

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、新潟県弁護士会にお電話を

無料電話相談	平日10時から16時 0120-665-881 (フリーダイヤル)
避難所、避難先での出張相談(無料)申込、その他お問い合わせ	平日9時から12時、13時から17時 電話 025-222-5533 にて

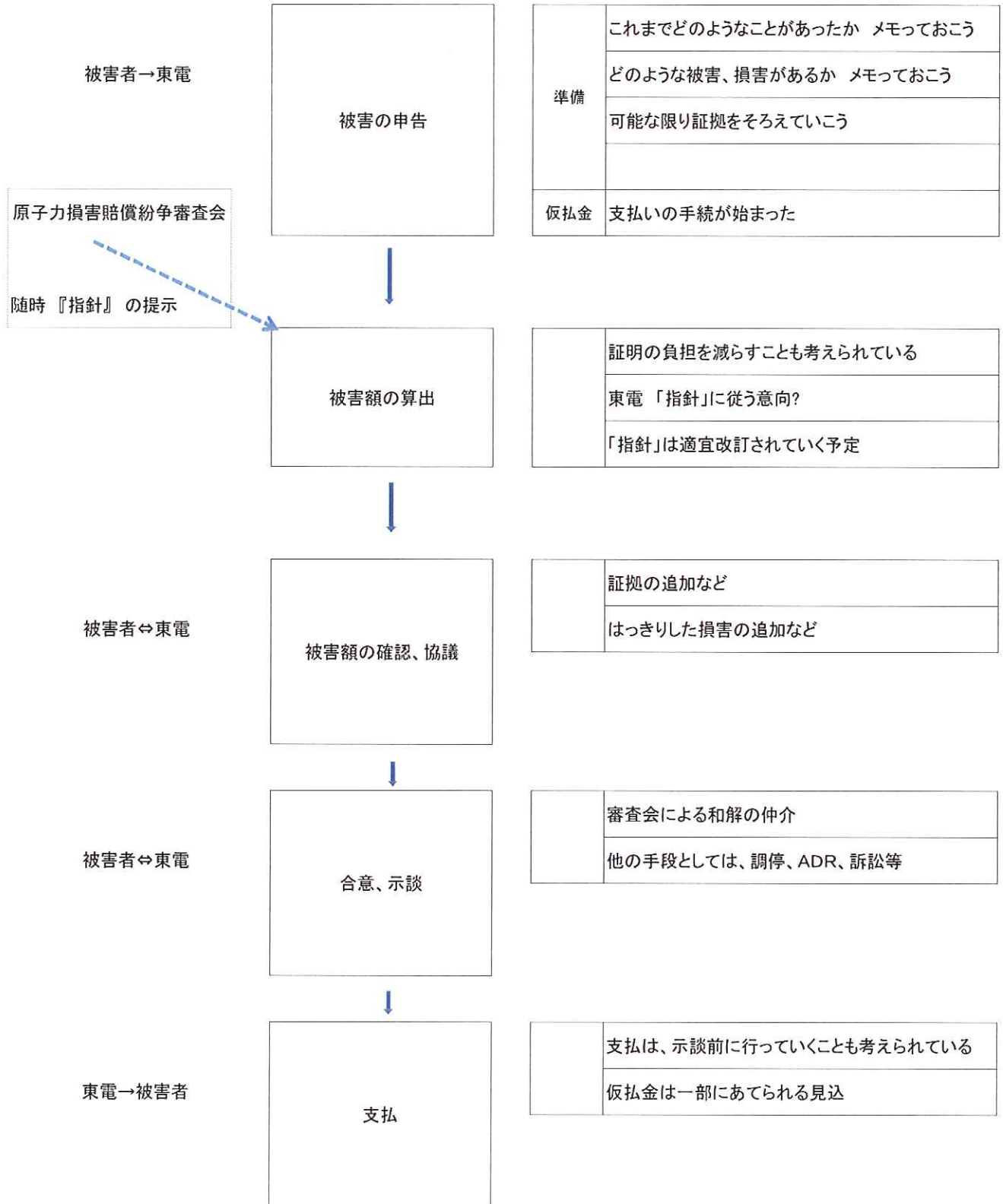
◎ このノートの使い方

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。 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。
3	家族構成	損害は、個々人別に算定されます。
4	損害概要	まず、どのような損害がありそうか、概要考えてみましょう
5	損害項目別の記録表	検査費用(身体)、避難費用、生命身体の損害、慰謝料、事業の損害、仕事の損害、検査費用(物)、財産の損害、その他の損害 ⇒ それぞれの損害を書いておきましょう。
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。

◎ それぞれ、用紙が不足したら、別の紙に書いて足していくなど、工夫して記録を残していきましょう。

名称	電話番号	分野、内容
新潟県弁護士会	0120-665-881	ローン、原簿補償問題、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10時—16時 フリーダイヤル
新潟県弁護士会	025-222-5533	避難所、避難先での出張法律相談の申し込みなど 平日9時—12時 13時—17時
福島県弁護士会	平日14時から16時 024-534-1211 (福島)024-925-6511(郡山)0242-27-2522(会津)0246-25-0455	
新潟市役所 (市民生活部 危機管理防災課)	025-226-1143	電子メールアドレス:bosai@city.niigata.lg.jp
新発田市役所	0254-22-3101	
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
新潟税務署	025-229-2151	
新発田税務署	0254-22-3161	
地域包括支援センター	0250-22-5171	高齢者の生活総合支援。近くのセンターはどこか、問い合わせしてみよう
新潟県健康・医療の相談窓口	025-282-1742	医療機関情報、妊婦、人工透析患者、難病の方、歯科、その他健康医療相談
新潟いのちの電話	025-288-4343	つらいとき 不安や孤独を感じる時
こころのケアホットライン	0120-150-091 (フリーダイヤル)	被災後、「夜眠れない」「何も手につかない」「将来のことを考えると不安になる」などの症状
新潟県災害対策本部 避難者対策班	025-282-1747	県内で開設している避難所等の情報。
新潟県災害対策本部 避難者支援局	025-282-1732	避難生活や生活再建に関するご相談
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
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
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

賠償金支払いまでの流れ



家族構成

氏名		生年月日	明治・大正・昭和・平成	年	月	日
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、勤務先名、学校名				

備考

氏名		生年月日	明治・大正・昭和・平成	年	月	日
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、勤務先名、学校名				

備考

氏名		生年月日	明治・大正・昭和・平成	年	月	日
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、勤務先名、学校名				

備考

氏名		生年月日	明治・大正・昭和・平成	年	月	日
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、勤務先名、学校名				

備考

家族構成

氏名		生年月日	明治・大正・昭和・平成	年	月	日
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、勤務先名、学校名				

備考

氏名		生年月日	明治・大正・昭和・平成	年	月	日
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、勤務先名、学校名				

備考

氏名		生年月日	明治・大正・昭和・平成	年	月	日
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、勤務先名、学校名				

備考

氏名		生年月日	明治・大正・昭和・平成	年	月	日
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、勤務先名、学校名				

備考

損害の概要

★損害の概要を書いてみてください。

★それぞれの詳しい内容は、それぞれの頁に書いていってください。

1	検査費用(身体)	例)放射能検査などの費用
2	避難費用	例)交通費、家財道具移動、宿泊、生活費増加、その他
3	生命・身体の損害	例)傷害、疾病、死亡等によって、得られなかった収入 薬代、精神的苦痛 予防のための検査費、治療費
4	生命・身体損害以外の慰謝料	例)避難生活でどのような点が、苦痛であったか、たいへんであったか
5	事業の損害	例)事業、農業、漁業などで、得られなくなった利益 廃棄費用、移転費用、保管費用
6	仕事の損害	例)給料など
7	検査費用(物)	例)家財道具、商品等を使い始めたり、売る前に必要な検査費用
8	財産の損害	例)土地、建物、その他の財産 避難等で管理できず、価値が喪失、減少。廃棄費用、価値減少につながるような放射能汚染
9	その他	その他この事故によって被った損害

検査費用(身体) 例)放射能検査などの費用

年月日	費用(円)	内 容	証 拠

メモ

生命、身体の損害 例) 傷害、疾病、死亡等によって、得られなかった収入
薬代 精神的苦痛 予防のための検査費、治療費、薬代

年月日	費用 (円)	内 容	証 拠

メモ

避難費用 例)交通費、家財道具移動、宿泊、生活費増加、その他

年月日	費用(円)	内 容	証 拠

メモ

慰謝料 例)避難の経緯、経路、どのような避難生活だったか
たいへんだった点、苦痛だった点

年月日	できごと	費用(円)	証拠

メモ

事業の損害 例) 事業、農業、漁業などで、得られなくなった利益
 廃棄費用、移転費用、保管費用 例) 放射能検査などの費用

項目	被害額（円）	内 容	証 拠
例) 米	100万円 (年間)	夫(乙野太郎)の田(◎◎平米)では、年間100万円 の 米の販売収益があった。 事故後、作付ができなくなっている。	

仕事の損害 例)給料など

氏名		内容(いつから、どのような理由で、雇用形態の種別など) ↓	証拠 ↓
年収			
氏名		内容(いつから、どのような理由で、雇用形態の種別など) ↓	証拠 ↓
年収			
氏名		内容(いつから、どのような理由で、雇用形態の種別など) ↓	証拠 ↓
年収			
氏名		内容(いつから、どのような理由で、雇用形態の種別など) ↓	証拠 ↓
年収			
氏名		内容(いつから、どのような理由で、雇用形態の種別など) ↓	証拠 ↓

メモ

検査費用(物) 例)家財道具、商品等を使い始めたり、売る前に必要な検査費用

項目	検査費用(円)	内 容	証 拠

メモ

財産の損害 例) 家、土地、田、畑、車、その他財産の損害
 避難等で管理ができず、状態が悪くなっていった場合も含む。
 廃棄費用、価値減少につながるような放射能汚染

項目	被害額 (円)	内 容	証 拠

メモ

自由記載欄

年月日	

日々の記録表

年月日	できごと
H23.3.11	東日本大震災

メモ

日々の記録表

年月日	できごと

メモ

日々の記録表

年月日	できごと

メモ

日々の記録表

年月日	できごと

メモ