

災害に備える

# くらしとお金の 安心ブック



ひとりひとりの夢をかたちに

日本FP協会

## はじめに

2011年3月11日、突然日本を襲った東日本大震災。その後も熊本地震の発生や台風による水害など、近年日本では毎年のように大規模な自然災害が発生しています。また、自然災害と同様に感染症も私たちの生活に打撃を与え、家計に大きな影響を与える新たなリスクとなっています。

本書は、私たちが災害に遭ったときに、その後の暮らしを立て直すための、日ごろからできる経済的な取り組みと国の支援制度などをまとめたものです。

命の危険に直面したとき、お金は何の役にも立たないかもしれませんが、生活再建への一步を踏み出す際の大きな力となることは間違いないでしょう。ですから、平時から自然災害や非常事態を想定し、経済的な備えをしておくこと、生活再建に役立つ知識を学ぶことがとても重要です。

とはいえ、必要以上に災害を恐れ、災害対策に資金などを全力で注ぎ込むのは考えものです。将来の夢やゆとりある老後の暮らしが実現できるようにバランスの取れたファイナンシャル・プランニング※1をしておくことが大切なのです。

プランを立てたり実行するにあたっては、CFP® 認定者、AFP 認定者※2といったファイナンシャル・プランニングの専門家であるFP（ファイナンシャル・プランナー）がお手伝いすることもできます。

皆様が安心できる暮らしを築き、夢や目標をかなえられるよう、本書が少しでもお役に立てれば幸いです。

## 日本FP協会

※1 ファイナンシャル・プランニングとは、ライフプラン（人生設計）を見つめ直し、将来に予定しているライフイベント（出来事）と必要資金を把握して、現状の資金計画で問題がないかをチェックし、経済的な側面から実現に導く方法です。

※2 日本FP協会のFP資格であるCFP® 資格、AFP 資格については巻末をご参照ください。

# くらしとお金の安心ブック

## 目次

- 1 はじめに
- 2 目次
- 5 **Part I やっておきたい災害への備え**
- 6 **1. わが家の家計を確認しておこう**
  - 家計の状況を確認して不測の事態に備える
  - キャッシュフロー表とは
  - キャッシュフロー表で家計の体力を知り災害に備えよう
  - 被災時の収入減少と支出増加のダメージを考える
  - コラム** 〈被災事例の教訓①〉被災後の“二重生活”に備える
- 8 **2. わが家の資産を確認しておこう**
  - 資産と負債の両方をチェック
  - バランスシートで状況が一目でわかる
  - バランスシートとは
  - 災害に備えた保険の活用と資産分散の必要性
  - コラム** 〈被災事例の教訓②〉被災直前に完成した“夢のマイホーム”
- 10 **3. 緊急予備資金を準備しておこう**
  - 緊急予備資金の考え方と目安額
  - 緊急予備資金の置き所
  - 当座をしのぐためのお金も手当しておく
  - コラム** 人とのつながりは「目に見えない資産」
- 12 **4. 生命保険を確認しておこう**
  - 保険証券の保管と明細表の作成
  - 生命保険の保障内容を見直すポイント
- 14 **5. 損害保険を確認しておこう**
  - 災害に備える火災保険の補償内容
  - 火災保険の価額協定保険特約
  - 災害に備える地震保険の補償内容
  - コラム** 災害に備える共済



- 16 **6. 住まいの災害対策とローンを見直そう**
- マイホームの耐震化に役立つ公的支援制度
  - 耐震補強に役立つ各種情報窓口・情報源
  - 住宅ローンの見直し
- コラム** 分譲マンションの被災後の復旧

- 18 **7. 財産目録を作成しておこう**
- 財産目録・携帯用財産記録の作成
  - 財産目録の記入例
  - 携帯用財産記録の記入例

## 21 **Part II** 被災したときに役立つ生活再建のための知識

- 22 **1. 被災時にまずやるべきことは？**
- 罹災（り災）証明書の取得手続き
  - 「罹災証明書」の被害認定基準
  - 損害の程度を証明するために写真撮影も重要
- 24 **2. 被災後の生活再建と各種支援制度**
- 被災したときの公的給付
  - 被災後の生活再建を果たすための公的制度
  - 生命保険の契約者貸付を受けた場合の利息減免
- コラム** 市区町村による被災者向け支援制度
- 26 **3. 被災時に預貯金等を引き出すには**
- 預金通帳やキャッシュカードを焼失した場合の取扱い
  - 現金が燃えてしまった場合の引換え基準
- コラム** 被災によりクレジットカードを紛失した場合の手続き
- 28 **4. 被災時の生命保険・損害保険の手続き**
- 被災時の生命保険の請求手続き
  - 被災時の保険料払込猶予の取扱い
  - 被災時の損害保険の請求手続き
- コラム** 被災で破損した自動車に関する自動車保険

- 30 **5. 住まいを確保・再建する支援制度**
- 被害程度に応じて支給される被災者生活再建支援制度
  - 被災住宅の応急修理制度
  - 家財の損害等に応じた貸付制度の災害援護資金
  - 住宅を復旧するために受けられる災害復興住宅融資
  - 被災時の住宅ローンの返済負担の軽減
  - 親子リレー返済の検討
  - 実家の住宅補修や建築に利用できる「親孝行ローン」
- コラム** 災害復興公営住宅ほか被災者向け住宅供給支援制度

- 34 **6. 社会保障・税の減免措置と手続き**
- 国民年金保険料・厚生年金保険料等の免除等申請手続き
  - 国民健康保険料等の減免
  - 国税（所得税）の軽減措置
  - 公共料金等に関する特別措置
- コラム** 被災時の相続・贈与に関する特例措置

## 37 **Part III 災害に備える〈リスト編〉**

- 38 ■キャッシュフロー表フォーマット
- 39 ■バランスシートフォーマット
- 40 ■財産目録フォーマット
- 41 ■携帯用財産記録フォーマット
- 42 ■被災時の公的支援制度と手続き窓口一覧
- 43 日本FP協会からのお知らせ

(注) 本書は2022年4月末時点の法令・制度等に基づいて作成しています。

## Part I

# やっておきたい災害への備え

計画的に収支や資産を管理し、ゆとりのある家計を作り、  
被災時にも慌てないための資金準備を行う――。

こうして家計の“体力”を養っておくことが、  
安心なくらしの支えとなります。

本パートでは、家計の体力作りに欠かせない  
ファイナンシャル・プランニングの方法や、  
生命保険・損害保険による準備のポイント、  
住まいや住宅ローンの考え方などを紹介します。

# わが家の家計を確認しておこう



## ■家計の状況を確認して不測の事態に備える

多くの人は、マイホーム、子どもの教育、ゆとりある老後など人生の夢や目標をかなえるために家計を管理し、お金を貯めていることでしょう。

ところが、ひとたび自然災害に遭うと、家計に大きなダメージが発生します。住宅や家財などを失えば再建のためのお金が必要ですし、勤務先が休業を余儀なくされると収入が途絶えることもあるでしょう。そうすると、日々の生活を支える収入を新たに確保しなければなりません。

そこで大切なのは、日々の家計管理から一歩進んで、定期的に毎月・毎年の収入と支出や家計のサイズを知っておくことです。家計を知るとは、自然災害が家計にどのような影響を及ぼすのか、どのようにお金の対策を立てておけばよいかなどの準備の出発点となるでしょう。

## ■キャッシュフロー表とは（記入フォーマット：38ページ参照）

### ライフイベントと必要資金

家族の将来のライフイベントを洗い出し、イベントに必要な金額を予想して記入する。

### 家計の収入

夫妻の収入をはじめ、一時的な収入を含めた家計全体の収入金額を記入する。

項目/年	現在	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後	6年後
○太郎	40	41	42	43	44	45	46
○花子	38	39	40	41	42	43	44
○一郎	10	11	12	13	14	15	16
ライフイベント				中学 50			高校 100
収入							
夫の収入	630	636	643	649	656	662	669
妻の収入	72	72	72	72	72	72	72
一時的な収入	0	0	0	0	0	0	0
収入合計	702	708	715	721	728	734	741
支出							
基本生活費	240	242	245	247	250	252	255
住居費	160	160	160	160	160	160	160
教育費	72	63	74	75	98	121	203
保険料	48	48	48	48	48	48	48
その他の支出	80	81	286	82	83	84	85
支出合計	600	594	813	612	639	665	751
年間収支	102	114	-98	109	89	69	-10
貯蓄残高	1,176	1,290	1,192	1,301	1,390	1,459	1,449

(単位：万円)

### 家計の支出

家族の生活に関する様々な支出を、項目ごとに記入する。

### 家計の体力

前年の貯蓄残高に当年の収支を合計。残高が増えるほど体力があるといえる。

## ■キャッシュフロー表で家計の体力を知り災害に備えよう

家計全般の確認をするときに役に立つのがキャッシュフロー表です。キャッシュフロー表を作成すると、将来の収支とお金の残高の推移、つまり、家計の「体力」を確認することができます。自然災害時の経済的リスクに備えるためにも、家計の「体力」をできるだけ養っておくことがとても大切です。

## ■被災時の収入減少と支出増加のダメージを考える

キャッシュフロー表で家計の「体力」がわかると、自然災害に遭ったときに、収入が途絶えたり、減少した場合の家計のダメージと、新たな住居費や避難にかかる費用の発生による家計のダメージの両方が具体的に予想できません。支出が多く、余裕資金を作りにくい状態であれば、住宅ローンや保険などを見直して出費を抑える、あるいは夫婦共働きを続ける、リタイアの時期を延ばすなどで収入を増やす、金融資産の運用を検討するなどして、いざというときに備える資金を蓄えるようにしたいものです。

キャッシュフロー表の作成にあたっては、CFP<sup>®</sup> 資格、AFP 資格を持つファイナンシャル・プランナーにアドバイスを求めることをおすすめします。ファイナンシャル・プランナーは、相談者のキャッシュフロー表の作成をお手伝いし、将来のライフプランの実現や、災害に備えたお金のプランなど、様々な相談に応じています。また、災害に遭ったときの生活再建についても、アドバイスを提供しています。



### 〈被災事例の教訓①〉被災後の“二重生活”に備える

2011年3月11日の東日本大震災の被災地では、住まいから長期間の避難を余儀なくされたり、一家の大黒柱の夫が被災地で就労を続け、妻や子は被災地から離れた場所に避難をし、二重生活をしているケースも少なくありません。二重生活となると、家計の収入はそのままでも、支出は2倍かそれ以上に増え、結果として収支がマイナスに陥りかねません。こうした教訓を踏まえ、被災に備えた貯蓄の準備が必要です。



# わが家の資産を 確認しておこう



## ■資産と負債の両方をチェック

現金や預貯金、株式・投資信託などの金融商品、土地・住宅や自動車・家財などの資産を持っている人もいれば、住宅を購入するための住宅ローンや自動車ローン、日々の買い物に利用するクレジットカードのローンなどの負債（借金）を抱えている人もいるでしょう。ひとたび自然災害に遭い、住宅が全壊したり自動車が流されたりすると、資産を失い、多額の負債だけが残ることもあります。

日頃から、わが家にはどんな資産や負債がいくらあるのか、整理して把握しておきましょう。

## ■バランスシートで状況が一目でわかる

私たちが保有する資産と負債を一覧表にしたものがバランスシートです。日頃からバランスシートを作成しておくことで、資産と負債の状況を一目で確認することができます。万一、自然災害に遭い、住宅や家財、自動車などの資産を失ってしまったとき、保有する資産の状態に対してどれだけの損害が生じているのかを確認することができます。

バランスシートでは、左側に資産を、右側に負債を表し、資産から負債を差し引いた金額を純資産として右側下に表します。

バランスシートの資産と、負債と純資産の合計額は常に同額で表され、例えば、資産に対し負債が少なければその分純資産が多くなる、と見ることができます。純資産が多いほど、万一の事態に強い家計であるといえます。

## ■ バランスシートとは (記入フォーマット：39 ページ参照)

<b>家計の資産</b> 現金、預貯金、投資信託などの金融資産とマンション、自動車等の有形の資産を左側に記入。	<b>資産</b>		<b>負債</b>	
	預貯金	600万円	住宅ローン	2,000万円
	投資信託	200万円	自動車ローン	30万円
	株式	100万円	<b>負債合計</b>	<b>2,030万円</b>
	マンション	2,650万円	<b>純資産</b>	<b>1,570万円</b>
	自動車など	50万円	<b>負債・純資産合計</b>	<b>3,600万円</b>
	<b>資産合計</b>	<b>3,600万円</b>		

**家計の負債**  
住宅ローンや自動車ローンなどの負債(借金)を右上に記入。

**家計の純資産**  
資産から負債を差し引いた金額が「純資産」として表され、ここが多いほど家計の体力がある。

## ■ 災害に備えた保険の活用と資産分散の必要性

自然災害に備えて資産の損失を最小限に抑える方法には、保険への加入や資産を分散しておくなどの方法があります。

火災保険や地震保険に加入しておけば、住宅や家財に損害が生じたときに一定の保険金が支払われます。自動車保険(車両保険)に地震・噴火・津波危険車両全損時一時金特約を付けておけば、自動車に損害が生じたときに一定の保険金が支払われます。

また、預貯金や投資信託などの金融商品は、土地・住宅と違って分散が可能です。複数の金融機関や金融商品に分散させることで、金融機関の不測の事態や金融商品の値下がりなどの影響を一部に限定することができます。



### 〈被災事例の教訓②〉被災直前に完成した “夢のマイホーム”

東日本大震災では、夢のマイホームが完成した直後に津波被害に遭い、一瞬にして住居を失うという痛ましい例がマスコミでも紹介されました。津波被害などで住居が全壊してしまうと家計にとって資産の大部分を占める住居を失う一方で、多額の住宅ローンの返済だけが残ってしまいます。住居を新築再建しても、その分の住宅ローンの出費が新たに発生するといういわゆる二重ローンに苦しめられます。二重ローンに備えた万全な対策は難しいですが、地震保険への加入や家計に余力を残した住宅ローンの返済など工夫が必要です。

# 緊急予備資金を準備しておこう



## ■ 緊急予備資金の考え方と目安額

被災など、生活上のリスクへの備えとして、一般的には月の生活費の3ヵ月から6ヵ月分、場合によっては1年～2年分の資金をもっておくと、いざというとき大変役立ちます。この資金のことを緊急予備資金といいます。

### ◆ 緊急予備資金の目安と金額例

緊急予備資金の目安	生活費 20 万円、3 ヶ月分の場合	60 万円
	生活費 30 万円、6 ヶ月分の場合	180 万円
	生活費 35 万円、1 年分の場合	420 万円

被災時の主な使いみちとしては、被災・避難時の食事・衣服等の生活諸費用や交通・通信費用、ホテル等の宿泊費などが考えられます。目安が3～6ヵ月分というのは避難期間や生活を立て直すまでにかかる期間などを想定していますが、昨今は災害の拡大や非常事態により、6ヵ月以上、1年以上など長期化する傾向にあります。またIターンやUターンも含め、家族が離れて暮らす二重生活になる可能性も考えられます。できれば6ヵ月分～1年以上の資金を用意しておきましょう。

緊急予備資金は、被災時だけでなく、思いがけない失業や休業、けがや病気など不測の出費にも役立ちますから、必ず確保しておきたいものです。すでに目安額以上の貯蓄のある人は、生活費や住宅購入資金など使う予定のあるお金とは分けておくようにしましょう。これから貯める人はまずは3ヵ月分を確保することから始めて、徐々に6ヵ月分、1年分と増やしていきましょう。

## ■緊急予備資金の置き所

緊急予備資金は、いざというときの出費に備えるお金ですから、換金性の高い預貯金で準備しておきましょう。一部を現金で自宅に保管する場合は簡易な金庫を利用するなどセキュリティにも留意してください。

また、預貯金の場合、被災時には金融機関によってはお金の引き出しに時間を要したり、引き出す金額が制限されることもありますので、複数の金融機関に分散して預けておくことをおすすめします。なお、その場合はどの金融機関にどれだけの金額を預けているのかを、後述する財産目録に記載しておきましょう。スムーズに引き出せるよう通帳、印鑑などと一緒に保管しておくとう便利です。

## ■当座をしのぐためのお金も手当しておく

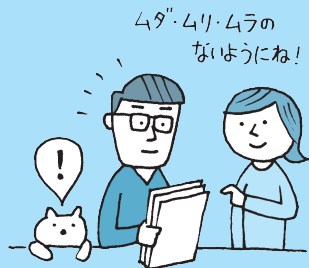
ところで、被災直後にはなんとといっても現金が必要になります。外出先で被災した場合、持ち合わせがないことも考えられますから、当座のお金を確保する方法をいくつか用意しておくとう安心です。すぐ引き出せる普通預金口座を2つ以上持つておく、数千円程度の現金を常に携帯する、電子マネーを使えるようにしておくなど、一つ二つの方法が使えなくなってもほかに手段があればその場をしのぐことができるでしょう。



### 人とのつながりは「目に見えない資産」

災害が発生すると、家族や親戚の安否確認が取れずに不安な時間を過ごすことや、高齢者などは避難がままならないケースもあります。そんなとき心強いのが近隣の人たちとのつながりです。お付き合いを大切にするため、町内会や自治会等の集まりに積極的に参加し、地域住民とコミュニケーションを図るのもよいでしょう。地域の防災訓練に参加しておけば、被災時の防火用水や飲料水の確保手段、物資の備蓄や配給場所などの情報を得ることもできます。人は一人では生きられません。身近な人やご近所のお付き合いという「目に見えない資産」を作っておくことも、大切な災害対策の一つです。

# 生命保険を 確認しておこう



## ■ 保険証券の保管と明細表の作成

万一のときの死亡、けが・病気等に備えて、生命保険に加入していても、保障内容をきちんと把握していない人が多いようです。

自然災害に遭ったとき、加入している生命保険から保険金や給付金の支払いを受けることで、生活再建に向けた資金を手にすることができます。家族がどのような生命保険に加入しているのか、明細表を作成し、その明細表と保険金・給付金の請求時に必要な保険証券を一緒に保管しておくことが大切です。

### ◆ 保険証券明細表例

保険証券	①	②	③	④	⑤
保険会社名	〇〇生命	◇◇生命	□□生命	■ ■生命	◇◇生命
保険種類	終身保険	医療保険	終身保険	医療保険	学資保険
保険証券番号	000-0000	000-0000	000-0000	000-0000	000-0000
契約者	山田太郎	山田太郎	山田太郎	山田花子	山田太郎
被保険者	山田太郎	山田太郎	山田花子	山田花子	山田一郎
受取人	山田花子	山田太郎	山田太郎	山田花子	山田太郎
保険金額	2,000 万円	日額 10,000 円	1,000 万円	日額 5,000 円	200 万円
月払保険料	22,000 円	6,000 円	10,000 円	4,000 円	15,000 円

## ■ 生命保険の保障内容を見直すポイント

死亡に備える生命保険には定期保険・終身保険・収入保障保険などがあり、入院に備える保険には医療保険などがあります。加入している生命保険の保障内容を記載した保険証券、商品パンフレット、重要事項説明書等の書類を見ながら、どのようなときにどれだけの保険金・給付金が支払われるのかについて、確認しておきましょう。

◆医療保険、死亡保険の見直しのポイント

医療保険の見直し	<ul style="list-style-type: none"><li>・必要なけがや病気の保障に対して十分な保障内容か。</li><li>・必要な保障期間（年齢）の間に保障が切れてしまわないか。</li><li>・地震や津波等によるけがで治療、入院、通院した場合に、保険金・給付金が支払われるか（契約によって減額・免責される場合があることに注意）。</li><li>・被災に備えて、災害に遭ってから一定期間（180日など）以内の入院の場合の上乗せ給付（災害入院特約など）が付加できるか。または、付加する必要があるか。</li></ul>
死亡保険の見直し	<ul style="list-style-type: none"><li>・残された家族に対する生活保障として死亡保険金等は十分か。</li><li>・必要な保障期間（年齢）の間に保障が切れてしまわないか。</li><li>・災害割増特約や傷害特約など、災害時に備えた保障は付加できるか。または、付加する必要があるか。</li><li>・家計と保障ニーズに照らし合わせて保険料負担は適切か。</li></ul>

生命保険は、死亡・けが・病気に関する保障のすべてを備えようとする、保険料の負担が大きくなり、家計を圧迫することにもなりかねません。

生命保険に加入するのは、万一のときの経済的出費をある程度軽くすることを目的にしています。働き方や貯蓄の状況、扶養家族の人数や年齢などによって、必要な保険と保険金額は変わります。家計のキャッシュフロー表をもとに、各人または各家庭におけるムリのない保険料負担と、備えるべき保障のバランスを考えて生命保険に加入しておくことをおすすめします。

# 損害保険を 確認しておこう



## ■災害に備える火災保険の補償内容

自然災害に遭った場合、建物や家財等の損害に応じて保険金が支払われるのが、火災保険や地震保険などの損害保険です。被災に備えて、それら保険の補償内容について確認しておきましょう。

火災保険は、火災や落雷などの災害による建物や家財の損害に備える損害保険です。火災保険では、建物と家財を分けて契約します。建物は契約したにもかかわらず家財は契約しなかったことで、万一のときに家財の保険金が受け取れなかったということがないように注意しましょう。なお、賃貸住宅に居住している場合は、家財のみの契約が可能です。家財の購入時期や価格をリスト化しておく、保険金の請求時に役立つことがあります。

## ■火災保険の価額協定保険特約

火災保険は、建物を使用して消耗した分を差し引いた時価額を基準に保険金が支払われます。そのため、火災等で建物が失われた場合、保険金だけで再建できないこともあります。そこで、価額協定保険特約を付ければ、現在の建物や家財と同程度のものを新たに購入できるだけの保険金額にすることができます。この特約の機能をあらかじめ組み込んだ火災保険もあります。加入している火災保険の補償内容等について、確認しておきましょう。

## ■災害に備える地震保険の補償内容

地震保険は、地震・噴火・津波による建物や家財の損害に備える損害保険です。単独では契約できず、火災保険にセットして契約する必要があります。なお、火災保険の契約期間の途中でも地震保険に加入することができます。



#### ◆地震保険の特徴

加入方法	火災保険に付帯して契約する
補償範囲	地震・噴火・津波による火災・損壊・埋没・流失 地盤の液化化による傾斜・沈下
補償対象	建物（住居用）・家財（生活用動産）
補償対象外	自動車、住居部分のない建物（専門店舗等）、営業用設備・什器、1個または1組あたり30万円を超える貴金属・宝石・書画・骨董品、通貨・有価証券・預貯金証書、印紙・切手類
保険金額	火災保険の保険金額の30%～50% 〈保険金額の限度額〉建物：5,000万円、家財：1,000万円
保険料	建物の構造と所在地（都道府県）で異なる 耐震性能または建築年に応じた割引制度（割引率10%～50%）がある 地震保険料控除（所得税で最高5万円・住民税で最高2.5万円）が所得から差し引ける

※政府と損害保険会社が共同運営し、一定規模以上の支払保険金が生じた場合は、保険金の一部を政府が負担します（政府再保険）。

#### ◆地震保険の認定基準

	建物の損害額	家財の損害額	支払われる保険金
全損	主要構造部の損害額が時価の50%以上の場合など	損害額が家財の時価の80%以上	保険金額の100%
大半損	主要構造部の損害額が時価の40%以上50%未満の場合など	損害額が家財の時価の60%以上80%未満	保険金額の60%
小半損	主要構造部の損害額が時価の20%以上40%未満の場合など	損害額が家財の時価の30%以上60%未満	保険金額の30%
一部損	主要構造部の損害額が時価の3%以上20%未満の場合など	損害額が家財の時価の10%以上30%未満	保険金額の5%

※罹災（り災）証明書の被害認定基準とは異なりますので注意してください。

支払われる保険金は、建物1,000万円の契約で小半損認定の場合、300万円となります。修理費用など実際にかかった額が補償されるわけではないことに注意しましょう。

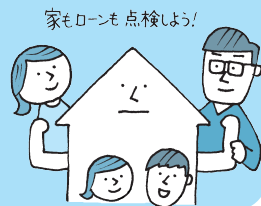


### 災害に備える共済

損害保険会社で地震保険に加入する以外にも、地震災害時に建物や家財を補償するものがあります。その一つが各種共済です。共済の場合にはその組合員や家族であることや、その地域に住んでいないと加入できないなどのいくつかの制限があります。契約内容や共済金の支払の基準も損害保険会社の扱う地震保険とは異なりますので、具体的内容については、各共済に問い合わせてみましょう。



# 住まいの災害対策とローンを見直そう



## ■マイホームの耐震化に役立つ公的支援制度

マイホーム等の耐震化に関する相談や耐震化診断、耐震改修等を行いたい場合は、自治体の耐震化相談窓口や各種助成制度（助成の種類により数万円～300万円程度）を利用することができます。

### ◆自治体の耐震化相談窓口の業務と各種助成制度（東京都の場合）

自治体の耐震化相談窓口	<ul style="list-style-type: none"> <li>耐震診断、耐震改修のアドバイス（事前相談は無料）</li> <li>木造住宅の簡易な耐震診断（簡易診断は無料）</li> <li>耐震化を行う建築士事務所等の紹介</li> <li>耐震化費用の融資を行う金融機関の紹介</li> <li>自治体を実施している各種助成制度の紹介</li> <li>耐震化に適用される優遇税制（※）の紹介</li> </ul> <p>※所得税額の特別控除、固定資産税額の減税措置など。</p>
各種助成制度（注）	<ul style="list-style-type: none"> <li>木造住宅の耐震診断、改修、建替、除却助成</li> <li>緊急輸送道路沿道建築物の耐震診断、設計、改修、建替、除却助成</li> <li>緊急輸送道路沿道建築物の低利融資制度</li> <li>分譲マンションの耐震アドバイザー派遣、耐震診断、補強設計、改修、建替助成</li> <li>耐震シェルター、防災ベッド助成</li> </ul>

（注）助成の対象となる建築物に制限がある場合があります。詳細は各自治体窓口にご確認ください。

## ■耐震補強に役立つ各種情報窓口・情報源

各自治体の耐震化相談窓口のほか、下記の各種窓口においても、耐震化に関する相談や災害に関する情報提供を行っています。

### ◆耐震等に関する各種窓口・情報源

一般財団法人日本建築防災協会 耐震支援ポータルサイト	耐震診断・改修に関する相談ができる建築士事務所名簿や、「誰でもできるわが家の耐震診断」をサイトなどで無料で提供。
国土交通省 ハザードマップポータルサイト	全国各地の自治体が発表する地域ごとの災害時の被害予測等をまとめたハザードマップを閲覧できる。
内閣府 防災情報のページ	全国各地の災害情報の公表や、地震・津波、火山、風水害対策などの掲載を行っている。

## ■住宅ローンの見直し

被災すると住宅ローンの支払いが困難になることも想定されます。最大の対策は、ムリな借入れをせず、日頃からゆとりある住宅ローン返済額にしておくことです。返済中の方は繰上返済や借換えなどを検討してみましょう。住宅ローンを見直して返済額を減らすことができれば、その分を緊急予備資金に充てたり、住宅改修の費用にまわすことも可能です。

### ◆一般的な住宅ローンの見直しの種類

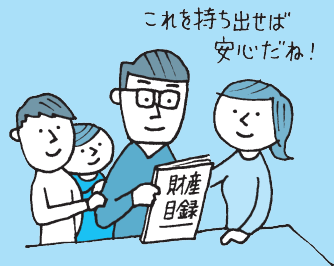
繰上返済	<ul style="list-style-type: none"><li>返済期日前にある程度まとまった金額を繰り上げて返済し、住宅ローンの元金を減らすこと。</li><li>繰上返済をすると、元金が繰上返済した分だけ減るので、その分の利息を支払わなくてよくなり、住宅ローンの総返済額を軽減することができる。</li></ul>
借換え	<ul style="list-style-type: none"><li>住宅ローンをより金利の低いもの等に借り換えることで、返済負担を減らす方法。</li><li>実際に借換えする際には、手数料等が発生するので、その点も考慮する必要がある。</li></ul>
条件変更	<ul style="list-style-type: none"><li>住宅ローンの条件を変更し返済負担を減らす方法。返済期間の延長または短縮、ボーナス併用払い等の返済方法の選択、金利の変更など、様々な方法がある。手数料が発生する。</li></ul>



## 分譲マンションの被災後の復旧

マンションに住んでいる場合、居住部分（専有部分）の被災後の復旧は、原則として所有者単独の費用負担で可能です。一方、ホールやエレベーターなどの共用部分の復旧については、滅失部分が建物の価格の2分の1以下の場合、管理組合の集会の普通決議（過半数の賛成）で決められることが一般的で、その費用は区分所有者ごとの共用部分の持ち分割合に応じて負担します。滅失部分が建物の価格の2分の1を超える場合は、集会の決議の4分の3以上の賛成が、建物そのものの建替えが必要な場合は特別決議（5分の4以上の賛成）が必要となります。また、マンションの管理組合では、長期的な維持管理に必要な修繕に備えて、管理費とは別会計で修繕積立金を積み立てしていたり、共用部分の火災保険に加入したりしています。一度、管理組合に状況を確認しておくといよいでしょう。

# 財産目録を 作成しておこう



## ■ 財産目録・携帯用財産記録の作成

被災に備えて、家庭の財産の棚卸しを行い、財産目録や携帯用財産記録を作成することをおすすめします。

### 【財産目録】

財産目録をもとに、家族同士で財産の状況を把握するようにしましょう。誰がどういった財産・負債を持っているのか、あるいはどのような保険に入っているのかを把握することで、被災時に万一のことが起きたときの資金確保のほか、保険金請求や相続手続きをスムーズに進めることができます。

まずは、各自の預貯金や保険の加入状況、不動産の種類や各種ローンなどの負債の状況をチェックしてください。そして負債がある場合は、その金額と完済までの期間も確認しておきます。

預貯金は金融機関ごとに名義と金額を確認します。中でも気を付けたいのはネット銀行やインターネットバンキングです。通帳などが無い場合、必ず取引のIDだけでも確認しておきましょう。

保険の場合は保険会社の連絡先や保障内容、保障の対象になる人（被保険者）や住宅、車など、さらに保険金の受取人もチェックします。

また、ローンがある場合には借入先とともに保証人の有無も確認しましょう。自分が連帯保証人になっている場合も、債務として加えておきます。さらに、家族の中に学生がいて奨学金を借りている場合には、あわせて負債の中にリストアップします。

### 【携帯用財産記録】

財産目録とは別に携帯用財産記録も作成しましょう。こちらは万一紛失しても悪用されないよう個人情報情報を省略しておきます。いざというときに、財産目録がなくても各種手続きの際に有用です。

## ■財産目録の記入例（記入フォーマット：40 ページ参照）

記載年月日	20XX年 9月 1日				記載者	協会太郎	
家族構成	(父) 協会太郎		(母) 花子		(長男) 一郎		(長女) 優子
取引銀行	金融機関名	支店名	商品	名義	口座番号	残高	
	〇〇銀行	〇〇支店	普通預金	父	(フ) 12345678	3,000,000 円	
	□□銀行	□□支店	定期預金	父	(フ) 12345678	5,000,000 円	
	〇〇郵便局	〇〇支店	定期貯金	母	(フ) 12345678	2,000,000 円	
	■□信金	〇〇支店	定期預金	母	(フ) 12345678	1,000,000 円	
	■■銀行	〇〇支店	定期預金	長男	(フ) 12345678	500,000 円	
	■■銀行	〇〇支店	定期預金	長女	(フ) 12345678	500,000 円	
証券会社	証券会社名	支店名	商品	名義	銘柄	残高（時価）	
	〇〇証券	〇〇支店	投資信託	父	外債ファンド	2,397,625 円	
	□□証券	□□支店	株式	母	〇〇自動車	1,134,667 円	
保険会社	保険会社名		保険種類	名義	証券番号	保険金額	
	〇〇生命		終身保険	父	1234-12345678	20,000,000 円	
	□□生命		医療保険	父	1234-12345678	日額 10,000 円	
	■■生命		個人年金	父	1234-12345678	年金年額 600,000 円	
	□□生命		医療保険	母	1234-12345678	日額 10,000 円	
	■□生命		学資保険	長男	1234-12345678	2,000,000 円	
	■□生命		学資保険	長女	1234-12345678	2,000,000 円	
	〇〇損保		火災保険	父	1234-12345678	30,000,000 円	
	□□損保		自動車保険	父	1234-12345678	—	
	□□損保		自動車保険	母	1234-12345678	—	
不動産	自宅土地：建物 隣接貸駐車場						
債務	借入先		借入金額	完済予定日	借入目的		
	〇〇銀行		2,000 万円	2039 年 10 月	住宅ローン（固定型）		
車両	運転免許証番号		第 123412341234 号				
	車体番号		CF0-1234567	型式	ABC-DF		
その他	クレジットカード		〇〇カード（株）		1234 1234 1234 1234		
	クレジットカード		〇〇石油（株）		1234 1234 1234 1234		
	健康保険証番号		〇〇健康保険組合		記号 1234 番号 1234		
	健康保険証番号		協会けんぽ		記号 1234 番号 1234		
	年金・基礎年金番号		1234-123456				
パスポート番号		AB1234567					

※各世帯員について記載した目録を作成し、金庫等いざというときに持ち運べる場所に保管しておきましょう。

## ■携帯用財産記録の記入例（記入フォーマット：41 ページ参照）

財産名義	(父)	(母)	(長男)	(長女)
取引銀行	<input type="radio"/> ○ ○ 銀行 ☎ 0000-000000 <input type="checkbox"/> □ □ 銀行 ☎ 0000-000000	<input type="radio"/> ○ ○ 郵便局 ☎ 0000-000000 <input checked="" type="checkbox"/> ■ □ 信金 ☎ 0000-000000	<input checked="" type="checkbox"/> ■ ■ 銀行 ☎ 0000-000000	<input checked="" type="checkbox"/> ■ ■ 銀行 ☎ 0000-000000
証券会社	<input type="radio"/> ○ ○ 証券 ☎ 0000-000000	<input type="checkbox"/> □ □ 証券 ☎ 0000-000000		
生命保険会社	<input type="radio"/> ○ ○ 生命 ☎ 0000-000000 <input type="checkbox"/> □ □ 生命 ☎ 0000-000000 <input checked="" type="checkbox"/> ■ ■ 生命 ☎ 0000-000000	<input type="checkbox"/> □ □ 生命 ☎ 0000-000000	<input checked="" type="checkbox"/> ■ □ 生命 ☎ 0000-000000	<input checked="" type="checkbox"/> ■ □ 生命 ☎ 0000-000000
損害保険会社	<input type="checkbox"/> □ □ 損保 ☎ 0000-000000 <input type="checkbox"/> □ □ 損保 ☎ 0000-000000	<input type="checkbox"/> □ □ 損保 ☎ 0000-000000		
借入れ	<input type="radio"/> ○ ○ 銀行 ☎ 0000-000000			
クレジットカード	<input type="radio"/> ○ ○ カード(株) ☎ 0000-000000	<input type="radio"/> ○ ○ 石油(株) ☎ 0000-000000		
健康保険	<input type="radio"/> ○ ○ 健康保険組合 ☎ 0000-000000	協会けんぽ ☎ 0000-000000		
その他 (緊急連絡先・避難先等)	<input type="radio"/> ○ ○ 市役所 ☎ 0000-000000			
	<input type="radio"/> ○ ○ 公民館 ☎ 0000-000000			
	<input type="radio"/> ○ ○ 中学校 ☎ 0000-000000			

※携帯用財産記録は、家族の金融資産等を記録し、緊急時に備えて各自身の回りに携帯しておくものです。個人情報の取扱いに注意が必要なため、記録内容は、個人が特定されない範囲にとどめておき、定期的を確認するようにしましょう。

## Part II

# 被災したときに役立つ 生活再建のための知識

ひとたび自然災害に見舞われると、  
多くの資産や最悪のときは命を失うこともあります。  
このような状況から生活を再建するのは  
簡単なことではありませんが、  
様々な支援や制度があることを知っておくと  
少しでも負担を軽くすることができます。  
本パートでは、いざというときに役立つ  
生活再建のための知識を紹介します。

※詳細は、各災害時および各自治体等により異なることがあります。

# 被災時にまずやるべきことは?

だ



## ■罹災(り災)証明書の取得手続き

被災後に各種支援制度を受けるためには「罹災証明書」の取得が必要です。

罹災証明書とは、地震や風水害等で受けた住居の被害状況を証明するものです。被災者の申請により市区町村が被災状況の現地調査等を行い、調査結果に応じて発行する証明書で、各種被災者支援制度の適用を受けるにあたって必要とされる家屋の被害程度について証明を行うものです。

保険金の申請や、復興のための融資などの申請をする場合も、罹災証明書が必要となります。被害調査前に家屋などを修繕する場合は写真を取り、見積書(または領収書)を保管しておくようにしましょう。

## ■「罹災証明書」の被害認定基準

罹災証明書により証明される被害程度としては、全壊、大規模半壊、半壊、準半壊、一部損壊、床上浸水、床下浸水、全焼、半焼等があり、被害認定調査の結果、内閣府が定める災害の被害認定基準に該当した場合に発行されます。

また、住居以外の建物、塀、門扉などの付帯物、自動車などの動産や家財など、住居以外の被害の事実を証明する書類としては「被災証明書」があります。これは、被災した場合の休業証明など、各種手続きに必要となります。

### 罹災証明申請書

(記入例① 住家に対する大きな破損)	
様式第1号(第2欄附)	
罹災証明書等交付申請書	
令和〇年〇月〇日	
(宛先)長野市長	
申請者	住所 長野市〇〇〇〇〇
	氏名 〇〇〇〇 〇〇
	生年月日 昭和〇年〇月〇日生
	電話番号 〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇
下記のとおり罹災したことを証明願います。	
罹災日	令和元 年 10 月 13 日 (罹災後60日を経過している場合は、その理由)
罹災場所	長野市〇〇〇〇〇
罹災物件	住家(持家)
罹災原因	台風第19号による浸水
罹災程度	住家の1階床からの1mの高さまで浸水(写真のとおり)
証明書提出先	<input type="checkbox"/> 〇〇共済組合
証明書必要部数	<input type="checkbox"/> 〇部
添付書類	写真及び位置図
※庶業による電化製品等の被害については、原因の確認が困難なため、罹災証明書の発行は行いません。	

※長野県長野市の例



## ◆災害に係る住家の被害認定基準

被害の程度	被害の認定基準
全壊	住家がその居住のための基本的機能を喪失したもの ・住家全部が倒壊、流失、埋没、焼失したもの ・住家の損壊が甚だしく、補修により元どおりに再使用することが困難なもの ※具体的には、住家の損壊、焼失・流失した部分の床面積がその住家の延床面積の70%以上に達した程度のも、または住家の主要な構成要素の経済的被害の住家全体に占める損害割合が50%以上に達した程度のも。
大規模半壊	居住する住宅が半壊し、構造耐力上主要な部分の補修を含む大規模な補修を行わなければ当該住宅に居住することが困難なもの ※具体的には、損壊部分がその住家の延床面積の50%以上70%未満のも、または住家の主要な構成要素の経済的被害の住家全体に占める損害割合が40%以上50%未満のも。
中規模半壊	居住する住宅が半壊し、居室の壁、床又は天井のいずれかの室内に面する部分の過半の補修を含む相当規模の補修を行わなければ当該住宅に居住することが困難なもの ※具体的には、損壊部分がその住家の延床面積の30%以上50%未満のも、または住家の主要な構成要素の経済的被害の住家全体に占める損害割合が30%以上40%未満のも。
半壊	住家がその居住のための基本的機能の一部を喪失したもの ・住家の損壊が甚だしいが、補修すれば元どおりに再使用できる程度のも ※具体的には、損壊部分がその住家の延床面積の20%以上70%未満のも、または住家の主要な構成要素の経済的被害の住家全体に占める損害割合が20%以上50%未満のも。
準半壊	住家が半壊または半焼に準ずる程度の損傷を受けたもの ・損壊部分がその住家の延床面積の10%以上20%未満のも、または住家の主要な構成要素の経済的被害の住家全体に占める損害割合が10%以上20%未満のも。
一部損壊	住家の主要な構成要素の経済的被害の住家全体に占める損害割合が10%未満のも。

※地震保険の認定基準とは異なりますので注意してください。

※「災害に係る住家の被害認定基準運用指針（内閣府）令和3年3月」を基に作成

## ■損害の程度を証明するために写真撮影も重要

家屋や家財、その他資産の損害の程度を明らかに記録しておくために、スマートフォンやデジタルカメラ等で、損害箇所を撮影しておくことも重要です。撮影した写真データは、その後の保険金等の請求手続きの際に、損害の程度を示す重要な資料となる場合もあります。



### 用語解説

国や地方自治体の制度でよく使われる用語です。それぞれの意味をしっかりと理解しておきましょう。

- 猶予・・・支払い日時を先に延ばすこと
- 減額・・・支払い金額を減らすこと
- 減免・・・一部または全部の支払いを免除すること
- 融資・貸付・・・目的を達するためにお金を借りること
- 給付・助成・補助・・・目的を達するためにお金をもらうこと



# 被災後の生活再建と 各種支援制度



## ■被災したときの公的給付

国の社会保険制度では、亡くなったとき、障害状態になったとき、失業したとき、仕事中にけがをしたときなどに、給付を受けられる場合があります。

被災によりこれらの要件を満たした場合は、給付手続きを行って、生活再建のためのお金として役立てましょう。

### ◆様々な公的給付

給付の種類	概要	手続き先
遺族年金	<p>【国民年金（遺族基礎年金）】 国民年金に加入中の人死亡したとき、その人によって生計を維持されていた「18歳到達年度の末日までにある子（障害者は20歳未満）のいる配偶者」または「子」には、遺族基礎年金が支給される。</p> <p>【厚生年金（遺族厚生年金）】 厚生年金に加入中の人死亡したとき、その人によって生計を維持されていた遺族に遺族厚生年金が支給される。</p>	日本年金機構／年金事務所
障害年金	<p>【国民年金（障害基礎年金）】 国民年金に加入している間に初診日のある病気やけがで、法令により定められた障害等級表による障害の状態にある間は障害基礎年金が支給される。</p> <p>【厚生年金（障害厚生年金）】 厚生年金に加入している間に初診日のある病気やけがで障害基礎年金の1級または2級に該当する障害の状態になったときは、障害基礎年金に上乗せして障害厚生年金が支給される。</p>	日本年金機構／年金事務所
雇用保険基本手当（失業給付）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・災害時の特例措置が適用される場合、災害により雇用される事業所が休業することとなったため、一時的な離職または休業を余儀なくされた人は、雇用保険の基本手当（失業給付）を受給できる。</li> </ul>	ハローワーク
労災保険	<ul style="list-style-type: none"> <li>・仕事中や通勤中に地震や津波で建物が崩壊したこと等が原因となってけがをした場合には、労災保険による給付（治療や休業補償など）が受けられる。</li> </ul>	都道府県労働局／労働基準監督署

## ■被災後の生活再建を果たすための公的制度

被災後の生活再建を支援するものとして、下記のような制度もあります。

### ◆厚生労働省管轄の支援制度

生活福祉資金貸付制度	<ul style="list-style-type: none"><li>・低所得者世帯(※) などに対して、低利または無利子での資金の貸付と必要な援助指導を行うことにより、経済的自立や生活意欲の助長促進、在宅福祉や社会参加を図り、その世帯の安定した生活を確保することを目的としている。</li></ul> ※大規模災害時には、特例措置として低所得者に限らず貸付の対象とする。
災害弔慰金制度	<ul style="list-style-type: none"><li>・自然災害により死亡した人の遺族に対して「災害弔慰金の支給等に関する法律」に基づき、災害弔慰金が支給される。</li><li>・支給限度額は、死亡した人が遺族の生計を維持していた場合は500万円、その他の場合は250万円。</li></ul> ※同じ災害で、すでに「災害障害見舞金」(災害弔慰金の各1/2)を受けている人が死亡した場合は、その額を控除した金額が支給される。

## ■生命保険の契約者貸付を受けた場合の利息減免

解約返戻金のあるタイプの生命保険に加入している場合、解約返戻金の一定の範囲内で、契約者貸付を受けることができます。契約者貸付を受けている間も、保障や配当金を受け取る権利は継続します。一時的な出費に備える費用の捻出方法として覚えておくとよいでしょう。

東日本大震災時は、被災者を対象に契約者貸付の新規受付分について、利息の減免を行いました(年1.5%)。

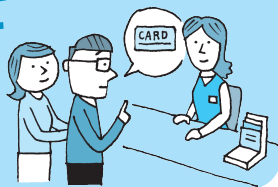


### 市区町村による被災者向け支援制度

被災時には国・県による支援制度のほか、市区町村でも様々な支援制度を行うケースがあります。例えば、東日本大震災時には、市区町村によっては「市被災救助費弔慰金」「市義援金」「市被災救助費救助金」「罹災世帯に対する住宅の一時提供」「住宅の応急修理制度」「修理再生した家具を無料で提供」「個人市県民税の減免」「農業集落排水処理施設使用料の減免」「避難住民等に対する買物支援事業」「巡回就職相談ステーション」「公立幼稚園の授業料の減免」「被災した自動車の一時保管」など、広範囲にわたる支援制度が実施されました。被災時には、こうした支援を受けられるかどうか市区町村に相談してみましょう。

# 被災時に預貯金等を 引き出すには

通帳がなくても大丈夫!



## ■預金通帳やキャッシュカードを焼失した場合の取扱い

災害に遭い、急いで避難しなければならない場合、荷物を持ち出す余裕がなく、身体一つで家から逃げ出す場合もあるでしょう。その後の火災で住宅が焼失し、その際にキャッシュカードや預金通帳を焼失してしまうと、現金の引出しに困ることになります。

預金を引き出すのに通帳もカードもない場合、金融機関は、普段は預金者と手続き者が同一人物であるかどうかの本人確認を厳密に証明することを要求し、それが確認できない場合は預金の払戻しに応じてくれません。しかし、災害時にはその規模と被害の大きさによっては、本人確認書類に基づく金融機関の窓口対応が柔軟に行われる場合があります。

### ◆本人確認書類（提示された時点で有効な下記の書類）

運転免許証／運転経歴証明書／各種保険証／国民年金手帳／旅券（パスポート）／マイナンバーカード／児童扶養手当証書／特別児童扶養手当証書／母子健康手帳（母および子に限る）／身体障害者手帳／精神障害者保健福祉手帳／療育手帳／戦傷病者手帳／上記に掲げる物のほか、官公庁から発行・給付された住所、氏名および生年月日の記載のある写真付きの公的書類（例：写真付きの市民証など）

東日本大震災のときは、多くの銀行では本人確認ができれば限度額 10 万円まで、ゆうちょ銀行の場合は限度額 20 万円までの引出しに応じています。店舗を持たないネット銀行では、電話で、本人しか知りえない情報を確認して本人確認ができれば、他の金融機関の本人名義の口座宛に限度額 10 万円まで振込みを行うところもあります。

## ■現金が燃えてしまった場合の引換え基準

被災により火災が生じると、家屋の中にある家具などと一緒に紙幣や硬貨が燃えてしまうことがあります。これらの紙幣や硬貨は損傷したり一部しか残っていなかったりした場合などでも、一定の条件を満たせば日本銀行の本支店や一般の銀行などで新しいお金に無料で引き換えることができます。

### ◆日本銀行紙幣・貨幣の引換え基準

紙幣	①破損した紙幣の面積の3分の2以上が残っている	全額換金
	②破損した紙幣の面積の5分の2以上3分の2未満が残っている	半額換金
	③破損した紙幣の面積の5分の2未満しか残っていない	換金されない
貨幣	模様の認識ができる貨幣を対象とする。ただし、災害その他やむを得ない事由により量目（重さ）が減少した貨幣については、下記の基準にかかわらず、模様の認識ができることを条件に額面価格の全額をもって引き換えられる。	
	①金貨	量目の98%以上のもの 全額換金
	②金貨以外の貨幣	量目の2分の1を超えるもの 全額換金

### ◆日本銀行の鑑定手続きに持ち込む前の処置

紙幣	①焼けてしまった紙幣	灰になったものを含めて、箱に入れるなどして、できるだけ原型を崩さずに持ち込む。
	②水に濡れた紙幣	できるだけ乾かして持ち込む。
	③泥で汚れた紙幣	水洗いで泥を落としたあと、乾かしてから持ち込む。
貨幣	<ul style="list-style-type: none"> <li>・汚れのひどいものは、水洗いのうえ乾燥させて持ち込む。</li> <li>・金属片、プラスチック等の付着物はできる限り取り除いて持ち込む。</li> </ul>	



## 被災によりクレジットカードを紛失した場合の手続き

被災時は言うに及ばず、クレジットカードを紛失した場合は、犯罪など第三者による悪用を防ぐために、一刻も早くクレジットカード会社のカード盗難紛失受付センターと最寄りの警察署に連絡しましょう。また、支払日に決済できない場合、延滞になる可能性があるため、必ずカード会社に相談しましょう。なお、クレジットカードによっては、傷害保険や死亡保険が付帯されているものもありますので、それらの保険を活用できるかどうか、確認してみましょう。

# 被災時の生命保険・ 損害保険の手続き



## ■被災時の生命保険の請求手続き

通常、生命保険の約款には、地震・津波による支払事由の場合は、保険会社の災害時上乗せ保険金や入院給付金等の支払いが減額・免責される免責条項が記載されています。しかし、大規模災害の被災者に対しては、地震・津波による免責条項を適用せず、保険金・給付金の全額を支払う特別取扱いを実施することがあります。

この特別取扱いの対象となるのは、災害死亡保険金、災害入院給付金、疾病入院給付金、手術給付金、通院給付金、先進医療給付金などのほかに、保険料払込免除も対象となります。

また、東日本大震災以降、災害により災害救助法が適用された地域で、被災した人の加入していた保険会社がわからない場合は、一般社団法人生命保険協会の「災害地域生保契約照会センター」へ問い合わせることで、保険契約の有無を確認することができます。

災害地域生保契約照会センター

0120-001-731 (フリーダイヤル)

保険証券や印鑑を紛失した場合も、所定の手続きをすれば保険金の請求は可能です。諦めずに相談窓口で連絡をとって保険金・給付金の請求手続きを行いましょう。

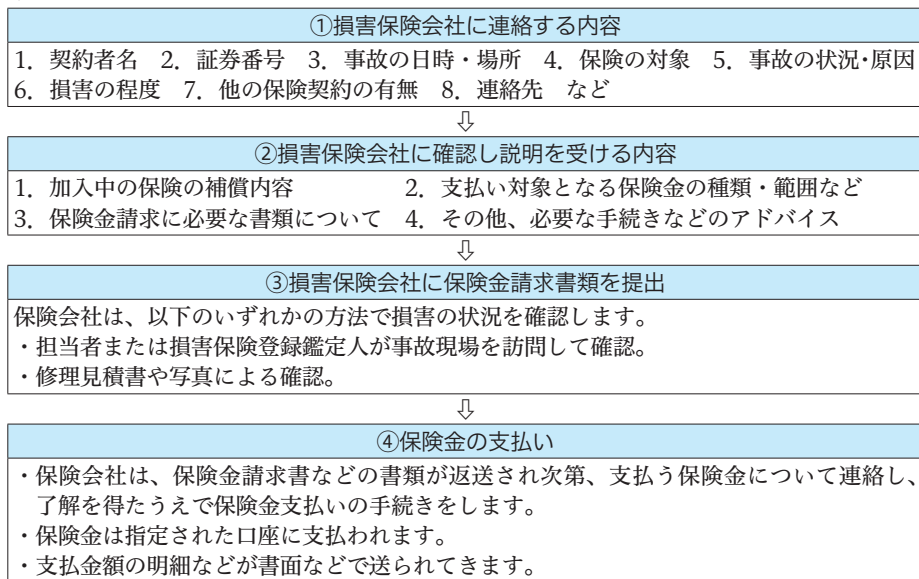
## ■被災時の保険料払込猶予の取扱い

被災し、生命保険の保険料払込が困難な場合は、保険料払込猶予期間が延長される措置がとられることがあります。災害救助法が適用される地域では、通常6ヵ月間延長されます。東日本大震災のケースでは被災地の状況を踏まえ、さらに3ヵ月延長する追加の特別取扱いが実施されました。

## ■被災時の損害保険の請求手続き

火災保険や地震保険で保険金を請求する場合には、保険金請求書などの提出が求められます。また、損害状況報告書や、損害の状況を確認するための写真等を求められる場合があります。

### ◆損害保険の一般的な手続きの流れ



一般社団法人日本損害保険協会では、災害救助法が適用された地域で被災により損害保険契約に関する手がかりをなくした場合に、契約照会に応じる「自然災害等損保契約照会制度」を実施しています。

自然災害等損保契約照会センター

0120-501-331（フリーダイヤル）



### 被災で破損した自動車に関する自動車保険

被災した自動車については自動車保険（車両保険）に加入していたとしても、地震・噴火・津波による損害は原則として保険金支払いの対象とはなりません。また、地震保険でも、自動車・貴金属・美術品等は補償の対象外です。2012年1月以降は、車両保険に付帯する「地震・噴火・津波危険車両全損時一時金特約」が損保各社で販売されており、この特約では全損時に一時金（限度額 50 万円など）が支払われます。



# 住まいを確保・再建する支援制度



## ■被害程度に応じて支給される被災者生活再建支援制度

被災者生活再建支援制度は、自然災害によって居住する住宅が全壊するなど、生活基盤に著しい被害を受けた世帯に対して被災者生活再建支援金を支給し、生活の再建を支援するものです。下記の2つの支援金の合計額が支給額となります。

### ◆被災者生活再建支援制度の支援金支給額

	支給額
基礎支援金	全壊等：100万円、大規模半壊：50万円
加算支援金	建設・購入：200万円、補修：100万円、賃借（公営住宅を除く）：50万円

※世帯人数が1人の場合は、各該当欄の金額が3/4となります。

なお、本支援制度を受けるには、実際に居住していたことが要件となりますので、空き家、別荘、他人に貸している物件などは対象になりません。

## ■被災住宅の応急修理制度

大規模半壊または半壊の被害を受けた住宅のうち、居室、台所、トイレ等日常生活に必要な最小限の部分について応急的な修理を行えば居住することが可能な場合に利用できるのが、災害救助法に基づく「住宅の応急修理制度」です。

罹災証明書や応急修理見積書など所定の書類を自治体窓口へ提出して手続きを行うと、かかった費用を自治体が直接業者へ支払ってくれます（一世帯あたりの限度額59.5万円）。

自治体によっては、限度額に上乗せを行ったり、借家やマンションの共用部分への適用が可能なケースもあります。

## ■家財の損害等に応じた貸付制度の災害援護資金

被災により負傷または住居・家財の損害を受けた場合は、災害援護資金の貸付けを受けられます。本制度は、都道府県内で災害救助法が適用された市区町村が1以上ある災害が対象です。活用できるのは、①世帯主が災害により負傷し、その療養に要する期間が概ね1ヵ月以上、②家財の3分の1以上被害に遭っている、③住居が半壊または全壊、流出した、のいずれかの被害を受けた世帯の世帯主で、世帯人数によって所得制限があります。

### ◆災害援護資金の貸付限度額

貸付限度額	住居の損害状況等（家財の損害、住居の半壊または全壊等、世帯主の負傷）に応じて、150万円～350万円
-------	--

※世帯主に1ヵ月以上の負傷がある場合は150万円、家財の3分の1以上の損害を受けた場合は150万円（世帯主に1ヵ月以上の負傷がある場合は250万円）の貸付限度額となります。

※建て直しの際に被災住居を取り壊さざるを得ない等、特別の事情がある場合は加算されます。

## ■住宅を復旧するために受けられる災害復興住宅融資

災害復興住宅融資とは、自然現象による災害、または住宅金融支援機構が個別に指定する災害により被害を受けた住宅の所有者が、自分が居住するための住宅を復旧するための資金の借入れができる制度です。

### ◆融資限度額

令和2年10月1日～		
建設	土地取得あり	3,700万円
	土地取得なし	2,700万円
購入		3,700万円
補修		1,200万円

※土地取得あり：罹災日後に申込者本人が有償で土地の所有権または借地権を取得する場合をいう



## ■被災時の住宅ローンの返済負担の軽減

被災して住宅が全壊・半壊の損害を受け住み続けることができなくなったとしても、住宅ローンの返済負担は残り続けてしまいます。このような負担に苦しむ被災者向けに軽減措置があります。

東日本大震災後には、一部の金融機関において、2011年3月11日時点で住宅ローン（有担保）を利用中の被災者で震災により住宅が半壊・全壊となった人などを対象に、ローン金利の負担軽減措置や、利用中の住宅ローンの年度末残高の一定割合額を一定期間返還する支援などの様々な対応が行われています。住宅ローンに関する各種軽減措置については、借入先の金融機関に問い合わせて確認しておきましょう。

住宅金融支援機構から住宅ローンの借入れをしている人で、一定の災害により被害を受けた人に対する各種軽減措置は、下記のとおりです。

### ◆住宅金融支援機構：返済方法の変更

返済金の払込みの猶予	被災の程度に応じて1～3年
猶予期間中の金利の引下げ	機構融資：被災の程度に応じて0.5%～1.5%の金利の引下げ フラット35：0.5%の金利の引下げ（引下げ後下限金利0.01%）
返済期間の延長	被災の程度に応じて1～3年

※上記返済方法の変更等を受けるには、「融資住宅等が損害を受け、その復旧に相当の費用が必要な人」や「債務者本人または家族が死亡・負傷したため、著しく収入が減少した人」など、所定の要件に該当する必要があります。

## ■親子リレー返済の検討

被災後の生活再建のため、新たに住宅を建築する必要があるものの、高齢のため、住宅ローンが組めないといった悩みを抱えるケースでは、住宅金融支援機構「災害復興住宅融資」の「親子リレー返済」を検討してみましょう（一定要件あり）。

親子リレー返済とは、申込者本人の子・孫などで定期的な収入があるなどの一定の要件にあてはまる人を後継者と指定した場合に、満70歳以上の人（本人）でも住宅ローンの申込みが可能となる制度です。

#### ◆親子リレー返済の利用例

〈例〉申込み時に、申込み本人が60歳3ヵ月、後継者が30歳3ヵ月の場合

- ・親子リレー返済を利用しない場合の借入期間：80歳-61歳=19年
- ・親子リレー返済を利用する場合の借入期間：80歳-31歳=49年  
→ 35年（最長）

※親子リレー返済を利用できる後継者には、「申込み本人の子・孫等またはその配偶者で定期的収入のある人」「申込み時の年齢が満79歳未満の人」「連帯債務者になることができる人」など、所定の要件があります。

## ■実家の住宅補修や建築に利用できる「親孝行ローン」

住宅金融支援機構では、被災した住宅に居住している親（満60歳以上の父母・祖父母など）が住むための住宅を建設、購入または補修する場合に、優遇金利で借入ができる「親孝行ローン」を取り扱っています。本人の年収に占めるすべての借入れの年間合計返済額の割合が一定基準を満たす人（年収400万円未満で総返済負担率30%以下、年収400万円以上で35%以下など）を対象にしています。

#### ◆親孝行ローンの概要

被災住宅に居住している親（満60歳以上の父母・祖父母など）が住むための住宅を建設、購入または補修する場合、親孝行ローンを申し込むことができる。

※被災住宅の居住者が、融資を利用する人またはその配偶者の直系の尊属であることなどの要件がある。

※「長期避難世帯」の認定を受けた親（満60歳以上の父母・祖父母）が住むための住宅を建設または購入する場合も対象になる。



## 災害復興公営住宅ほか被災者向け住宅供給支援制度

東日本大震災や熊本地震などの大災害時には、県や市区町村が、被災者向けに比較的低廉な家賃で入居できる災害復興公営住宅を建設し提供しています。また、被災地以外の市区町村や住宅供給公社でも、住まいをなくされた人などを対象に、公営住宅や特定優良賃貸住宅を提供しています。被災後の住宅再建には多額の費用がかかるため、これらの住宅支援制度を活用して、住まいを確保することが可能な場合もあります。保有だけにこだわらず、家族構成やライフプランに応じて、このような制度や賃貸住宅も選択肢としてみましょう。

# 社会保障・税の 減免措置と手続き



## ■国民年金保険料・厚生年金保険料等の免除等申請手続き

国民年金保険料や厚生年金保険料など、社会保険料の支払いが滞ると、年金受給の資格要件を満たせず、老後やいざというときに給付を受けられないケースもあり得ます。そこで、被災時に一時的に社会保険料の負担ができない場合には、所定の手続きにより、保険料支払いの免除申請を行っておくと将来の給付を確保できることがあります。

### ◆公的年金等の免除・猶予申請

国民年金保険料の 全額免除	・震災・風水害・火災等の災害により、住宅、家財等の財産の被害金額がその価格のおおむね2分の1以上の損害を受けたときは、申請により国民年金保険料の免除を受けることができる。
厚生年金（および 健康保険）保険料 の納付猶予	・事業所が災害により相当な損害を受け、厚生年金保険料・健康保険料を一時的に納付することができないと認められるときは、申請により保険料の納付猶予を受けることができる。

国民年金保険料を未納のまま放置すると、将来の「老齢基礎年金」や、いざというときの「障害基礎年金」、「遺族基礎年金」を受け取ることができない場合がありますので、保険料を納めることが困難な場合は必ず免除申請をするようにしましょう。

なお、国民年金保険料の免除期間は、年金受給資格期間には算入されますが、将来受け取る老齢基礎年金の年金額は保険料を全額納付した場合に比べ少なくなります。この免除期間分の保険料は、10年以内であれば、後から遡って納付（追納）することができます。

## ■国民健康保険料等の減免

災害によって国民健康保険料および後期高齢者医療制度の保険料の支払いが困難になった場合、状況によって保険料の支払いが減免されることがあります。また、窓口での一部負担金が免除される場合もあります。詳しくは住所地の自治体の窓口にご確認ください。

### ◆国民健康保険料・後期高齢者医療保険料の減免措置例（令和元年台風第19号の場合）

対象		減免割合
①世帯主の住宅に損害を受けた人	全壊	全額免除
	大規模半壊・半壊・床上浸水	1/2
②世帯主が死亡または重篤な傷病を負った人		全額免除
③世帯主等が行方不明である人	世帯主が行方不明	全額免除
	世帯主以外が行方不明	行方不明者の分を全額免除
④世帯主の収入減が見込まれる人（3割以上減少かつ合計所得金額が1,000万円以下）		前年の所得に応じて減少が見込まれる収入分に対応する保険料の2/10～全額免除 <sup>※</sup>

※事業の廃止や失業の場合には、前年の所得にかかわらず、減少が見込まれる収入分に対応する保険料の全額が免除される。

## ■国税（所得税）の軽減措置

災害により住宅や家財などに損害を受けた場合、確定申告で、所得税の全部または一部を軽減することができます。最寄りの税務署または税理士にご相談、お問い合わせください。

### ◆国税の軽減措置

軽減措置	条件	軽減または免除される額の目安	
		所得金額	所得税の軽減額
災害減免法による所得税の軽減免除	・災害に遭った年の所得が1,000万円以下 ・災害で受けた損害額が住宅や家財の時価の2分の1以上	500万円以下	全額免除
		500万円超～750万円以下	1/2免除
		750万円超～1,000万円以下	1/4免除
所得税法による雑損控除	住宅や家財などの資産が損害を受けた場合 ※雑損控除は住民税にも適用がある。	①差引損失額－（総所得金額等×10%） ②差引損失額のうち災害関連支出の金額－5万円 いずれか多いほうの金額を所得控除できる。控除しきれない分は翌年以後3年間繰り越しできる。	

※いずれも対象となるのは居住する住宅や日常生活に通常必要な家具、衣服、書籍など。価額が30万円を超える貴金属等は対象外です。なお、軽減措置の重複適用は認められません。

## ■ 公共料金等に関する特別措置

### 【電気およびガス料金】

災害救助法が適用された地域を対象に、料金の支払期限について一定期間延長される特別措置があります。また、被災時から全く電気・ガスを使用できない場合には、一定期間、料金が免除されます。

### 【上下水道】

料金の請求および自動振替が停止されている、基本料金が免除されている、通常どおりの扱いと同様等、各自治体により取扱いが異なっていますので、それぞれ、居住する自治体に確認してください。

### 【通信費（固定電話・スマートフォン・携帯電話・インターネット）】

災害救助法が適用された地域を対象に契約中の電話会社等により一時的な減免・通信容量の増量・支払期限延長などの支援措置があります。



### 被災時の相続・贈与に関する特例措置

相続または贈与により取得した財産が災害によって被害を受けた場合、被害の程度によっては災害減免法により相続税・贈与税が軽減されます。

また、東日本大震災においては震災特例法により下記のような特例措置が講じられました。なお、ここでいう「特定土地等・特定株式等」とは、取得時期が震災前であっても相続税・贈与税の計算において被災後に下落した価額で評価される土地や株式のことです。

相続税 関係	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 特定土地等・特定株式等についての相続税の課税価格の計算の特例</li> <li>・ 特定土地等・特定株式等を取得した場合の相続税の申告期限の特例</li> </ul>
贈与税 関係	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 特定土地等・特定株式等についての贈与税の課税価格の計算の特例</li> <li>・ 特定土地等・特定株式等を取得した場合の贈与税の申告期限の特例</li> <li>・ 「住宅取得等資金の贈与税の特例」に係る入居要件等の特例</li> </ul>

特例のうち、「相続税・贈与税の課税価格の計算の特例」とは、被災により甚大な被害を受けた財産については、相続時または贈与時の価額から、土地や建物、自動車など被害を受けた資産の被害価額を差し引くことができるとするものです。特例の結果、被害を受けた財産の評価額が大きく減少し、税金の負担が軽減されることとなります。

また、「相続税・贈与税の申告期限の特例」とは、震災をまたいだ相続税の申告および贈与税の申告の期限が、それぞれ延長されるというものです。

上記のほか、相続等に関する様々な相談については、「法テラス・サポートダイヤル（0570-078374）」でも受け付けています。

## Part III

# 災害に備える〈リスト編〉

普段の家計の収支や財産状況を表す「キャッシュフロー表」「バランスシート」、被災時や緊急時の諸手続きに役立つ資料として、「財産目録」や「携帯用財産記録」、「被災時の公的支援制度と手続き一覧」を紹介します。「財産目録」「携帯用財産記録」には、各種財産を記入し、自分や家族の保有資産の確認やいざというときの金融機関等への諸手続きに備えて保管しておくことをおすすめします。

## ■キャッシュフロー表フォーマット (記入例：6ページ参照)

(単位：万円)

項目／年		現在	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後	6年後	7年後	8年後	9年後
氏名											
ライフイベント											
収入	夫の収入										
	妻の収入										
	一時的な収入										
	収入合計										
支出	基本生活費										
	住居費										
	教育費										
	保険料										
	その他の支出										
支出合計											
年間収支											
貯蓄残高											

項目／年		10年後	11年後	12年後	13年後	14年後	15年後	16年後	17年後	18年後	19年後
氏名											
ライフイベント											
収入	夫の収入										
	妻の収入										
	一時的な収入										
	収入合計										
支出	基本生活費										
	住居費										
	教育費										
	保険料										
	その他の支出										
支出合計											
年間収支											
貯蓄残高											

## ■ バランスシートフォーマット (記入例：9 ページ参照)

資 産		負 債	
●金融資産 預貯金	万円 万円 万円	●住宅ローン	万円
●生命保険の解約返戻金相当額	万円 万円	●	万円
●不動産 自宅	万円 万円	●	万円
●その他資産	万円 万円	負債合計 (B)	万円
資産合計 (A)	万円	<b>純資産</b>	
		純資産 (A) - (B)	万円
		負債・純資産合計	万円

※資産合計 (A) と負債・純資産合計は同額となります。

※記入にあたっては、時価評価で行います。

キャッシュフロー表の作成方法は日本FP協会のホームページでも詳しく紹介しています。  
あわせてご活用ください。

日本FP協会



HOME > わたしたちのくらしとお金 > 便利ツールで家計をチェック





## ■財産目録フォーマット（記入例：19 ページ参照）

記載年月日					記載者	
家族構成						
取引銀行	金融機関名	支店名	商品	名義	口座番号	残高
証券会社	証券会社名	支店名	商品	名義	銘柄	残高（時価）
保険会社	保険会社名		保険種類	名義	証券番号	保険金額
不動産						
債務	借入先		借入金額	完済予定日	借入目的	
車両	運転免許証番号					
	車体番号		型式			
その他						

※財産目録は、預貯金通帳、保険証券、車検証（写）、その他資産・負債関係を記録するものです。重要書類と一緒に厳重に保管するとともに、定期的に内容を確認しておきましょう。

## ■携帯用財産記録フォーマット（記入例：20 ページ参照）

財産名義				
取引銀行				
証券会社				
生命保険会社				
損害保険会社				
借入れ				
クレジットカード				
健康保険				
その他 (緊急連絡先・避難先等)				

※携帯用財産記録は、家族の金融資産等を記録し、緊急時に備えて各自身の回りに携帯しておくものです。個人情報の取扱いに注意が必要なため、記録内容は、個人が特定されない範囲にとどめておき、定期的を確認するようにしましょう。

## ■被災時の公的支援制度と手続き窓口一覧

種類	どんなとき？	支援制度	支援方法	窓口
経済・生活面	親や子ども等が死亡 負傷や疾病等による 障害	災害弔慰金	給付	市区町村
		災害障害見舞金	給付	市区町村
	当面の生活資金や生活 再建の資金	災害援護資金	貸付	市区町村
		生活福祉資金貸付制度	貸付	都道府県・市区町村の社会福祉協議会
		母子父子寡婦福祉資金	貸付	都道府県・市の福祉事務所
	子どもの養育や就学 の支援	幼稚園への就園奨励事業	減免	市区町村・幼稚園
		特別支援学校等への就学奨励事業	給付・現物支給等	都道府県・市区町村・学校
		小・中学生の就学援助措置	給付	都道府県・市区町村・学校
		高等学校授業料等減免措置	減免・猶予	都道府県・市区町村・学校
		大学等授業料等減免措置	減免・猶予	在籍する各大学等
		緊急採用奨学金	貸与	在籍する各学校
		国の教育ローン	融資	日本政策金融公庫
		児童扶養手当等の特別措置	給付	市区町村
	税金や保険料等の軽減 や支払猶予等	地方税の特別措置	減免・猶予	都道府県・市区町村
		国税の特別措置	減免・猶予	税務署
		医療保険・介護保険の保険料・窓口負担の減免・猶予等	減免・猶予	各医療保険者・介護保険者（健康保険組合・全国健康保険協会・市区町村等）
		公共料金・使用料等の特別措置	減免・猶予	都道府県・市区町村・関係事業者
		放送受信料の免除	減免	日本放送協会
		被災者（個人・個人事業主）の債務整理支援	減免・猶予	ローンの借入先
		生活に困窮している	生活保護	給付・現物支給
離職後の生活支援	未払賃金立替払制度	立替（債権者向け）	労働基準監督署・労働者健康安全機構	
	雇用保険の失業等給付	給付	ハローワーク	
	職業転換給付金の支給	給付	ハローワーク・都道府県労働局	
住まいの確保・再建	全般	被災者生活再建支援制度	給付	都道府県・市区町村
	住まいの建替え・取得	災害復興住宅融資	融資	住宅金融支援機構
	住まいの補修	災害援護資金	貸付	市区町村
		被災住宅の応急修理制度	現物支給	都道府県・市区町村
	賃貸住宅への移転	公営住宅への入居	現物支給・現物貸与	都道府県・市区町村
		特定優良賃貸住宅等への入居	現物支給・現物貸与	都道府県・市区町村

※「被災者支援に関する各種制度の概要（内閣府）2020年11月1日」を基に、一部加筆して作成

## ● 日本FP協会からのお知らせ ●

日本ファイナンシャル・プランナーズ協会（略称：日本FP協会）は、ファイナンシャル・プランニングの重要性を広く社会に伝えると共に、FP（ファイナンシャル・プランナー）の養成を通して、社会全体の利益の増進に寄与することを目的とした特定非営利活動法人（NPO法人）です。

ファイナンシャル・プランニングには、家計にかかわる金融、税制、不動産、住宅ローン、保険、年金制度などの幅広い知識が必要です。ファイナンシャル・プランナーは、これらの知識を備え、あなたの夢や目標がかなうように一緒に考え、実行をサポートします。保険や住宅ローン、家計管理、老後の生活設計、被災した場合の生活再建など幅広い相談に応じています。

日本FP協会



### 日本FP協会のFP資格

#### CFP<sup>®</sup> 資格



世界 25 カ国・地域（※）で導入されている世界共通水準の資格で、高度な知識とスキルを持ち、専門家としての確固たる倫理と経験を備えたFPに与えられる資格です。

※ 2020年7月現在

#### A F P 資格



25年以上の歴史を持ち、国内で広く普及している資格です。AFP資格を取得することで、CFP<sup>®</sup>資格審査試験の受験資格を満たすことができます。

### FP広報センターに電話してみよう！

生活者からの「くらしとお金」に関する疑問や質問にCFP<sup>®</sup>認定者がお答えします。お気軽にご相談ください。

フリーコール

0120-211-748（平日10時～16時）※15時30分受付終了

# 災害に備える くらしとお金の安心ブック

---

2012年9月30日	第1版発行
2020年10月1日	改訂発行
2023年6月16日	追補

---

特定非営利活動法人(NPO法人)

## 発行：日本ファイナンシャル・プランナーズ協会

〈本部事務所〉 〒105-0001 東京都港区虎ノ門 4-1-28 虎ノ門タワーズオフィス 5F  
TEL. 03-5403-9700 (代表) FAX. 03-5403-9701

URL : <https://www.jafp.or.jp/> E-mail : [info@jafp.or.jp](mailto:info@jafp.or.jp)

日本FP協会には各都道府県に支部があります。

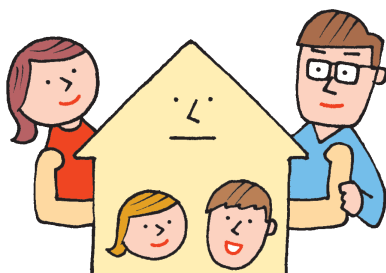
URL : [https://www.jafp.or.jp/about\\_jafp/branch/shibu/](https://www.jafp.or.jp/about_jafp/branch/shibu/)

---

禁無断掲載 ©2012 日本FP協会

---

CFP® ロゴマーク、CFP®、CERTIFIED FINANCIAL PLANNER®、およびサーティファイドファイナンシャルプランナー® は、米国外においては Financial Planning Standards Board Ltd. (FPSB) の登録商標で、FPSB とのライセンス契約の下に、日本国内においては NPO 法人日本FP協会が商標の使用を認めています。AFP、AFFILIATED FINANCIAL PLANNER、アフィリエイトファイナンシャルプランナーは、NPO 法人日本FP協会の登録商標です。



ひとりひとりの夢をかたちに  
日本FP協会

100  
人生100年の  
家計戦略