

## 東日本大震災・記録ノート

- ◎ 今後の補償問題に備え、日々、記録をつけていきましょう
- ◎ 分からないこと、困ったことがあったら、仙台弁護士会の相談窓口へ

東日本大震災 仙台電話相談 (当面の間実施)	平日午前10時～午後6時 <b>0120-216-151(フリーダイヤル)</b>
その他面談相談等のお問い合わせ	平日午前10時～午後5時 <b>022-223-2383</b>

(氏名)

---

- ◎ このノートの使い方

1	電話番号表	相談先など、役立つ連絡先を、随時書いていきましょう
2	チャート図	東電からの賠償金支払いまでの流れです。
3	家族構成	損害は、個々人別に算定されます。
4	損害の概要	まず、どのような損害がありそうか、概要を考えてみましょう
5	損害項目別の記録表	検査費用(身体)、避難費用、生命身体的損害、精神的損害、営業損害、休業損害、検査費用(物)、財物損害、帰還費用、その他の損害 ⇒手続きに備え、このノートに記録し、証拠もとっておきましょう
6	自由記載欄	そのほか気づいたこと、疑問点、困ったこと、迷うことなどを書いておきましょう。
7	日々の記録表	どのようなできごとがあったか、慰謝料にも関係する可能性があります。仮払金を受領した日や受領した額なども書いておきましょう。

- ◎用紙が不足したら、別の紙に書いて足すなどの工夫をして、記録を残しましょう。

# ご利用上の注意点

- 1 このノートは、原発事故の被災者の方々の損害賠償請求の準備のためのノートです。日々の記録、資料を整理しておくことによって、将来の賠償請求の際の資料とするためのものです（弁護士を依頼される際にも役に立ちます）。
- 2 掲載された内容は、平成23年8月22日時点のものであり、今後、原子力損害賠償紛争審査会の新しい指針などにより改訂する場合があります。

仙台弁護士会ホームページ

<http://www.senben.org/>

仙台弁護士会 携帯電話専用ホームページ

<http://mobile.senben.org/>

- 3 ここに記載したことがすべて賠償請求できるとは限りませんので、ご理解のうえ、ご利用願います。
- 4 損害の明細を記載する頁には「証拠資料」の欄を設けております。もし、適当な証拠資料がない場合は、その事情を「証拠資料」の欄に記載しておいて下さい。  
例) 警戒区域のため持ち出す余裕がなかった。  
津波で流されてしまったなど。
- 5 このノートは、新潟県弁護士会及び福島県弁護士会の被災者ノートを仙台弁護士会が改訂して作成したもので、どなたでも自由に複写・複製・配布してご利用頂けます。但し、内容の改変については、仙台弁護士会の責任において行いますので、訂正すべき情報、新たに掲載を希望する情報、その他内容面でのご意見・ご希望は下記仙台弁護士会までお寄せください。

仙台弁護士会

〒980-0811 宮城県仙台市青葉区一番町2-9-18

TEL 022-223-2383

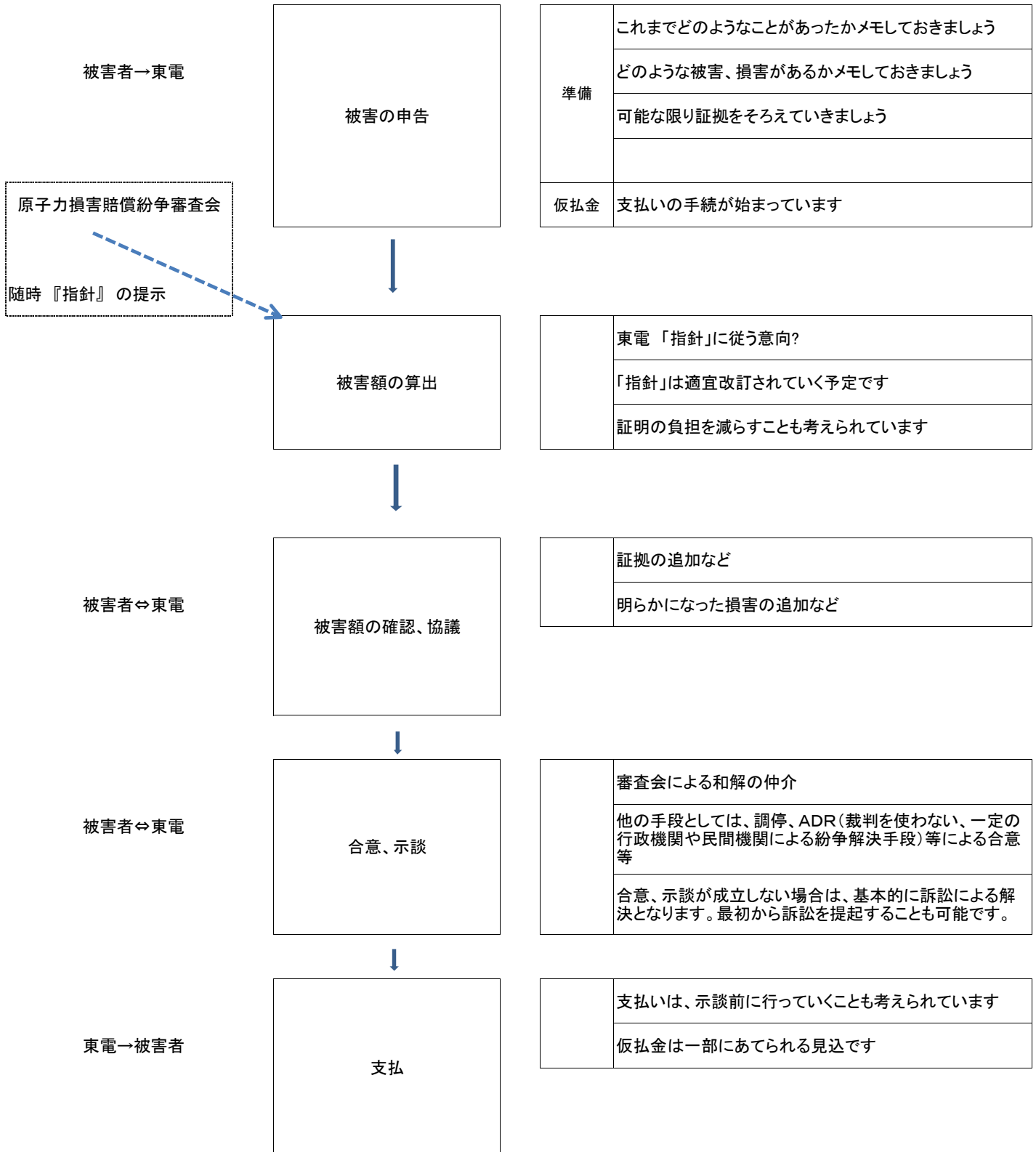
FAX 022-261-5945

名称	電話番号	分野、内容
東日本大震災仙台電話相談	0120-216-151	ローン、原発補償問題、土地、建物、給料、会社、事業、農林水産業等、弁護士が対応します。 平日10時-18時 フリーダイヤル
仙台弁護士会	022-223-2383	面談相談等のお問い合わせ等 平日10時-12時 13時-17時
仙台弁護士会子ども相談窓口	022-263-7585	子どもの相談専門の弁護士が対応します。 平日9時30分-16時30分
法テラス宮城	050-3383-5538	民事法律扶助法による無料法律相談の予約等 平日9時-17時
ひまわりホットダイヤル	0570-001-240	中小企業の方達の相談に専門の弁護士が対応します。 平日10時-12時 13時-16時
仙台市被災者支援情報ダイヤル	022-214-3805	支援制度等に関するお問い合わせ
仙台市役所	022-261-1111	
仙台北税務署	022-222-8121	
仙台中税務署	022-783-7831	被災者等の負担の軽減等を図るための震災特例法等
仙台南税務署	022-306-8001	
宮城県相談窓口の案内	022-211-2238	<a href="http://www.pref.miyagi.jp/gyokei/gyokei-ser/consult/index.htm">http://www.pref.miyagi.jp/gyokei/gyokei-ser/consult/index.htm</a>
医療機関等に関する相談	022-211-2614	
宮城労働局	022-299-8834	
パープル・ホットライン	0120-941-826	DV、避難所での困りごと、子どもの虐待。DV、虐待の被害者であれば子どもからの相談も受け付けます。
DV相談ナビ	0570-0-55210	内閣府男女共同参画局
女性の人権ホットライン	0570-070-810	平日8時30分-17時15分
子どもの人権110番	0120-007-110	平日8時30分-17時15分
損害保険(日本損害保険協会)	0120-107-808 携帯03-3255-1306	損害保険全般
生命保険(生命保険協会)	0120-001-731	生命保険全般 ご自身の保険会社の番号を聞きましょう。
クレジットカード(日本クレジットカード協会)	03-6738-6626	ご自身のカード会社の窓口を聞きましょう。
東京電力(補償相談室)	0120-926-404	9時~21時

福島県の情報		
名称	電話番号	分野、内容
福島県弁護士会	024-534-1211(福島) 024-925-6511(郡山) 0242-27-2522(若松) 0246-25-0455(いわき)	ローン、原発補償問題、土地、建物、給料、会社、事業、農林水産業はじめ、なんでも。どこへ相談したら分からない等含め。 平日14:00-16:00
福島県弁護士会	024-534-2334	その他のお問い合わせ 平日9:00-12:00 13:00-17:00
法テラス福島地方事務所	050-3383-5540	民事法律扶助その他、随時無料相談受付窓口 平日9:00-12:00 13:00-17:00
被災者支援なんでも行政相談	0120-815-681	福島行政評価事務所による。放射線、健康も。
福島県被災者情報集約・双葉郡支援センター	0120-006-865	フリーダイヤル、被災者に関する情報窓口 平日8:00-22:00
福島県住宅相談窓口	024-521-7698 024-521-7867	福島県の住宅全般に関する相談窓口 平日8:30-20:00
福島県放射線専用相談窓口	024-521-8127	福島県の放射線に関する相談窓口 平日8:30-21:00
福島県原子力損害賠償等相談窓口	024-523-1501	原子力損害賠償制度の概要等 毎日8:30-21:00
福島県社会福祉課	024-521-7322	災害義援金についての問い合わせ 平日8:30-17:15
福島県金融課	024-525-4019 024-534-0928	震災対策特別資金の相談 平日8:30-17:15
福島県農林水産業相談窓口	024-521-7319	営農、資金、流通などの相談 平日8:30-21:00
震災に関する悪質商法110番	0120-214-888	国民生活センター 10時～16時
地域包括支援センター(福島県高齢福祉課)	024-521-7163	高齢者の生活総合支援。近くのセンターはどこか、問い合わせてみましょう。
相馬税務署	0244-36-3111	被災者等の負担の軽減等を図るための震災特例法等
放射線健康相談(日本原子力研究開発機構)	0120-755-199	9時～21時。
被ばく医療健康相談ホットライン(放射線医学総合研究所)	043-290-4003	除染方法も。9時～17時。
こころの健康相談ダイヤル(福島県精神保健福祉センター)	0570-064-556	平日9:00-17:00
死別・離別の悲しみ相談ダイヤル(NPO法人ライフリンク)	0120-556-338	福島・宮城・岩手からのみ利用可能 毎週日曜10:00-20:00、毎月11日10:00-24:00
福島いのちの電話	024-536-4343	つらいとき 不安や孤独を感じる時 毎日10:00-22:00
女性のための相談支援センター	024-522-1010	女性の相談に関する窓口 平日9:00-21:00
福島県男女共生センター	0243-23-8320	女性臨床心理士による女性のためのカウンセリング。
住まいのダイヤル(国土交通省)	0120-330-712	住宅の補修・再建相談。日、祝を除く10時～17時。
応急仮設住宅の供給等問い合わせ窓口	富岡町0120-336-466 南相馬市0244-23-7635 郡山市024-924-2631	5月5日現在、県内で仮設住宅等の募集をしている市町村の問い合わせ窓口です。その他の市町村については避難前に居住していた市町村窓口まで
福島県社会福祉協議会	024-523-1250	生活福祉資金の相談 平日8:30-17:15

名称	電話番号	分野、内容
東邦銀行	0120-104-157	休業店舗の預金、振込等 他の窓口は問い合わせを
福島銀行	0120-294-091 024-525-2663	
大東銀行	①024-925-1111 ②0120-601-766	①は平日9時～17時 ②は土日祝9時～15時
ひまわり信用金庫	0120-337-229	電話相談窓口 10時～19時(日曜は17時)
あぶくま信用金庫	0244-23-5132	本部お客様サポート部 平日9時～15時
東北財務局	022-721-7078	被災者の金融相談。9時～17時15分。
中小企業電話相談ナビダイヤル	0570-064-350	経済産業局中小企業課。9時～17時30分。
福島県商工会連合会	024-525-3411	被災事業者の特別相談の総合連絡窓口。
福島地方法務局	024-534-1111	被災者の不動産などの登記や戸籍の相談。8:30～17:15。
雇用関係 (福島県労働局被災者ホットライン)	0120-536-088	相談窓口を問い合わせましょう
福島県警戒区域一時立入り受付センター 終了後の各市町村の受付電話番号		
南相馬市	0244-24-5224	
浪江町	03-5638-5055	
双葉町	0480-73-6925	
大熊町	0242-26-3844	
富岡町	0120-336-466	
楢葉町	0242-56-2155	

# 賠償金支払いまでの流れ



## 家 族 構 成

<b>家 族 構 成</b>			
ふりがな		性 別	男 ・ 女
氏名		生年月日	明 ・ 大 昭 ・ 平      年      月      日
震災時の住所			
現住所			
携帯電話番号 又は連絡のつく先の名称、電話番号	—      —		
避難先		職業、勤務先、学校名	
備考			
ふりがな		性 別	男 ・ 女
氏名		生年月日	明 ・ 大 昭 ・ 平      年      月      日
震災時の住所			
現住所			
携帯電話番号 又は連絡のつく先の名称、電話番号	—      —		
避難先		職業、勤務先、学校名	
備考			
ふりがな		性 別	男 ・ 女
氏名		生年月日	明 ・ 大 昭 ・ 平      年      月      日
震災時の住所			
現住所			
携帯電話番号 又は連絡のつく先の名称、電話番号	—      —		
避難先		職業、勤務先、学校名	
備考			

ふりがな		性別	男 ・ 女
氏名		生年月日	明 ・ 大 昭 ・ 平      年      月      日
震災時の住所			
現住所			
携帯電話番号 又は連絡のつく先の名称、電話番号	-                      -		
避難先		職業、勤務先、学校名	
備考			
ふりがな		性別	男 ・ 女
氏名		生年月日	明 ・ 大 昭 ・ 平      年      月      日
震災時の住所			
現住所			
携帯電話番号 又は連絡のつく先の名称、電話番号	-                      -		
避難先		職業、勤務先、学校名	
備考			
ふりがな		性別	男 ・ 女
氏名		生年月日	明 ・ 大 昭 ・ 平      年      月      日
震災時の住所			
現住所			
携帯電話番号 又は連絡のつく先の名称、電話番号	-                      -		
避難先		職業、勤務先、学校名	
備考			



ふりがな		性別	男 ・ 女
氏名		生年月日	明 ・ 大 昭 ・ 平      年      月      日
震災時の住所			
現住所			
携帯電話番号 又は連絡のつく先の名称、電話番号	-                      -		
避難先		職業、勤務先、学校名	
備考			
ふりがな		性別	男 ・ 女
氏名		生年月日	明 ・ 大 昭 ・ 平      年      月      日
震災時の住所			
現住所			
携帯電話番号 又は連絡のつく先の名称、電話番号	-                      -		
避難先		職業、勤務先、学校名	
備考			
ふりがな		性別	男 ・ 女
氏名		生年月日	明 ・ 大 昭 ・ 平      年      月      日
震災時の住所			
現住所			
携帯電話番号 又は連絡のつく先の名称、電話番号	-                      -		
避難先		職業、勤務先、学校名	
備考			

# 損害の概要

★損害の概要をチェックしてみましょう。

★詳しい内容は、それぞれの頁に書き出してみましょう。

1 検査費用(人への放射線の影響等を検査するために要したもの) <span style="float:right">□ 有 □ 無</span>	
証拠資料の例	<input type="checkbox"/> 医療機関、検査機関での検査費用の領収書 <input type="checkbox"/> 検査を受けるための交通費の領収書 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2 避難費用(汚染地域からの緊急的な避難に要したもの) <span style="float:right">□ 有 □ 無</span>	
証拠資料の例	<input type="checkbox"/> 避難のための交通費の領収書 <input type="checkbox"/> 家財道具の移動費用の領収書 <input type="checkbox"/> 避難のための宿泊費の領収書 <input type="checkbox"/> 避難により生活費(食費等)が増加した分の明細 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3 生命身体的損害(死亡、体のケガや病気に関するもの) <span style="float:right">□ 有 □ 無</span>	
① 避難、汚染等のため死亡、ケガをし、あるいは病気にかかったことの損害	
証拠資料の例	<input type="checkbox"/> 病院等の医療機関の診断書 <input type="checkbox"/> 病院等の医療機関での診療費用の領収書、診療報酬明細書 <input type="checkbox"/> 病院等の医療機関への通院のための交通費の領収書 <input type="checkbox"/> 死亡、体のケガや病気により収入が無くなったり減ったりした分の明細 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
② 避難、汚染等による健康状態の悪化を防止するため負担が増加したことの損害	
証拠資料の例	<input type="checkbox"/> 病院等の医療機関の診断書 <input type="checkbox"/> 病院等の医療機関での診療費用の領収書、診療報酬明細書 <input type="checkbox"/> 病院等の医療機関への通院のための交通費の領収書 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4 精神的損害 <span style="float:right">□ 有 □ 無</span>	
証拠資料の例	<input type="checkbox"/> 避難等の際の行動(滞在場所・滞在期間)や気持ちを記録した日記、手帳など <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5 営業損害(避難、汚染、風評被害等のため事業に支障が生じたもの) <span style="float:right">□ 有 □ 無</span>	
① 避難、汚染、風評被害等のため、事業に支障が生じたことによる減収分	
証拠資料の例	<input type="checkbox"/> 原発事故前の確定申告書、決算書類 <input type="checkbox"/> 原発事故前の収入状況が分かる伝票、帳簿、日誌等 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
② 避難、汚染、風評被害等のため、事業に支障が生じたための追加的費用(商品、営業資産の廃棄費用等)	
証拠資料の例	<input type="checkbox"/> 廃棄費用の領収書 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

③ 避難、汚染、風評被害等のため、事業に支障が生じることを避けるための追加的費用(事業拠点の移転費用、営業資産の移動・保管費用等)	
証拠資料の例	<input type="checkbox"/> 引越費用の領収書 <input type="checkbox"/> 保管費用の領収書 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6	休業損害(給与所得者が、休業によって給与が減収、未払いとなったり、内定取消、解雇その他離職となったもの) <span style="float:right">□ 有 □ 無</span>
証拠資料の例	<input type="checkbox"/> 休業証明書 <input type="checkbox"/> 給与明細 <input type="checkbox"/> 源泉徴収票 <input type="checkbox"/> 所得証明書、納税証明書 <input type="checkbox"/> 内定を取り消した旨を記載した勤務先発行の書面 <input type="checkbox"/> 未払給与の金額及び未払いの理由等を記載した勤務先発行の書面 <input type="checkbox"/> 勤務先発行の解雇理由証明書 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7	検査費用(物への放射線の影響等を検査するために要したもの) <span style="float:right">□ 有 □ 無</span>
証拠資料の例	<input type="checkbox"/> 検査費用の領収書 <input type="checkbox"/> 取引先から検査あるいは検査費用を要求された書面 <input type="checkbox"/> 検査のためにかかった交通費の領収書 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8	財物損害(避難、汚染等により家財、商品、建物・什器備品等の価値が減少したもの) <span style="float:right">□ 有 □ 無</span>
証拠資料の例	<input type="checkbox"/> 損害品の日付入りの写真など <input type="checkbox"/> 伝票等、被害品の数量が確認できる資料 ※主に商品の場合 <input type="checkbox"/> 汚染除去費用の領収書 <input type="checkbox"/> 廃棄処理費用の領収書 <input type="checkbox"/> 廃棄処分後に同性能の物品を購入したことの領収書 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9	帰還費用(避難先からの帰還に要したもの) <span style="float:right">□ 有 □ 無</span>
証拠資料の例	<input type="checkbox"/> 帰還のための交通費の領収書 <input type="checkbox"/> 家財道具の移動費用の領収書 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
その他の損害 <span style="float:right">□ 有 □ 無</span>	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

## 1. 検査費用(身体)

(人への放射線の影響等を検査するために要したもの)

年月日	費用(円)	内容	証拠資料

メモ

## 2. 避難費用

(汚染地域からの緊急的な避難に要したものの)

年月日	費用(円)	内容	証拠資料

メモ

### 3. 生命身体的損害

(死亡、体のケガや病気に関するもの)

- ① 避難、汚染等のため死亡、ケガをし、あるいは病気にかかったことの損害
- ② 避難、汚染等による健康状態の悪化を防止するため負担が増加したことの損害

年月日	費用(円)	内容	証拠資料

メモ

## 4. 精神的損害

(例) 避難等の経緯、滞在場所、滞在期間、経路、どのような避難生活だったか等  
大変だった点、苦痛だった点

年月日	できごと	証拠資料

メモ

## 5. 営業損害

(避難、汚染、風評被害等のため事業に支障が生じたもの)

- ① 避難、汚染、風評被害等のため、事業に支障が生じたことによる減収分
- ② 避難、汚染、風評被害等のため、事業に支障が生じたための追加的費用(商品、営業資産の廃棄費用等)
- ③ 避難、汚染、風評被害等のため、事業に支障が生じることを避けるための追加的費用(事業拠点の移転費用、営業資産の移動・保管費用等)

項目	被害額(円)	内容	証拠資料

メモ



## 6. 休業損害

(給与所得者が、休業によって給与が減収、未払いとなったり、内定取消、解雇その他離職となったもの)

氏名		内容(いつ、どのような理由で減収、未払い、内定取消、解雇等となったか)	証拠資料
年収あるいは月収			
雇用形態など			

氏名		内容(いつ、どのような理由で減収、未払い、内定取消、解雇等となったか)	証拠資料
年収あるいは月収			
雇用形態など			

氏名		内容(いつ、どのような理由で減収、未払い、内定取消、解雇等となったか)	証拠資料
年収あるいは月収			
雇用形態など			

氏名		内容(いつ、どのような理由で減収、未払い、内定取消、解雇等となったか)	証拠資料
年収あるいは月収			
雇用形態など			

メモ

## 7. 検査費用(物)

(物への放射線の影響等を検査するために要したものの)

年月日	費用(円)	内容	証拠資料

メモ

## 8. 財物損害

(避難、汚染等により家財、商品、建物・什器備品等の価値が減少したもの)

項目	被害額(円)	内容	証拠資料

メモ

## 9. 帰還費用

(避難先からの帰還に要したもの)

年月日	費用(円)	内容	証拠資料

メモ

## その他の損害

※その他、あなたが被った被害を書きとめ、できるだけ関連する証拠資料を残していきましょう。「指針」や、認められる範囲は変わっていきます。

項目	損害額(円)	内容	証拠資料

メモ

# 自由記載欄

年月日	

メモ

# 日々の記録表

年月日	出来事	活動状況(屋外・屋内の別等)	移動の有無・経路等	健康状態	備考
3/11	東日本大震災発生				

メモ

年月日	出来事	活動状況(屋外・屋内の別等)	移動の有無・経路等	健康状態	備考

メモ





