

事 務 連 絡  
平成28年5月6日

都道府県  
各 指定都市 障害保健福祉主管部（局） 御中  
中核市

厚生労働省社会・援護局  
障害保健福祉部精神・障害保健課

### 避難所等における不眠対策について

今般の熊本地震で被災され、避難生活を強いられている被災者の健康管理に、震災発生直後から御尽力いただき、感謝申し上げます。

避難生活が長期化する中、避難所等で生活される被災者の健康を守るための対策が、より一層重要となってきます。

被災者の中には、震災によるストレス等で不眠となる方や、避難所等において日頃と異なる生活環境によって不眠となる方がおられることが想定されます。

今般、内山真日本大学医学部教授及び三島和夫国立精神・神経医療研究センター精神生理研究部長から、夜間に眠れない方のための対応方法等について、下記リーフレットを御提供いただきましたので、避難所等の設営や被災者の健康管理に当たって、不眠対策を行う際の参考としてください。

なお、リーフレットは「災害時心の情報支援センター」のホームページ（URL：<http://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/>）からダウンロードできます。

### 記

- ・「夜、眠れない方のために」（被災者への配布用リーフレット）
- ・「避難所等における不眠対策」（避難所等の管理者用リーフレット）

照会先  
厚生労働省社会・援護局  
障害保健福祉部精神・障害保健課  
電 話：03-3595-2307  
FAX：03-3593-2008  
担 当：野上、田中