

# 災害に備える： 保険と総合的なリスク対応

自助・共助・公助の連携で生活を守る

災害リスクへの対応は「保険加入」だけではありません。  
本講座では、事前の備えから生活再建までを包括的に学び、  
制度理解と行動計画を習得します。

## 総合的なリスク対応の3要素

- ① 事前の備え（防災・減災）
- ② 発災直後の行動（避難・情報収集）
- ③ 生活再建（公的支援・地域支援）



# 日本は「災害大国」

「自分は大丈夫」と思っていませんか？  
正常性バイアスが逃げ遅れの原因になります。

日本は地理的条件により、地震・台風・豪雨などの災害が頻発します。  
過去の大規模災害では「想定外」の被害が多発しており、  
従来の経験則が通用しないケースが増えています。

## 今すぐ始める具体的行動

- ▶ 国土交通省「ハザードマップポータル」を確認
- ▶ 自宅・職場・実家のリスクを把握する
- ▶ 避難所まで実際に歩いてルートを確認する



shutterstock.com • 2224639579

地震・水害・火災  
リスクは身近に潜んでいる

# 主な自然災害の種類と激甚化の傾向

水害の激甚化が顕著。



## 気象庁の指摘

1時間降水量50mm以上の発生回数が増加。

### 2018年 西日本豪雨

線状降水帯で広範囲の浸水・土砂災害が発生。

### 2019年 台風19号

想定を超える降雨で多くの河川が氾濫。

# 災害が生活に与える影響は深刻で長期化する

被災後の生活再建には  
数年以上の時間が必要です。

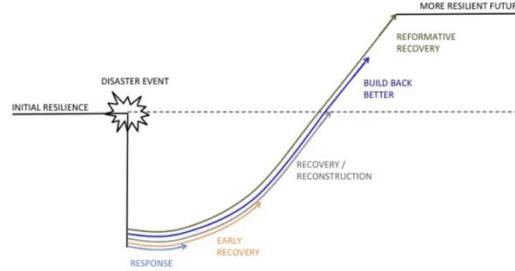
## 東日本大震災（2011年）

仮設住宅生活が5年以上続いた世帯も多数。  
コミュニティの喪失が深刻な課題に。

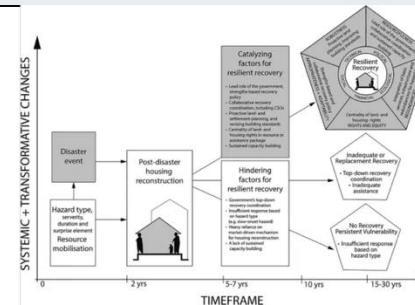
## 熊本地震（2016年）

「全壊・半壊」の認定差により再建方法が分岐。  
生活再建のスピードに大きな格差が生じた。

「元の生活に戻る」ためには  
住居・仕事・コミュニティ  
の3つの再構築が不可欠



図：災害からの回復とレジリエンス（復元力）の推移



図：長期的な生活再建プロセスの分析

# 公的な生活再建支援制度①

03

## 対象要件

全壊・大規模半壊  
等の場合のみ対象

被災者生活再建支援制度は、被害が甚大な世帯に限定されます。  
一部損壊や床下浸水などは対象外となることが多いです。

## 申請手続き

原則として  
市区町村窓口で申請

申請には「罹災証明書」の取得が必須条件となります。  
被害認定調査を受ける必要があります。

## 支給時期と注意点

支給までに  
数か月以上かかる

即座に現金が給付されるわけではありません。  
当面の生活費は、貯蓄などで別途確保しておく必要があります。

# 公的な生活再建支援制度②

## 大規模災害の場合

災害救助法や激甚災害指定により、  
**支援内容が拡充されやすい。**  
国の手厚い支援が期待できる。

## 小規模災害の場合

同じ被害状況であっても、  
**支援対象外となる場合がある。**  
公的支援の限界を認識する必要がある。

## 自治体独自の支援

支給額・内容は地域によって**大きな差**があります。  
国の一律基準ではないため、居住地の制度確認が不可欠です。

**平時から自分が住む地域の支援制度を確認することが重要**

# 公的支援だけでは足りない理由

## 住宅再建費用の現実



公的支援はあくまで「生活再建の着手金」。

完全な補償ではないため、事前の備えが不可欠です。

## 3つの役割分担

### 自助 (Self-help)

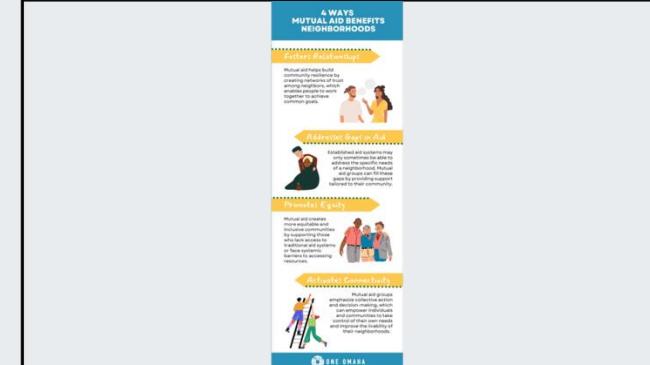
非常用備蓄、耐震・浸水対策、保険加入、貯蓄

### 共助 (Mutual Aid)

近隣住民の助け合い、自治会・消防団

### 公助 (Public Aid)

国・自治体の支援制度、インフラ復旧



# 地域別ケーススタディ

## 地震

都市部・マンション

- 家具転倒防止の徹底
- エレベーター停止対策
- 在宅避難の備蓄確保

## 水害

河川流域・低地

- 早期避難が原則
- 夜間避難は危険（垂直避難）
- 警戒レベル3で高齢者避難

## 土砂災害

山間部・崖下

- 警戒レベル4で全員避難
- 前兆現象に注意
- 避難経路の事前確認

## DIG（災害図上訓練）の活用

内閣府・消防庁推奨

地図上で自宅周辺の危険箇所や避難経路を可視化する訓練です。

「知っているつもり」の地域情報を、地図に書き込むことで  
具体的な避難行動計画（マイ・タイムライン）に落とし込みます。



# 防災・減災の基本行動

「知っている」から  
「行動」へ変える

## 年1回の防災チェック日

- ▶ ハザードマップの再確認
- ▶ 家族での避難会議
- ▶ 備蓄品の賞味期限チェック

## 非常用持ち出し袋の最適化

- ▶ 家族構成（乳幼児・高齢者）
- ▶ 持病（薬・お薬手帳）
- ▶ 季節（防寒・熱中症対策）

中身は「自分仕様」にカスタマイズが必要



## 共助（地域での助け合い）

- ▶ 自治会の防災訓練への参加
- ▶ 高齢者・要配慮者の避難支援体制づくり
- ▶ 「向こう三軒両隣」の顔の見える関係づくり

# まとめ：実践的行動指針

## 年1回の定期チェック

<p>✓ 防災計画の見直し ハザードマップ・避難経路の再確認</p>
<p>✓ 住宅・家計の点検 耐震・浸水対策、保険内容の確認</p>
<p>✓ 非常用備蓄の更新 食料・水・防災グッズの期限確認</p>

### 備えあれば憂いなし

災害は予測できませんが、適切な備えと行動計画により、被害を最小化し、生活再建を加速することができます。

## 相談・情報窓口

- 内閣府 防災情報ページ
- 国土交通省 ハザードマップポータルサイト
- 市区町村 防災担当窓口

