力の向上、ビジネスマナーの習得などの支援を行います。
就労訓練事業	様々な事情から、一般就労が難しい方に対して、自治体の認定を受けた社会福祉法人や株式会社等が、一定の配慮や支援を必要とする方を職場へ受け入れ、その方に合わせた柔軟な働き方ができる機会を提供する事業です。
子どもの学習支援事業	経済的に困難を抱えている家庭の子ども(小学生から高校生等)に対して、学習支援や進路に関する助言を行うほか、保護者に対する養育相談などの支援も行います。



市区町村



✓生活保護(福祉事務所)

生活に困っている方々に対し、その状況に応じ必要な保護を行い、自立の努力を援助する措置として、生活保護制度があります。保護の決定と実施に関する事務は、各都道府県及び区市が設置する福祉事務所で行っています。お住まいの地域を所管する福祉事務所にご相談ください。

(生活保護の種類)

生活保護は次の8種類の扶助から構成されます。

- ①生活扶助：毎日の生活に必要な食費や光熱水費などの費用です。
- ②教育扶助：義務教育に必要な学用品代、給食費などの費用です。
- ③住宅扶助：家賃、地代または住宅の補修費などの費用です。
- ④医療扶助：病気やけがなどをした場合の医療に必要な費用です。
- ⑤介護扶助：介護サービスが必要な場合の費用です。
- ⑥出産扶助：出産に要する費用です。
- ⑦生業扶助：技術を身につけるための費用や高等学校等への就学費用、就職準備などの費用です。
- ⑧葬祭扶助：葬儀などに要する費用です。



福祉事務所



✔ 民生委員・児童委員

医療や介護の悩み、失業や経済的困窮による生活上の心配ごとなど、さまざまな相談に応じています（民生委員・児童委員には守秘義務があり、相談内容の秘密は守られます）。

（お住まいの地域を担当する民生委員・児童委員）



(3) 法律相談をしたいとき

✔ 弁護士会の法律相談センター

国の弁護士が会員となる弁護士会が運営している法律センターです。各地の弁護士会館を始め、全国約300か所で法律相談を実施しています。相談時間はおおむね30分、相談料は地域や相談内容により異なりますが、5,500円前後とお考えください。

※多重債務の相談については、初回の相談料が無料となる場合があります。



法律相談センター



✓ 法テラス(日本司法支援センター)

法テラスは、国によって設立された法律に関するトラブル解決のための「総合案内所」です。困りごとに応じて、問題を解決するための法制度や手続き、適切な相談窓口を無料で案内しています。また、必要に応じて無料法律相談や弁護士・司法書士費用等の立替えを行っています。



法テラス



✓ 司法書士総合相談センター

司法書士会では、さまざまな法律問題を気軽に相談できる窓口として「司法書士総合相談センター」を設置しています。相続登記や会社設立などの登記相談、悪質商法などの消費者問題、借金などの多重債務問題、成年後見などの相談ができます。一人で悩まず、まずお気軽にご相談ください。



司法書士会



(4) 税金の減免等について知りたいとき

✔ 固定資産税の減免

避難指示区域内に土地・家屋をお持ちで、固定資産税の対象になっている場合は、避難元の市町村から納税通知書が発送されます。課税減免に関するお問い合わせは各避難元市町村の税務課にお尋ねください。



(避難元市町村)



✔ 不動産取得税の軽減措置

東日本大震災により被災した家屋や、避難指示区域内にある家屋に代わる家屋及びその敷地を取得した場合、一定の要件を満たしていれば、軽減措置を受けることができます。

申請方法や詳細な条件等に関するお問い合わせは、お住まいの地域を管轄する都道府県税事務所にお尋ねください。



(都道府県税事務所)



② 住まいのこと

引越しをお考えの方

帰還を検討されている場合や、公営住宅への引越しを検討される場合など、住まいに関する相談は下記の窓口へご相談ください。

(1) 引越したいとき

✔ 帰還者のための災害公営住宅等への入居

福島県内の一部の市町村では、帰還を希望する方が入居できる公営住宅（災害公営住宅、再生賃貸住宅等）が整備されています。

詳細な入居要件、空き状況や申込方法等については、避難元の各市町村にお問い合わせください。



(避難元市町村)



● 帰還者のための災害公営住宅等の進捗状況

各市町村の災害公営住宅等について、
団地・地区ごとの戸数や、整備の進捗
状況が確認できます。

福島県HP



✔ 福島県復興公営住宅への入居

福島県復興公営住宅は、東日本大震災により被災・避難した方等^(※)で、現に住宅に困窮している方が優先的に入居できる県営住宅です。

復興公営住宅への入居については、各地区の県営住宅管理室において、募集团地や住戸、応募方法、抽選、入居手続きなどについてご案内しています。

また、ホームページで完成した住宅の写真や動画を紹介しています。

(例：北原団地(南相馬市) 3LDK)



(※対象)

- ・避難指示区域等から避難されている方
- ・東日本大震災の地震・津波被災者
- ・避難指示が解除された区域に平成23年3月11日時点で居住していた方
- ・中通り、浜通り(避難指示が継続している区域を除く)に平成23年3月11日時点で居住していた方

● 令和8年度の入居者募集について

※募集期間は変更となる場合がありますので、最新情報は各地区の県営住宅管理室でご確認ください。

回	募集期間
第1回	募集終了
第2回	募集終了
第3回	令和8年8月3日(月)～8月7日(金)
第4回	令和8年10月1日(木)～10月7日(水)
第5回	令和8年12月1日(火)～令和8年12月7日(月)
第6回	令和9年2月1日(月)～令和9年2月5日(金)

問 各地区の県営住宅管理室

※各連絡先は次のページに掲載しています

✔ 県営住宅への入居

県営住宅は、世帯年収が低く、住宅に困窮している方が申し込みできる住宅です。

県営住宅の入居については、各地区の県営住宅管理室において、募集団地や住戸、応募方法、抽選、入居手続きなどについてご案内しています。ホームページでもご覧いただけますので、ご確認ください。

地区	名称	電話番号	H P
県北地区	県北地区県営住宅管理室 (特定非営利活動法人循環型 社会推進センター)	024- 521-7991	
いわき地区	いわき地区県営住宅管理室 (特定非営利活動法人循環型 社会推進センター)	0246- 35-1733	
県中地区	県中地区県営住宅管理室 (太平ビルサービス株式会社 郡山支店)	024- 935-1518	
県南地区	県南地区県営住宅管理室 (太平ビルサービス株式会社 郡山支店)	0248- 23-1623	
相双地区	相双地区県営住宅管理室 (太平ビルサービス株式会社 郡山支店)	0244- 26-5114	
会津地区	会津地区県営住宅管理室 (浅沼産業株式会社)	0242- 29-5526	

✔ 避難者住宅確保・移転サポート事業

県内外に避難している世帯で、家賃負担や世帯構成の変化で住み替えを希望する世帯が、安定した住まいに円滑に移行することができるよう生活再建を後押しします。

高齢、低所得等の理由によりご自身で住まいを探すことが難しい世帯に対し、委託先事業者等が転居を希望する地域や間取り等を伺い、物件情報を収集・提案し、必要に応じて不動産事業者への同行や契約手続きに関する支援を行います。

都 県	団体名	住 所	連絡先	受付時間
福島県	特定非営利活動法人市民協福島	福島県福島市在庭坂字南林 60-2	024-572-4266	【月～金】 9:00～17:00 (祝日・年末年始除く)
茨城県	一般社団法人ふうあいねっと	茨城県水戸市千波町 1918 茨城県総合福祉会館	029-241-5803 070-3182-4044	【火～金】 9:00～16:00 (祝日・年末年始除く)
栃木県	一般社団法人栃木県社会福祉士会	栃木県宇都宮市若草 1-10-6 とちぎ福祉プラザ3階	028-600-1725	【月～金】 10:00～17:00 (祝日・年末年始除く)
埼玉県	公益社団法人埼玉県社会福祉士会	埼玉県さいたま市中央区本町東 1-2-5 ベルメゾン小島 203号室	048-762-6012	【月～金】 9:00～17:00 (祝日・年末年始除く)
千葉県	特定非営利活動法人ちば市民活動・市民事業サポートクラブ	千葉県千葉市花見川区検見川町 3-159-2	080-5418-7286	【月～金】 10:00～17:00 (祝日・年末年始除く)
東京都	社会福祉法人やまて福祉会	東京都豊島区南池袋 2-49-7	080-4173-5796	【月～金】 9:00～17:00 (祝日・年末年始除く)
神奈川県	中高年事業団やまて企業組合川崎支店	神奈川県川崎市高津区下野毛 1-7-16	044-829-0056	【月～金】 9:00～18:00 (祝日・年末年始除く)
新潟県	公益社団法人新潟県社会福祉士会	新潟県新潟市中央区上所 2-2-2 新潟ユニゾンプラザ3階	025-211-2111	【月～金】 9:00～17:00 (祝日・年末年始除く)


(2)家賃の補助について知りたいとき

✔ 福島県避難者生活支援課

大熊町または双葉町から避難し、やむを得ない事情により、東京電力からの家賃賠償終了後または応急仮設住宅等からの移転後、継続して賃貸住宅等へ居住することを余儀なくされ、家賃等の支援を必要とする次の世帯は、家賃の一部助成を受けることができます。なお、本助成は令和8年3月分で終了し、令和7年度分申請は、令和8年8月31日まで受け付けします。

- ア 東京電力から平成30年3月分までの家賃賠償を受け、継続して賃貸住宅等に居住している世帯
- イ 応急仮設住宅等から賃貸住宅等へ移転^(※)後、これまでに本事業の助成を受け、継続して賃貸住宅等に居住している世帯

※平成30年4月1日から平成31年3月31日までの間に応急仮設住宅等の退去を決定して令和元年6月30日までに賃貸住宅等へ移転

 福島県避難者生活支援課

 024-521-2832

③ 仕事のこと

仕事をお探しの方

就職支援の窓口はさまざまなものが用意されています。職業訓練や給付金を受けることができます場合もありますので、まずはご相談ください。

(1) (今住んでいる地域で)仕事を見つけたいとき

✓ ハローワーク (公共職業安定所)

ハローワークでは、仕事の紹介や相談など仕事探しの支援をしています。応募書類の作成や面接に向けた準備への支援、スキルアップのための職業訓練なども実施しています。

また、マザーズハローワークや新卒応援ハローワーク、外国人雇用サービスセンターなど専門的な相談ができるさまざまなハローワークもあります。

問

(最寄りのハローワーク)



✔ 地域若者サポートステーション(サポステ)

働くことに悩みを抱えている15歳～49歳までの方に対し、キャリアコンサルタントなどによる専門的な相談、コミュニケーション訓練などによるステップアップ、協力企業への就労体験など、就労に向けたさまざまな支援を行っています。

厚生労働省の委託事業により全国の都道府県に設置されています。



(最寄りのサポステ)



(2) (避難元や福島県内で)仕事を見つけたいとき

✔ ふるさと福島就職情報センター

東京都千代田区有楽町と福島市に就職支援窓口を開設し、福島県内で働きたいとお考えの方の就職活動を応援しています。就職相談や職業紹介などの個別サポート、県内の企業情報の提供、就職に役立つイベント・セミナー情報の提供等を行っています。

問 東京窓口 (ふくしまぐらし相談センター)

☎ 03-3214-9009

福島窓口 (ジョブカフェふくしま)

☎ 024-525-0047

✔ ふくしま生活・就職応援センター

福島県内事業所への就職・再就職及び生活再建に関してのご相談に専門の相談員がきめ細かに対応します。県内6か所(郡山、白河、会津若松、南相馬、いわき、富岡)に設置しております。

- 問 郡山事務所 ☎ 024-925-0811
- 白河事務所 ☎ 0248-27-0041
- 会津若松事務所 ☎ 0242-27-8258
- 南相馬事務所 ☎ 0244-23-1239
- 富岡事務所 ☎ 0240-23-7880
- いわき事務所 ☎ 0246-25-7131

✔ 福島求人支援チーム

被災12市町村にある事業者の人材採用サポートを実施しています。さまざまな業種の求人情報を取り扱っておりますので、被災12市町村での就職を検討されている方は、ぜひお気軽にご相談ください。就職・転職にあたり、転居を伴う方には転居支援制度(引越代をサポート(最大30万円))があります。

問 ☎ 024-572-5530

メール: info-fukushima@pasona.co.jp

3 進路アドバイザー

福島県出身者で、現在県外に避難している高校生のうち、高校卒業を機に福島県内の企業へ就職を希望する生徒に対して、県内の各高校に配置した進路アドバイザーが、就職を希望する地区の企業求人情報を提供します。

求人情報の提供を希望する生徒は、現在通っている高校の進路指導担当（またはクラス担任）の先生を通して、相談窓口にお問い合わせください。その際、「現在通学している学校名」「学校の連絡先」「就職を希望する地区」「希望する業種や職種」「帰還予定時期」などをご連絡ください。

問 相談窓口 (株)福島人材派遣センター 進路アドバイザー係

☎ 024-521-5111

事業に関する問い合わせ 福島県高校教育課

☎ 024-521-7773

3 福祉人材センター

福祉・介護の仕事を志望する方たちの求職登録や求人情報の提供、職場の紹介を行う無料職業紹介事業をはじめ、福祉・介護の職場説明会などを実施しています。当センターに相談することで、就職の紹介やあっせんを受けることができます。なお、各都道府県社会福祉協議会に設置されています。

問

(最寄りの福祉人材センター)

☎

4 こころと体のこと

こころや体の健康に不安のある方

ご自身の体調や不安な気持ちは気づきにくいケースもあります。少しでも心配なときはお早めにご相談ください。

(1) こころの相談窓口

☑ 県外における心のケア相談窓口

避難先の関係団体の協力の下、相談支援を実施しています。

都道府県	団体名	電話番号等	相談日時
神奈川県	認定NPO法人 神奈川県メンタルヘルス サポート協会	080-7195-3770	日曜日： 10:30～16:30
		メール相談：kokoro2940@msak.jp	
新潟県	新潟県精神保健福祉協会	025-285-5533	平日： 8:30～17:15

※(一社)千葉県公認心理師協会、(一社)東京公認心理師協会、山形県精神保健福祉士協会は、令和6年度より電話相談窓口を終了とし、被災者相談ダイヤル ふくここラインで相談を受付しています。

☑ 被災者相談ダイヤル ふくここライン

ふくしま心のケアセンターの相談員がお話をお伺いします。

☎ 0120-783-295

受付時間：月曜日・水曜日・金曜日
10:00～12:30 / 13:30～16:00
(祝日・年末年始を除く)

✔ 県外避難者のための心のケア訪問

県では、福島県外に避難されている方へ向けた心のケア訪問事業を実施しています。看護師などがお宅を訪問し、心身の健康についてお話を伺います。

こころや体の不調、避難生活の悩みがあり、訪問を希望される方は、下記よりお問い合わせください。

問 一般社団法人 日本精神科看護協会

☎ 0120-357-257

受付時間：8：00～17：00（土日・祝日を除く）

✔ こころの健康相談統一ダイヤル

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施しているこころの健康電話相談等の公的な相談機関に接続します。

問 ☎ 0570-064-556（ナビダイヤル）

※受付時間はお住まいの地域によって異なります
ので、厚生労働省 HP により最新の情報をご確認ください。

厚生労働省
HP



✔ 女性のための相談支援センター

配偶者等からの暴力（DV）・離婚問題・生活相談・家庭問題など女性が抱える様々な悩みに関する相談を受け付けています。

問 ☎ 024-522-1010

受付時間：9：00～21：00（祝日・年末年始を除く）

(2) 甲状腺検査について知りたいとき

✔ 福島県立医科大学

県では、子どもたちの甲状腺の状態を把握し、健康を長期に見守ることを目的に甲状腺検査を実施しています。

福島県内にお住まいの方だけでなく、福島県外に転居されている方も対象になります。

問 福島県立医科大学放射線医学県民健康管理センター

☎ 024-549-5130

受付時間：9：00～17：00（土日・祝日・年末年始を除く）

(3) 放射線の影響について知りたいとき

✔ 放射線に関する問い合わせ窓口

窓 口	宛 先
福島県内外の被災住民向け電話相談窓口 (原子力規制庁内設置)	☎ 0120-988-359 【受付時間】 9：00～17：30（土日・祝日を除く）
放射線被ばくの健康相談窓口 (国立研究開発法人量子科学技術研究開発機構)	郵送またはメールによる相談受付 【郵送宛先】 〒263-8555 千葉県千葉市稲毛区穴川4-9-1 国立研究開発法人量子科学技術研究開発機構 放射線医学研究所 放射線影響予防研究部 【メール】 hibakusoudan@qst.go.jp

(4)介護について相談したいとき

✓ 地域包括支援センター

市町村または市町村から委託を受けた法人が設置主体となり、保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員等を配置して、住民の健康の保持及び生活の安定のために必要な援助を包括的に行っています。



(最寄りの)地域包括支援センター



✓ 介護保険制度の窓口

介護保険サービスを利用するためには、まず市区町村の介護保険担当窓口に応用し、要介護(要支援)の認定を受ける必要があります。

なお、地域包括支援センター、居宅介護支援事業者、介護保険施設などに申請の代行を依頼することもできます。

利用するには、お住まいの市町村の介護保険担当窓口にお問い合わせください。



(最寄りの市区町村)



✔ 生活相談員

生活相談員は、特別養護老人ホームやショートステイ、デイサービスといった介護施設で、利用者の受け入れに必要な説明や契約、さまざまな手続きなど窓口業務を担当しています。

利用するには、各施設の窓口にお問い合わせください。

問

(各施設の窓口)



(5) (障がい者)就業や生活面での相談をしたいとき

✔ 障害者就業・生活支援センター

障害者就業・生活支援センターでは、雇用、保健、福祉、教育等の関係機関との連携の下、就業支援担当者と生活支援担当者が協力して、就業面及び生活面の一体的な支援を行います。

問

(最寄りの障害者就業・生活支援センター)



全国の障害者就業・生活支援センター一覧
(厚生労働省HP)



⑤ 子育て・教育のこと

子どもや子育ての悩みのある方

子育てや教育について、不安や悩みがあるときはお早めにご相談ください。

(1) 子どもの一時預かり等の支援を受けたいとき

✓ ファミリー・サポート・センター

子どもの育児等の援助を受けたい方(依頼会員)と援助を行いたい方(提供会員)とが会員となり、地域の中で会員同士がお互いに助け合う活動を支援する組織です。保育所・幼稚園終了後の子どもの預かり等、さまざまな手助けをお願いすることができます。



(最寄りのファミリー・サポート・センター)



(2) 子育て教室への参加、親同士の交流がしたいとき

✓ 地域子育て支援拠点

地域の子育て家庭が気軽に集まることで、子育て中の親子の交流を深めたり、さまざまな子育て支援サービスを受けられる場が提供されています。



(最寄りの地域子育て支援拠点)



(3)子どもに関する悩みごとを相談したいとき

✔子どものSOSの相談窓口

いじめなど子どもが悩みを相談できる先として、文部科学省が設置した全国共通の無料相談ダイヤルです。

問 24時間子供SOSダイヤル
なやみおろ
☎ 0120-0-78310

✔子どものための24時間電話相談

いじめなど困ったことがあったら、一人で悩まず、電話で相談してください。電話料金はかかりません。

問 ふくしま24時間子どもSOSダイヤル
☎ 0120-916-024 (24時間受付)

✔児童相談所

全国に設置されている児童相談所では、18歳未満の子どものさまざまな相談に対応しています。相談は、ご家族、親戚、子ども本人を始め、どなたからでも受け付けており、無料です。相談の内容は厳秘となっています。(匿名でも大丈夫です)

問 児童相談所虐待対応ダイヤル
いちはやく
☎ 189 (通話料無料) 受付時間：24時間365日

(最寄りの児童相談所)

全国の児童相談所一覧(こども家庭庁)



✔ スクールカウンセラー

全国の小学校・中学校・高等学校^(※)に、児童生徒のこころと体の相談を始め、保護者や教職員への助言や研修・講話など、心理の専門家としてスクールカウンセラーが設置されています。

※ 令和7年度学校保健統計調査の結果、9割以上の学校に設置されています。

問 (在籍している学校)

(スクールカウンセラー氏名)



✔ ふくしま親子・ヤングケアラーのための相談

家庭や家族の悩み、子育ての不安、ヤングケアラー、不登校など、こどもや子育てに関して悩んだときに、子ども(18歳未満)とその保護者の方などが相談できる窓口です。

匿名(LINE上のアイコンとニックネーム)で相談ができ、相談内容の秘密は守られます。ひとりで悩まずに、お気軽にご相談ください。

相談対応時間

月曜日～金曜日 10:00～20:00

(土日・祝日、年末年始(12/29～1/3)を除く)

2次元コードを読み取って、友だち登録をしてご利用ください。



(4) 就学支援を受けたいとき

✔ 被災児童生徒等就学支援事業

東日本大震災により経済的理由から、就学等が困難となった世帯の児童生徒の学用品費、医療費及び学校給食費を支援する仕組みです。

詳しくは、学校もしくはお住まいの市町村教育委員会にお問い合わせください。

 (在籍している学校)



✔ 高校生等奨学給付金

教科書費、教材費など、授業料以外の教育費を支援する仕組みです。低中所得の世帯が対象です。

詳しくは、学校またはお住まいの都道府県にお問い合わせください。

 (在籍している学校)



(5) 奨学金を申請したいとき(国制度)

✔ 日本学生支援機構(JASSO)

大学進学(在学)の際、国が実施する奨学金制度で、原則返還不要の給付奨学金と卒業後返還する貸与奨学金があります。

 日本学生支援機構奨学金相談センター

 0570-666-301 (ナビダイヤル・全国共通)

受付時間：月曜日～金曜日 9：00～20：00

(土日・祝日、年末年始(12/29～1/3)を除く)

(6) 福島県内の学校に転入学したいとき

✔ 福島県内各市役所・町村役場及び市町村教育委員会

小・中学校の転入学には、これまで住んでいた市町村での手続き、新しく住む市町村での手続きが必要となります。

 (各市区町村)



(市町村教育委員会)



(7) 福島県内の高校を受験したいとき

✔ 福島県高校教育課

福島県教育委員会では、避難指示区域解除により帰還した生徒及び震災により避難している生徒の出願に関して弾力的な取扱いを行っています。また、保護者が福島県内に住所を有している高校生・専修学校(高等課程)生で、原子力災害被災地域において被災し、経済的に修学困難となった方を対象にした奨学資金制度(震災特例採用)も設けています。

 福島県高校教育課  024-521-7772

⑥ コミュニティのこと

地域コミュニティを深めたい方

地域との関わりに悩みや相談がある方、地域との関わりを深めたい方は、下記の窓口まで相談してください。

(1) ボランティアに参加したいとき

✔ ボランティアセンター（社会福祉協議会）

ボランティアセンターは、「ボランティアをしたい人」と「ボランティアを必要とする人や団体」をつなげる場所です。住み慣れた地域で住民が安心して暮らすことができる地域社会がつくれるよう、ボランティア活動に関する各種事業を行っています。

● ボランティアに関する相談や情報提供

「ボランティア活動を始めたい」、「どのような活動があるのか」など、さまざまな相談に対応します。

● ボランティア活動の調整、斡旋

ボランティア活動をしたい方へ、希望する内容等を踏まえた調整等を行い、活動先を紹介します。

● ボランティア研修会・講座の開催

ボランティア活動を始める「きっかけ」づくりを中心とした研修会や講座が開催されています。

問（最寄りのボランティアセンター（社会福祉協議会）



(2) 交流サロンに参加したいとき

✔ 避難先地域の法人または団体

ふるさとを離れ避難されている方々が避難先で安心して暮らし、帰還や生活再建につながるよう、避難先での支援活動を実施している法人または団体があります。一部、福島県避難者生活支援課の委託や補助金を受けている団体もありますので、お住まいの地域での活動については、福島県避難者生活支援課のホームページでご確認ください。

問 (各団体)



福島県避難者生活支援課 HP



米沢市が開設している米沢市避難者支援センターおいで

(3) 地域生活の相談がしたいとき

✓ 民生委員・児童委員

民生委員は、民生委員法に基づいて厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員です。社会福祉の増進のために、地域住民の立場から生活や福祉全般に関する相談・援助活動を行っています。また、民生委員は児童福祉法に定める児童委員も兼ねることとされています。自らも地域住民の一員として、住民の生活上のさまざまな相談に応じ、支援を必要とする住民と行政や専門機関をつなぐパイプ役を担うとともに、高齢者や障がい者世帯の見守りや安否確認等にも重要な役割を果たしています。

(活動事例)

- 担当区域の高齢者や障がい者のいる世帯、児童・妊産婦・母子家庭などの状況把握
- ニーズに応じた福祉・サービスなどの情報提供
- 支援が必要な方のさまざまな相談に応じ、助言
- 児童の登下校時の声かけ、パトロール活動 など

 (お住まいの地域を担当する民生委員・児童委員)



⑦ 賠償のこと

原発事故による損害を被った方へ

原発事故によって被った損害については、東京電力に賠償請求することになりますが、東京電力から示された賠償額に納得できない場合や賠償に関する様々な悩みを抱えている場合等、専門機関への和解仲介の申立てや弁護士相談等を行うことができます。郵送費用等の実費を除き、利用に関する費用は無料ですので、各窓口へお問合せください。

(1) 賠償請求したいとき

✓ 東京電力ホールディングス株式会社 福島原子力補償相談室

問 ● 原子力損害賠償全般 ☎ 0120-926-404

受付時間 9:00～19:00 (月曜日～金曜日 [除く休祝日])

受付時間 9:00～17:00 (土曜日・日曜日・休祝日)

● 土地・建物・家財の賠償 ☎ 0120-926-596

受付時間 9:00～19:00 (月曜日～金曜日 [除く休祝日])

受付時間 9:00～17:00 (土曜日・日曜日・休祝日)

● 中間指針第五次追補決定に係る精神的損害等の賠償

☎ 0120-926-470

受付時間 9:00～19:00 (月曜日～金曜日 [除く休祝日])

受付時間 9:00～17:00 (土曜日・日曜日・休祝日)

● 耳が不自由な方への FAX によるお問い合わせ受付番号

FAX 0120-722-251

(2) 和解仲介してほしいとき

☑ 文部科学省原子力損害賠償紛争解決センター (ADRセンター)

- ・東京電力から示された賠償額では納得できないなどお困りの場合は、ADRセンター(国の機関)に申立てをすることができます。
- ・中立・公正な仲介委員(弁護士)が間に入り、東京電力との和解仲介を行っています。
- ・裁判より手続きが簡便で、ご利用の費用は無料*です。
※ご自身が送付する書類の郵送等は自己負担

問 ☎ 0120-377-155

受付時間：10：00～17：00（平日）



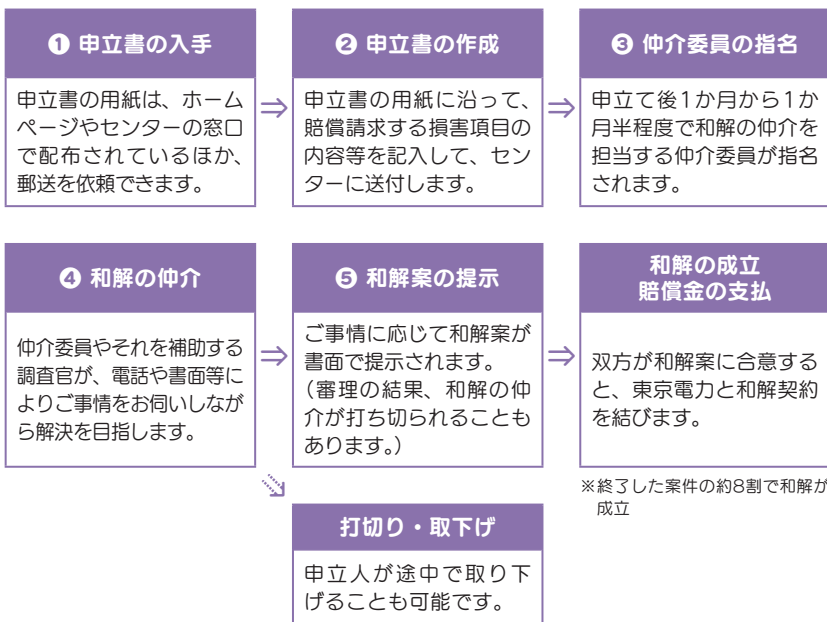
原子力損害賠償紛争解決
(ADR)センター HP



ADR手続の
解説漫画



● ADR申立ての流れ（標準的な例）



*終了した案件の約8割で和解が成立

(3) 相談したいとき

✓ 原子力損害賠償・廃炉等支援機構(NDF)

政府出資の認可法人で、原子力損害賠償の法律相談等を実施しています。原発事故による被災者の損害賠償に関する様々な悩みについて、弁護士にご相談ください。また、追加賠償の請求書の記入について分からないことがある方も、弁護士相談とは別にご支援いたします。

問 ● 対面相談(東京本部を除く)をご希望の場合

☎ 0120-330-540

予約受付時間：9：30～17：00 月～金（祝休日・年末年始を除く）



福島県内相談会情報



福島県外相談会情報

● 電話相談及び東京本部での対面相談をご希望の場合

☎ 0120-013-814

受付時間：10：00～13：00、14：00～17：00
月～金（祝休日・年末年始を除く）

✓ 福島県原子力損害の賠償等に関する問い合わせ窓口

福島県で設置している窓口です。賠償請求で疑問や不安に思うことがありましたら、遠慮なくお電話ください。

毎週水曜日（13：00～17：00、祝日を除く）は弁護士による電話法律相談も実施しています。

問 ☎ 024-521-8216

受付時間：8：30～17：15（平日）

⑧ 暮らしのこと

各種支援制度や相談窓口を知りたい方

避難されている方に対する支援制度や相談事業等がありますので、ご確認ください。

(1) 帰還に関する支援について知りたいとき

✓ 避難元の市町村

県内外の応急仮設住宅等に入居していた避難世帯が安定した住まいを避難元市町村内に確保できるよう、市町村と共同で移転費用を補助しています。

対象

避難指示解除から 応急仮設住宅供与期間終了までに帰還された方

※市町村ごとに事業内容が異なる場合があるため、詳しくは避難元市町村にお問い合わせください。

問

(避難元市町村)

☎

(2)ふくしまの状況を知りたいとき

✓ ふるさとの情報提供

1 地元紙(福島民報・福島民友)の送付

全国公共施設などに地元紙を送付しています。

福島民報・福島民友
の閲覧施設

● 福島民報・福島民友を閲覧できる主な施設

地元紙を閲覧できる施設の一覧については、
右の2次元コードからご覧ください。



施設名称	住所	電話番号
札幌市中央図書館	北海道札幌市中央区南22条西13丁目1-1	011-512-7320
青森市民図書館	青森県青森市新町一丁目3番7号	017-776-2455
岩手県立図書館	岩手県盛岡市盛岡駅西通1-7-1	019-606-1730
仙台市太白図書館	宮城県仙台市太白区長町5-3-2	022-304-2742
秋田市立中央図書館明德館	秋田県秋田市千秋明德町4-4	018-832-9220
山形県立図書館	山形県山形市緑町1-2-36	023-631-2523
水戸市立中央図書館	茨城県水戸市大町3-3-20	029-226-3951
つくば市立中央図書館	茨城県つくば市吾妻2-8	029-856-4311
栃木県立図書館	栃木県宇都宮市塙田1-3-23	028-622-5111
那須塩原市図書館(みるる)	栃木県那須塩原市本町1-1	0287-63-9031
前橋市立図書館本館	群馬県前橋市大手町2-12-9	027-224-4311
さいたま市立中央図書館	埼玉県さいたま市浦和区東高砂町11-1	048-871-2100
加須市立騎西図書館	埼玉県加須市根古屋633-10	0480-73-3178
千葉県立中央図書館	千葉県千葉市中央区市場町11-1	043-222-0116
江東区ボランティア・地域 貢献活動センター	東京都江東区東陽6-2-17	03-3645-4087
世田谷区立中央図書館	東京都世田谷区弦巻3-16-8	03-3429-1811
練馬区立練馬図書館	東京都練馬区豊玉北6-8-1	03-3992-1580
横浜市中央図書館	神奈川県横浜市西区老松町1	045-262-0050
中原図書館	神奈川県川崎市中原区小杉町3-1301 5・6階	044-722-4932
新潟市立中央図書館	新潟県新潟市中央区明石2-1-10	025-246-7700

施設名称	住 所	電話番号
ソフィアセンター 柏崎市立図書館	新潟県柏崎市学校町2番47号	0257-22-2928
富山県立図書館	富山県富山市茶屋町206-3	076-436-0178
石川県立図書館	石川県金沢市小立野2丁目43番1号	076-223-9565
敦賀市立図書館	福井県敦賀市東洋町2-1	0770-22-1868
甲府市立図書館	山梨県甲府市城東1丁目12-33	055-235-1427
県立長野図書館	長野県長野市若里1-1-4	026-228-4500
岐阜県図書館	岐阜県岐阜市宇佐4-2-1	058-275-5111
浜松市立中央図書館 駅前分室	静岡県浜松市中央区旭町12-1 遠鉄百貨店新館9階	053-458-2180
名古屋市鶴舞中央図書館	愛知県名古屋市昭和区鶴舞1-1-155	052-741-3131
三重県立図書館	三重県津市一身田上津部田1234 三重県総合文化センター生涯学習棟1階	059-233-1180
長浜図書館	滋賀県長浜市高田町12-34	0749-63-2122
京都府立図書館	京都府京都市左京区岡崎成勝寺町9	075-762-4655
大阪府立中之島図書館	大阪府大阪市北区中之島1-2-10	06-6203-0474
神戸市立中央図書館	兵庫県神戸市中央区楠町7-2-1	078-371-3351
奈良市立中央図書館	奈良県奈良市東寺林町38	0742-26-6101
和歌山県立図書館	和歌山県和歌山市西高松1-7-38	073-436-9500
鳥取県立図書館	鳥取県鳥取市尚徳町101	0857-26-8155
島根県立図書館	島根県松江市内中原町52	0852-22-5748
岡山県立図書館	岡山県岡山市北区丸の内2-6-30	086-224-1286
広島県立図書館	広島県広島市中区千田町3-7-47 広島県情報プラザ内	082-241-4995
下関市立中央図書館	山口県下関市細江町三丁目1-1 下関市生涯学習プラザ内	083-231-2226
藍住町立図書館	徳島県板野郡藍住町奥野字猪熊175番地2	088-692-0070
香川県立図書館	香川県高松市林町2217-19	087-868-0567
愛媛県立図書館	愛媛県松山市大可賀2丁目1番地28号 アイテムえひめ3階スカイホール	089-941-1441
高知県立図書館	高知県高知市追手筋2-1-1 オーテピア高知図書館内高知県立図書館	088-823-4946
北九州市立中央図書館	福岡県北九州市小倉北区内4-1	093-571-1481
佐賀市立図書館	佐賀県佐賀市天神3-2-15	0952-40-0001

施設名称	住所	電話番号
長崎市立図書館	長崎県長崎市興善町1-1	095-829-4946
熊本県立図書館	熊本県熊本市中央区出水2丁目5番1号	096-384-5000
大分県立図書館	大分県大分市王子西町14番1号	097-546-9972
宮崎県立図書館	宮崎県宮崎市船塚3-210-1	0985-29-2911
鹿児島県立図書館	鹿児島県鹿児島市城山町7-1	099-224-9511
沖縄県立図書館	沖縄県那覇市泉崎1丁目20番1号	098-894-5858

問 福島県避難者生活支援課 ☎ 024-523-4250

2 広報誌等の送付

原発避難者特例法指定13市町村からの避難者及び避難指示区域以外から県外への避難者に、市町村や県の広報誌などを送付しています。

3 地域情報紙の発行

避難者支援の取組や福島の復興に向けた動きなどを盛り込んだ地域情報紙「ふくしまの今が分かる新聞」を発行しています。

また、ふるさとに帰還した人やまちに移住してきた人をインタビューした動画をYouTubeで配信していますので、ご覧ください。



最新号は
コチラ!



インタビュー
動画はコチラ!

問 福島県避難者生活支援課 ☎ 024-523-4250

(3) 避難の届出について

✓ 全国避難者情報システム等への避難情報の届出

避難情報に変更（転居や帰還など）がありましたら、避難先の市区町村へ「全国避難者情報システム」の届出をお願いします。届け出た所在地宛てに、福島県や避難元市町村からのお知らせなどを送付できるようになります。

併せて、13指定市町村*から避難されている方は、原発避難者特例法に基づく届出も避難元市町村宛てにご連絡いただくようお願いします。避難先においても一定の行政サービスを受けることができますようになります。

※いわき市、田村市、南相馬市、川俣町、広野町、楡葉町、富岡町、大熊町、双葉町、浪江町、川内村、葛尾村、飯舘村

全国避難者情報システムへの届出

① 避難先の変更がある
場合（転居など）

② 避難を終了する場合
（帰還・定住など）

①の場合

②の場合

現在お住まいの避難先市区町村及び転居後の避難先市区町村の双方へ届出

現在お住まいの避難先市区町村へ届出

原発避難者特例法に基づく届出

13指定市町村から避難されている方で、避難情報に変更がある場合、避難元市町村へ届出

☎ 福島県避難者生活支援課 ☎ 024-523-4250

(4) 相談したいとき(訪問に来てほしい)

✓ 復興支援員

福島県からの避難者の多い関東の各都県や新潟県に復興支援員を設置し、戸別訪問や相談対応等を行っています。

都 県	団体名	電話番号等
茨城県	茨城県社会福祉協議会	029-241-1133
埼玉県	埼玉県社会福祉士会	070-8697-1012
千葉県	千葉県社会福祉協議会	043-204-6010
東京都	①東京公認心理師協会 ②東京社会福祉士会	①024-523-4157 (福島県避難者生活支援課) ②03-5944-8466
神奈川県	神奈川県臨床心理士会	024-523-4157 (福島県避難者生活支援課)
新潟県	新潟県社会福祉士会	025-281-5502

※電話に出られない場合は、折り返しご連絡いたします。

✓ 生活支援相談員

福島県では、避難生活の長期化や避難者を取り巻く生活環境の変化により支援が必要とされる方へ、生活支援相談員によるサポートを行っています。

(活動の内容)

- 戸別訪問による見守り、相談支援
- 個別支援計画の立案、具体的支援
- 関係機関へのつなぎ
- 交流会(サロンの)の開催支援

避難者生活支援・
相談センター HP



問 避難者生活支援・相談センター
(社会福祉法人福島県社会福祉協議会)

☎ 024-522-6543

(5)相談したいとき(電話・対面など)

☑生活再建支援拠点

県外に避難されている方々に対し、身近な場所で相談できる場として全国22か所に相談窓口を設置し、相談対応や交流機会の提供、情報提供などに取り組んでいます。必要に応じて、戸別訪問や同行支援も行います。また、県内にも相談窓口(ふくしまの今とつながる相談室 toiro)を設置し、相談対応を行っています。



千葉拠点



山形拠点



鳥取拠点



山梨・長野拠点

(6) 移動支援について知りたいとき

✔ 高速道路の無料措置(警戒区域等からの避難)

原発事故による警戒区域等からの避難者に対する高速道路の無料措置が、避難者の生活再建に向けた一時帰宅等の移動(福島県内等の対象ICを入口または出口とする走行)を対象に実施されています。

なお、利用する際は「ふるさと帰還通行カード」が必要となります。

令和5年11月1日以降は、「ふるさと帰還通行カード(更新・緑色)」が必要となり、被災時に一部の地域に住所を有していた方については、更新時に申請していただく区間のみが無料措置の対象となります。

- ◆無料措置の実施期間が次回更新まで延長されました。
- ◆令和7年9月1日から、中型車のうちトラックタイプ
の車両が無料措置対象から除外されました。
(詳細は、NEXCO東日本HPをご確認ください。)

NEXCO
東日本HP



問 ● カード発行・利用に関すること (NEXCO 東日本お客さまセンター)

☎ 0570-024-024 または ☎ 03-5308-2424

● カード申込みに関すること

(避難元市町村)



✔ 高速道路の無料措置(母子避難等)

原発事故により避難して二重生活を強いられている家族の再会を支援するため、原発事故による母子避難者等(浜通り・中通り(警戒区域等除く))に対する高速道路の無料措置が、実施されています(避難元と避難先の最寄りICを入口及び出口とする走行が対象)。

利用する際は、令和8年度用の証明書(有効期限:令和9年3月31日まで)が必要です。



(避難元市町村)



(7) 医療費等の減免などについて知りたいとき

✓ 避難元市町村

震災当時、避難指示区域等にお住まいだった方（帰還困難区域の方または上位所得層を除く旧避難指示区域等の方。震災発生後、他市区町村に転出された方を含む。）は、次のとおり、医療を受ける際の利用者負担等が免除等になる場合があります。

- 医療を受ける際の一部負担金の免除
- 国民健康保険料（税）の減免
- 介護サービスの利用者負担の免除
- 介護保険料の減免

なお、当該減免措置については、各避難元市町村の国民健康保険担当課または介護保険担当課にお問い合わせください。

問 原発被災地域医療介護等相談窓口（コールセンター）

☎ 0120-911-488

受付時間：9：00～18：00（土日祝日、年末年始を除く）

※国民健康保険等以外の方については、それぞれ加入している保険者までお問い合わせください。

国民健康保険組合	加入している国民健康保険組合
全国健康保険協会 （協会けんぽ）	全国健康保険協会福島支部 ☎ 024-523-3915
上記以外の健康保険等	加入している各医療保険の保険者 またはお勤め先の事業者

(8) 運転免許証を更新したいとき

✓ 最寄りの警察署または運転免許試験場

優良運転者の場合、避難先での免許更新も可能です。

必要な書類や手数料などの詳細については最寄りの警察署または運転免許センターにお問い合わせください。

問 福島運転免許センター ☎ 024-591-4372
郡山運転免許センター ☎ 024-961-2100

(9) 除染について相談したいとき

✓ 環境省福島地方環境事務所

除染や中間貯蔵施設に関するお問い合わせは環境省のフリーダイヤルをご利用ください。

問 環境省福島地方環境事務所
☎ 0120-027-582
受付時間：9：30～18：15（日・祝日を除く）

(10) 土地や農地について相談したいとき

✓ 相続土地国庫帰属制度

相続または遺贈（遺言によって特定の相続人に財産の一部または全部を譲ること）によって土地の所有権を取得した相続人が、一定の要件を満たした場合に、土地を手放して国庫に帰属させることを可能とする制度です。



(地方) 法務局



法務省HP



✓ 農業委員会

農地に関する事務を執行する行政委員会として、基本的に各市区町村に設置されています。農地の売買・賃借、転用などの相談や手続きを行うことができます。



(市区町村農業委員会事務局)



✓ 空き家・空き地バンク

空き家・空き地バンクとは、空き家・空き地の賃貸・売却を希望する所有者から提供された情報を集約し、空き家をこれから利用・活用したいとお考えの方に紹介する制度です。

避難元の空き家・空き地の売却を希望される場合に活用をご検討いただき、詳しくは、避難元各市町村にお問い合わせください。

※全ての市町村に必ず制度があるとは限りません。



(避難元市町村)



制度の詳細等は
こちら

福島県HP



(11) マイナンバーカード、電子証明書を更新したいとき

✓ 現住所の市町村窓口または避難元市町村窓口

マイナンバーカードの有効期限は、発行日から10回目の誕生日（18歳未満は5回目）まで、電子証明書の有効期限は、年齢問わず発行日から5回目の誕生日までに設定されています。

有効期限の2～3ヵ月前を目途に有効期限通知書が送付されますので、以下の方法で更新できます。

● マイナンバーカードの更新

以下の必要書類を持参し、市町村の窓口での更新

- ・送付のあった有効期限通知書
- ・マイナンバーカード(有効期限内であること)または、本人確認書類
なお、申請書に記載の2次元コードからオンライン申請も可能です。

● 電子証明書の更新方法

以下の必要書類を持参し、市町村の窓口での更新

- ・有効期間内のマイナンバーカード
- ・有効期限通知書(有効期限通知はなくても手続き可能です)

なお、代理人が更新を行う場合は、別途必要書類がありますので、住民票のある市町村にお問い合わせください。

● 避難元に住民票を残している場合

避難先でも更新手続きが可能ですので、避難先市町村へお問い合わせください。



(市町村窓口)



⑨ 各種相談窓口

(1) 生活再建支援拠点

エリア	拠点名	電話番号
青森県・岩手県・秋田県	特定非営利活動法人あきたパートナーシップ	018-829-2140
宮城県	福島県県外避難者相談センター〔宮城拠点〕 (受託団体：一般社団法人みやぎ連携復興センター)	080-9259-7049
山形県	特定非営利活動法人 山形の公益活動を応援する会・アミル	023-674-0606
茨城県	一般社団法人ふうあいねっと	070-3182-4044
栃木県	特定非営利活動法人 とちぎボランティアネットワーク	028-678-3155
埼玉県	福玉相談センター (受託団体：特定非営利活動法人埼玉広域避難者支援センター)	080-4331-0290
千葉県	福島県県外避難者相談センター(ちば) (受託団体：特定非営利活動法人 ちば市民活動・市民事業サポートクラブ)	080-5418-7286
東京都	特定非営利活動法人医療ネットワーク支援センター	03-6911-0584
神奈川県	特定非営利活動法人かながわ避難者と共にあゆむ会	070-5577-0311
新潟県	福島県生活再建支援拠点「コランシヨ新潟」 (受託団体：公益社団法人新潟県社会福祉士会)	025-211-2111
山梨県・長野県	東日本大震災・山梨県内避難者と支援者を結ぶ会	090-3088-4749
富山県・石川県・福井県	一般社団法人石川県災害ボランティア協会	090-2564-3343
静岡県	福島県県外避難者相談センター「ここさこ」 (受託団体：一般社団法人静岡県公認心理師協会)	0120-42-2828 054-204-6177
愛知県	愛知県被災者支援センター	052-971-2030
岐阜県・三重県	特定非営利活動法人 レスキューストックヤード(ふくしま支援室)	052-212-8155
滋賀県・京都府	一般社団法人なごみ	080-8146-5034
大阪府・奈良県・和歌山県	福島県県外避難者相談センター「サスケネ」 (受託団体：一般社団法人よりそいネットおおさか)	06-6773-9674
鳥取県	特定非営利活動法人とっとり災害支援連絡協議会	0857-22-7877 090-8064-9630
兵庫県・岡山県	TICC3・11ライン (受託団体：一般社団法人TICC)	06-6439-7399

エリア	拠点名	電話番号
島根県・広島県・山口県	ひろしま避難者の会「アステカ」	0120-24-2940 082-962-8124
徳島県・香川県・愛媛県・高知県	特定非営利活動法人えひめ311	070-5515-2217
福岡県・佐賀県・長崎県・熊本県・大分県・宮崎県・鹿児島県	NPO法人つなぎteおおむた	080-7980-9295
沖縄県	沖縄じゃんがら会	080-6498-6720

※全国に避難されている方の相談窓口…ふくしまの今とつながる相談室 toiro
(電話 024-573-2731)

…………… P45

(2)復興支援員

P43をご参照ください。

(3)帰還・生活再建支援

P12～P16をご参照ください。

(4)就職支援

P17～P20をご参照ください。

(5)こころと体の相談窓口

P21～P26をご参照ください。

(6)子育て・教育に関する相談窓口

P27～P31をご参照ください。

(7)原子力損害賠償

P35～P37をご参照ください。

(8) 都道府県一覧

都道府県名	避難者支援担当	
	担当部署	電話番号
北海道	総合政策部 地域創生局 地域政策課	011-206-6404
青森県	危機管理局 防災危機管理課	017-734-9580
岩手県	復興防災部 復興くらし再建課	019-629-6926
宮城県	復興・危機管理部 復興支援・伝承課	022-211-2424
秋田県	総務部 総合防災課	018-860-4504
山形県	防災くらし安心部 防災危機管理課 被災者・避難者支援室	023-630-3100
福島県	企画調整部 避難地域復興局 避難者生活支援課	024-523-4157
茨城県	防災・危機管理部 防災・危機管理課	029-301-2879
栃木県	危機管理防災局 危機管理課	028-623-2136
群馬県	総務部 危機管理課	027-226-2258
埼玉県	危機管理防災部 危機管理課	048-830-8121
千葉県	防災危機管理部 危機管理政策課	043-223-3403
東京都	総務局 復興支援対策部 都内避難者支援課	03-5388-2340
神奈川県	くらし安全防災局 総務室	045-210-3414
新潟県	防災局 防災企画課	025-282-1606
富山県	危機管理局 防災課	076-444-9678
石川県	危機管理部 危機管理政策課	076-225-1488
福井県	未来創造部 定住促進課	0776-20-0387
山梨県	防災局 防災危機管理課 総合防災政策室	055-223-1560
長野県	危機管理部 危機管理防災課	026-235-7408
岐阜県	危機管理部 防災課	058-272-8189
静岡県	くらし・環境部 政策管理局 企画政策課	054-221-3535
愛知県	被災地域支援対策本部 被災者受入対策プロジェクトチーム（防災安全局防災部災害対策課）	052-954-6192
三重県	防災対策部 防災対策総務課	059-224-2181
滋賀県	健康医療福祉部 健康福祉政策課	077-528-3512

都道府県名	避難者支援担当	
	担当部署	電話番号
京都府	危機管理部 原子力防災課	075-414-5930
大阪府	危機管理室 災害対策課	06-6942-9677
兵庫県	危機管理部 防災支援課	078-362-9226
奈良県	総務部 知事公室 防災統括室	0742-27-8034
和歌山県	危機管理部 危機管理局 危機管理消防課	073-441-2273
鳥取県	総務部 総務課	0857-26-7012
島根県	防災部 防災危機管理課	0852-22-6371
岡山県	危機管理課	086-226-7946
広島県	危機管理監 危機管理課	082-513-2784
山口県	健康福祉部 厚政課	083-933-2724
徳島県	生活環境部 生活環境政策課	088-621-2023
香川県	健康福祉部 保健福祉総務課	087-832-3259
愛媛県	保健福祉部 保健福祉課	089-912-2383
高知県	危機管理部 南海トラフ地震対策課	088-823-9798
福岡県	福祉子ども政策部 福祉総務課	092-643-3246
佐賀県	総務部 法務私学課	0952-25-7385
長崎県	危機管理部 防災企画課	095-895-2142
熊本県	知事公室 防災推進課	096-333-2837
大分県	福祉保健部 被災者受入対策室（福祉保健企画課）	097-506-2591
宮崎県	総務部 危機管理局 危機管理課	0985-26-7066
鹿児島県	東北地方太平洋沖地震鹿児島県支援本部事務局 （危機管理防災局危機管理防災課内）	099-286-2823
沖縄県	知事公室 消防防災対策課	098-866-2143

(9) 福島県市町村一覧

地域	市町村名	電話番号	地域	市町村名	電話番号	
県北地域	福島市	024-535-1111	会津地域	会津若松市	0242-39-1111	
	二本松市	0243-23-1111		喜多方市	0241-24-5206	
	伊達市	024-575-1111		北塩原村	0241-23-3111	
	本宮市	0243-33-1111		西会津町	0241-45-2211	
	桑折町	024-582-2111		磐梯町	0242-74-1211	
	国見町	024-585-2111		猪苗代町	0242-62-2111	
	川俣町	024-566-2111		会津坂下町	0242-84-1503	
	大玉村	0243-48-3131		湯川村	0241-27-8800	
県中地域	郡山市	024-924-2491		柳津町	0241-42-2112	
	須賀川市	0248-75-1111		三島町	0241-48-5511	
	田村市	0247-81-2111		金山町	0241-54-5111	
	鏡石町	0248-62-2111		昭和村	0241-57-2111	
	天栄村	0248-82-2111		会津美里町	0242-55-1122	
	石川町	0247-26-2111		南会津地域	下郷町	0241-69-1122
	玉川村	0247-57-3101			檜枝岐村	0241-75-2311
	平田村	0247-55-3111			只見町	0241-82-5210
	浅川町	0247-36-4121	南会津町		0241-62-6100	
	古殿町	0247-53-3111	相双地域		相馬市	0244-37-2120
	三春町	0247-62-2111		南相馬市	0244-22-2111	
小野町	0247-72-2111	広野町		0240-27-2111		
県南地域	白河市	0248-22-1111		楡葉町	0240-25-2111	
	西郷村	0248-25-1111		富岡町	0240-22-2111	
	泉崎村	0248-53-2111		川内村	0240-38-2111	
	中島村	0248-52-2111		大熊町	0240-23-7568	
	矢吹町	0248-42-2111		双葉町	0240-33-2111	
	棚倉町	0247-33-2111		(埼玉支所)	0480-53-7780	
	矢祭町	0247-46-3131		浪江町	0240-34-2111	
	塙町	0247-43-2111		葛尾村	0240-29-2111	
	鮫川村	0247-49-3111	新地町	0244-62-2111		
			飯舘村	0244-42-1611		
		いわき地域	いわき市	0246-22-1111		



福島県
復興シンボルキャラクター
キビタン

このガイドブックには

福島県外に避難されている方の
生活再建・帰還に向けた支援制度や相談窓口を
掲載しています。



このほかにも、福島の復興に向けた動きや避難者支援に関する取組などを盛り込んだ地域情報紙「ふくしまの今が分かる新聞」を発行しています。

バックナンバーも
チェック



福島 今が分かる新聞



お問い合わせ

福島県 避難者生活支援課

〒960-8670 福島県福島市杉妻町 2-16

tel.024-523-4157

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。