



## 支援の種類と申請場所

命の危険がある場合は **111** 番へお電話ください。

最新情報については、[www.civildefence.govt.nz](http://www.civildefence.govt.nz) にアクセスし、オンラインおよびソーシャルメディアで最寄りの Civil Defence Emergency Management Groups（民間防衛緊急管理グループ）をフォローしてください。

### 目次

- [避難と宿泊](#)
- [道路状況と移動](#)
- [経済支援](#)
- [心身の健康](#)
- [障がいのある方を対象にした支援](#)
- [マオリの方を対象にした支援](#)
- [太平洋諸島出身の方を対象にした支援](#)
- [民族社会の方を対象にした支援](#)
- [外国人](#)
- [ペットや家畜の救護・支援](#)
- [保険](#)
- [借主と家主](#)
- [保育園・幼稚園・学校](#)

## 避難と宿泊

### 避難

避難が必要になった場合は、可能であれば友人や家族の元に避難してください。

友人や家族の元に滞在できない場合は、Civil Defence Centre（民間防衛センター）に避難することができます。開所している民間防衛センター

の一覧は、最寄りの **Civil Defence Emergency Management Group**（民間防衛緊急管理グループ）の公式サイトをご覧ください。

生活必需品や必要になりそうな物（医薬品、ベビー用品、暖かい衣類など）はご持参ください。

身体障害者補助犬を飼っている場合は、犬も一緒にお連れください。

民間防衛センターまで行くのが難しい方は、最寄りの民間防衛緊急管理グループへご相談ください。

最寄りの民間防衛緊急管理グループは、[www.civildefence.govt.nz/find-your-civil-defence-group/](http://www.civildefence.govt.nz/find-your-civil-defence-group/)から検索してください。

## 道路状況と移動

---

### 車での移動

民間防衛グループおよび地元当局の指示に従ってください。

道路状況や移動に関する情報は、ソーシャルメディアで **NZ Transport Agency**（ニュージーランド交通局）をフォローするか、[www.nzta.govt.nz/traffic-and-travel-information/](http://www.nzta.govt.nz/traffic-and-travel-information/)からご確認ください。

移動を計画するには、ニュージーランド交通局の旅程プランナー [www.journeys.nzta.govt.nz/journey-planner/](http://www.journeys.nzta.govt.nz/journey-planner/)をご利用ください。

## 経済支援

---

### 経済的援助

生活費の工面が難しい場合は、**Work and Income**（労働収入庁）から支援が受けられる場合があります。仕事をしていて収入がある方も同様です。

状況は人それぞれ違います。労働収入庁は、以下の費用を補助できる場合があります。

- 寝具
- 食料品
- 家賃
- 電気代
- 家電製品の
- 修理・交換

金額や返済の要否は、個々の状況によって異なります。

詳しくは、[www.workandincome.govt.nz](http://www.workandincome.govt.nz) をご覧いただくか、0800 559 009 までお電話ください。

## 銀行による支援

緊急事態により経済的困難に直面している場合は、できるだけ早く取引のある銀行にご相談ください。

銀行には、選択肢について相談できる困難対応チームが設置されています。

銀行はお客様の状況に応じて以下を含む様々な形で支援できます。

- 借入について、短期間元金据置返済への変更。
- 定期預金について、解約手数料の免除。状況はそれぞれ異なります。銀行に早めにご相談いただければ、より適切な支援が可能です。

## 心身の健康

---

### 利用可能な医療

必要な場合はいつでも医療を受けることができます。

体調がひどく悪く、緊急治療が必要な場合は、最寄りの救急科に行くか、**111 番に電話**してください。

急を要しない場合は、Healthline（ヘルスライン）に電話で相談することもできます（0800 611 116）。ヘルスラインでは、医療専門家から無料で健康に関するアドバイスを 24 時間年中無休で受けることができます。診察や検査、治療を受ける必要があれば、いつでもどこに行けばよいかもアドバイスしてもらえます。

GP（一般医）に登録しているか、または定期的に診察を受けている医療提供者はいますか？ その GP または医療提供者に連絡して予約を取りましょう。何が問題なのかを説明すれば、緊急の予約が取れる可能性があります。

GP に登録していない場合、または普段利用している医療提供者にすぐに受診できない場合は、最寄りの緊急治療センターに行くことができます。予約は不要ですが、お待ちいただく場合があります。

緊急治療センターは [www.healthpoint.co.nz/gps-accident-urgent-medical-care/](http://www.healthpoint.co.nz/gps-accident-urgent-medical-care/) から検索することができます。

## 処方薬

処方薬がなくなった場合や保管場所に取りに行けない場合は、医師の診察を受け、新しい処方箋をもらおうとよいでしょう。

医師の診察を受けられない場合は、薬局に相談してみてください。薬剤師が緊急用に三日分の薬を処方してくれる場合があります。ただし、政府による補助がないため、高額になる場合があります。

薬局は、[www.healthpoint.co.nz/pharmacy/](http://www.healthpoint.co.nz/pharmacy/)から検索することができます。

## 電動医療機器

医療機器、医薬品、生命維持のために電力が必要で、非常用の発電機がない場合は、電力会社に連絡し、状況を説明してください。それでも問題が解決しない場合は、機器の供給元にお問い合わせください。それでも問題が解決しない場合は、111 番に電話してください。

## 心の健康

緊急時には不安を感じるものであり、強いストレスにさらされたりするのは当然の反応です。そういうときは、他の人と話したり、手伝いをしたりすると、気が紛れることがあります。

不安、苦痛、またはメンタルヘルスに関する援助が必要な場合は、1737 番に電話するか、または「Need to Talk?」というテキストメッセージを送信してください。訓練を受けたカウンセラーに、24 時間年中無休で相談できます（無料）。

対面でのメンタルヘルスサポート（無料）については、[www.wellbeingsupport.health.nz](http://www.wellbeingsupport.health.nz) をご覧ください。

ストレスの多いときは十分な睡眠をとるように努めることが大切です。睡眠のヒントは、[www.healthnavigator.org.nz/sleep-tips/](http://www.healthnavigator.org.nz/sleep-tips/) からご覧いただけます。

子どもたちが緊急事態で不安を感じているようなら、何が起きているのかをわかりやすく話してあげてください。自然災害に見舞われたときに子どもたちを支援するためのヒントは、[www.kidshealth.org.nz/coping-natural-disaster](http://www.kidshealth.org.nz/coping-natural-disaster) からご覧いただけます。

メンタルヘルスに関するその他のリソースについては、[www.getready.govt.nz/mental-wellbeing/](http://www.getready.govt.nz/mental-wellbeing/) をご覧ください。

## 農村部の支援

農家の方々は、Rural Support Trust（ルーラルサポートトラスト）を通じてサポートを受けることができます。

ルーラルサポートトラスト（0800 787 254）までお電話でお問い合わせいただくか、[www.rural-support.org.nz](http://www.rural-support.org.nz)をご覧ください。

## 障がいのある方を対象にした支援

---

### 一般的なサポート

すぐに助けが必要な場合は、111 番に電話してください。電話での聞き取りや会話に困難がある場合は、<https://www.police.govt.nz/111-txt> からショートメッセージによる「111 TXT」サービスに登録することができます。

健康サポートについては、Whakarongorau Aotearoa New Zealand Telehealth Services（ニュージーランド遠隔医療サービス）にお問い合わせください。0800 111 213 までお電話いただくか、8988 までショートメッセージをお送りください。

電話での聞き取りや会話に困難がある場合は、New Zealand Relay Service（ニュージーランドリレーサービス）を利用して他人と通信できます。このサービスの詳しい内容は[www.nzrelay.co.nz](http://www.nzrelay.co.nz)をご覧ください。

### 障害者補助犬を連れた避難

補助犬を飼っていて、民間防衛センターに行く必要が生じた場合は、犬を一緒にお連れください。自分（たち）と犬のための生活必需品（デバイス、医薬品、ベビー用品、暖かい衣類など）はご持参ください。

### 電動医療機器

医療機器、医薬品、生命維持のために電力が必要で、非常用の発電機がない場合は、電力会社に連絡し、状況を説明してください。それでも問題が解決しない場合は、機器の供給元にお問い合わせください。それでも問題が解決しない場合は、111 番にお電話ください。

## マオリの方を対象にした支援

---

### 一般的なサポート

民間防衛緊急管理グループは、Te Puni Kōkiri と提携しており、被災したマオリの方が確実に支援されるよう、イウィ、ハプ、マオリの団体と協力します。

## 太平洋諸島出身の方を対象にした支援

---

### 一般的なサポートと情報

民間防衛緊急管理グループは、太平洋諸島人民省と協力して活動します。太平洋諸島出身の指導者、地域社会、太平洋諸島のコミュニティ組織と協力し、被災した太平洋諸島出身の方が確実に支援されるよう努めます。

太平洋諸島出身の方のための緊急対応情報は、太平洋諸島人民省のウェブサイトおよび Facebook ページでご覧いただけます。

- ウェブサイト: [www.mpp.govt.nz/emergency-response](http://www.mpp.govt.nz/emergency-response)
- Facebook: @MinistryforPacificPeoples

## 民族社会の方を対象にした支援

---

### 一般的なサポートと情報

民間防衛緊急管理グループは、民族社会省と協力して活動します。民族社会の指導者、地域社会、組織と協力し、被災した民族社会の方が確実に支援されるよう努めます。

民族社会の方のための緊急対応情報は、民族社会省のウェブサイトおよび Facebook ページでご覧いただけます。

- ウェブサイト: [www.ethniccommunities.govt.nz](http://www.ethniccommunities.govt.nz)
- Facebook: @ethniccommunities.govt.nz

## 外国人

---

### 外国人の方への支援

ニュージーランド国民ではない方も、助けが必要な場合は、このページのサポートをご利用いただけます。または大使館や高等弁務官事務所にお問い合わせください。

大使館または高等弁務官事務所は、[www.mfat.govt.nz/en/embassies/](http://www.mfat.govt.nz/en/embassies/)から検索することができます。

ニュージーランドを訪問中で、旅行が中断された場合は、旅行保険会社にご連絡ください。

### 期限切れのビザまたは期限が近いビザ

ビザに関するサポートについては、[www.immigration.govt.nz/about-us/contact](http://www.immigration.govt.nz/about-us/contact)からニュージーランド移民局にお問い合わせください。

## ペットや家畜の救護・支援

---

### ペットや家畜の保護

ペットや家畜に関しては飼い主に責任があり、緊急時でも、適切に世話をしなければなりません。

避難しなければならない場合は、安全であればペットも一緒に連れて行ってください。

ペットや家畜を置き去りにする必要がある場合は、雨露をしのげる屋内外の安全な場所を確保してください。

緊急時に動物の世話をする方法については、[www.mpi.govt.nz/animals-in-emergencies/](http://www.mpi.govt.nz/animals-in-emergencies/)をご覧ください。

### ペットや家畜の救護・支援に関するご相談

ペットや家畜の救護・支援についてのご相談は、最寄りの民間防衛緊急管理グループにご連絡ください。MPI (第一次産業省) がフォローアップを行います。

最寄りの民間防衛緊急管理グループは、[www.civildefence.govt.nz/find-your-civil-defence-group/](http://www.civildefence.govt.nz/find-your-civil-defence-group/)から検索してください。

## 病気や怪我をしたペットや家畜

ペットや家畜が病気や怪我をしている場合は、かかりつけの獣医にご相談ください。

## 保険

---

### 物的損害

ご自宅、車両、家財が損傷した場合は、撤去や修理を行う前に写真を撮影してください。

できる限り早く保険会社へ連絡し、その後の対応は保険会社の指示に従ってください。

家を清潔にし、安全を確保するために、やむを得ず緊急の作業を行う場合は、作業の記録を取っておいてください。作業前と作業後に写真を撮ってください。支払った請求書のコピーを保管してください。

住宅保険には未加入でも家財保険に加入している場合は、補償内容を保険会社へお問い合わせください。廃棄することになった物は、かならず写真を複数枚撮って記録しておきましょう。

### 保険金の請求

自然災害による損害に対する補償（通称「NHCover」）の請求を行うには、保険会社に連絡してください。

Natural Hazards Commission Toka Tū Ake（自然災害委員会）は、保険会社と提携し、住宅所有者向けの窓口を一元化しました。

保険会社が請求全体を査定・管理し、支払いまで行います。これにNHCoverも含まれます。

### 保険金請求のサポート

New Zealand Claim Resolution Service（ニュージーランドクレーム解決サービス）は無料のサービスです。住宅保険契約や保険金請求手続きに関するご質問やご不明点の解決に役立ちます。

請求についてのご相談やサービスの詳しい利用方法については、お電話（0508 624 327）かメール（[contact@nzcrs.govt.nz](mailto:contact@nzcrs.govt.nz)）でお問い合わせいただくか、ウェブサイト [www.nzcrs.govt.nz](http://www.nzcrs.govt.nz) をご覧ください。

## NHCover

「NHCover」は自然災害保険です。火災保険を含む民間の住宅保険に加入している場合、NHCoverは建物だけでなく土地にも適用されます。ただし、すべての被害を受けた土地が補償されるわけではありません。

補償されるのは、以下から被った損失または損害です

- 地震
- 自然に起きた地滑り
- 火山の噴火
- 熱水活動
- 津波
- これらの自然災害によって引き起こされた火災

また、嵐や洪水による土地の損害も補償されます。

さらに詳しい情報は、[www.naturalhazards.govt.nz/our-publications/guide-to-natural-hazards-cover/](http://www.naturalhazards.govt.nz/our-publications/guide-to-natural-hazards-cover/)から「Householders' Guide to NHCover」（世帯主向け自然災害補償ガイド）をご参照ください。。

## 借主と家主

---

### 一般情報

賃貸住宅の借主または貸主の権利と義務については、[www.tenancy.govt.nz](http://www.tenancy.govt.nz) をご覧いただくか、0800 836 262 までお電話でお問い合わせください。

## 保育園・幼稚園・学校

---

### 一般情報

最新の情報、休園・休校の状況、再開予定については、通っている学校や園にお問い合わせください。