

【WEB 公開版 (2026 年 4 月)】

浸水被害からの生活再建の手引き(冊子版)

# 水害にあったときに

震災がつなぐ全国ネットワーク・編



# 水害にあってしまったら

このたびの被災に際し、心からお見舞い申し上げます。大切な自宅が水に浸かり、途方に暮れていることとお察しします。

今はまだ、どうしてよいかわからないかもしれません。でも、元の生活を取り戻すことは十分に可能です。疲れが出ないように、ゆっくりと無理せずに対処することが大切です。

この冊子では、水害にあった方がすべきことをまとめ、見通しの立て方をお伝えします。がんばりすぎず、あきらめないで、生活を取り戻しましょう。

2025年3月

震災がつなぐ全国ネットワーク

---

※私たち「震災がつなぐ全国ネットワーク」は、阪神・淡路大震災（1995）以降、数々の被災地で支援活動を行ってきた39団体（2025年3月現在）のNPOやボランティア団体からなるネットワーク組織です。

# たいせつな4つのポイント

## 大切なことは落ち着いて決めましょう

水害にあうと、次から次に決めることが出てきます。  
あせってしまうと、詐欺や悪徳業者にもだまされます。  
多くの支援制度は、あとからでも申し込めます。



## 被害を記録に残しましょう

水害の跡は乾くとわからなくなります。  
自宅、家財、車などの写真を撮りましょう。  
写真に残した記録は、今後の手続きに役立ちます。



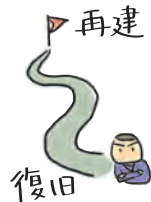
## ひとりで悩まず周囲や専門家に相談しましょう

片付けや手続きを一人で進めるのは大変です。  
多くの場合、弁護士会などが無料の相談会を開きます。  
家の片付けはボランティアが手伝ってくれます。



## 復旧には時間をかけて 再建をあきらめない

家屋を十分に乾かすには1か月以上かかります。  
それまでは仮住まいや2階での生活になるかもしれません。  
早めに今後の見通しを立てれば、落ち着いて再建ができます。



# 水害にあったときに

浸水被害からの生活再建の手引き

たいせつな4つのポイント \_\_\_\_\_ 03

## すぐにはじめること

片付ける前に記録を残す \_\_\_\_\_ 06

被害にあったことを伝える \_\_\_\_\_ 07

## 自宅の片付けとそうじ

自宅の復旧について相談する \_\_\_\_\_ 08

作業をするとき何に気をつける？ \_\_\_\_\_ 09

ぬれた家具や家電を片付ける \_\_\_\_\_ 10

水に浸かったものはどうすればいい？ \_\_\_\_\_ 12

床下やカベ裏の確認をする \_\_\_\_\_ 14

できるかぎり水や泥をとりのぞく \_\_\_\_\_ 16

さらに乾燥させる \_\_\_\_\_ 17

ボランティアがおこなう片付けとは？ \_\_\_\_\_ 18

災害支援NPOがおこなう活動とは？ \_\_\_\_\_ 19

## 罹災証明書りさいをもらう

被害調査を受けて罹災証明書 <small>りさい</small> をもらう	20
1次調査の判定基準	22
2次調査の判定基準	23

## くらしの立て直し

支援制度を申請する	24
当面の住まいを決める	25
支援制度一覧表	26
住まいの再建について考える	28
なりわい・生活を立て直す	29
声をあげてよかったこと	30

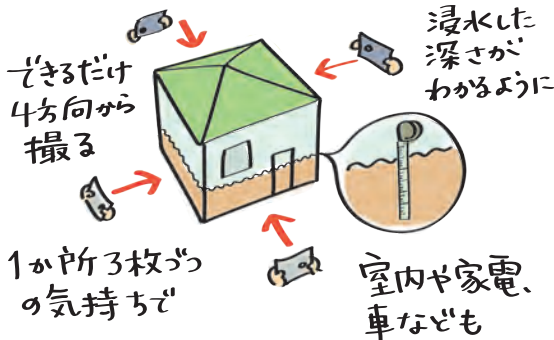
わたしの相談先リスト	31
------------	----



## 片付ける前に記録を残す

### 被害状況の写真を撮る

- 写真はおのちの手続きや保険金の請求の際、被災状況を伝えるのに役立ちます。
- 安全に注意し、水害の跡が残るうちに写真を撮ります。
- 写真はいろいろな向きから必要と思う枚数の3倍のつもりで撮ります。動画も有効です。
- 罹災証明書(P.20参照)の申請に写真は必要ありません。



### 撮影のポイント

- 片付ける前に写真におさめます。
- 人が指を指す、巻き尺を当てるなどして、水に浸かった深さを示します。
- 室内のシステムキッチン、家具、家電なども撮っておきます。
- 屋外の自動車、納屋、農機具なども撮っておきます。



人が立つと浸水の高さがわかりやすい



土砂の場合も高さがわかるように撮る



室内の被害状況も撮っておく



浸水した車なども撮っておく

## 被害にあったことを伝える

- 市役所(町・村役場)で被災したことを申し出ます。(P.20参照)
- 加入する保険会社にも連絡します。

### 火災保険

- 自宅用火災保険や共済に加入していれば担当者に連絡します。
- 保険証券をなくし、加入保険会社や補償内容がわからないときは右記へ問い合わせましょう。

損害保険	自然災害等損保契約照会センター (日本損害保険協会内)
	電話：0120-501331 (無料) 9:15~17:00 土日祝・年末年始のぞく
共済	日本共済協会
	電話：0570-023140 (通話料有料) 9:00~17:00 土日祝・年末年始のぞく

※いずれも災害救助法が適用された地域の方が対象

### 自動車保険

- 自動車が水害で故障した場合、車両保険に加入していれば補償される可能性があります。保険会社に問い合わせましょう。

掃除する前に写真を撮っておけばよかった…

公的な支援制度の手続きに写真が絶対必要ということはありません。しかし、記憶はどうしても薄れてしまうもの。いざというとき写真が味方になってくれます。



## 自宅の復旧について相談する

### 片付け・掃除

- 単純な片付けや掃除はボランティアに頼めることがあります。
- 大勢の人の手で済ませることができず。
- ボランティアの中には水害にあった家屋の対応経験が豊富な人たちもいます。
- もよりの社会福祉協議会(災害ボランティアセンター)に相談しましょう。(P.18参照)



災害ボランティアセンター



ボランティアによる片付け

### 修繕

- 地元の工務店にも相談できます。ただし、災害後は依頼が集中し、作業までに時間がかかったり、費用が高くなったりします。
- 業者に相談すると、自宅を全て新しくする工事の見積もりが提示されることが多いですが、過去の水害では一部を修繕して住み続けた方もいます。
- 信頼できる人の意見を聞き、いろいろな選択肢について検討しましょう。
- 応急修理制度を利用して修繕するときは、原則は応急仮設住宅に入れないなどの制限があるので、注意が必要です。(P.28参照)

全部直すと  
すごい金額に...!



一部屋、床だけ  
張って物置にしたヨ





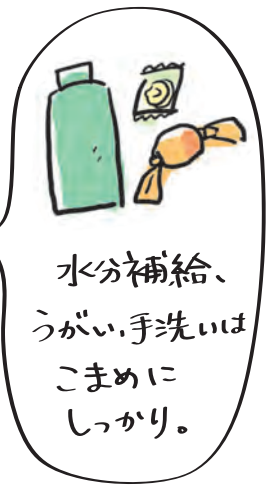
## 作業をするとき何に気をつける？

- 肌の露出を避けましょう。ほこりや砂を避け、クギや木材でけがをしないようにします。
- ゴーグルや、クギ踏み抜き防止インソール(長靴の中敷き)などはホームセンターで買えます。
- 作業中はこまめに休憩し、水分を取りましょう。夏は10分から15分に1回、冬は30分に1回が目安です。
- 作業の後は、手指を消毒し、うがいをしましょう。
- 小さな子どもは有害な物質を吸い込みやすいと言われています。十分に注意しましょう。

こまめに休憩



細かいそうじは歯ブラシ!



## ぬれた家具や家電を片付ける

- ぬれた家具や家電は、「そのまま使えるもの」「洗って使うもの」「捨てるもの」にわけます。
- ボランティアなどに手伝ってもらうときは、「迷うもの」もわけておき、あとでゆっくり決められるようにします。
- ゴミ捨ては分別が基本です。市町村から伝えられる指示に従いましょう。
- 分別の指示がわからないときは、①木製家具類 ②一般家電 ③リサイクル対象家電 ④スチール類 ⑤土砂や泥 ⑥畳 ⑦その他など種類ごとに分別し、回収が始まるのを待ちます。
- ぬれた畳は時間がたつと発熱し、火災の原因になります。他の廃棄物とは必ず分けておきましょう。

O=使う  
X=捨てる  
保=保留



カラーテープ  
色分けしたり  
O△Xなどで  
どうするかを  
分かりやすくすると  
人に頼みやすい



無秩序に物が捨てられた公園。復旧が遅れる原因にも



川でざっと泥を落として  
いる様子



食器の分類・洗浄



アルバムや写真は陰干しする

- 食器など洗って使うものは、塩素系漂白剤(キッチンハイターなど)や、逆性石けん(塩化ベンザルコニウム「オスバンS」など)で消毒します。取り扱う際は、使い方をよく読み、手袋をします。
- 消毒液を家屋に使うときは、目立たないところで色落ちしないか確認します。
- 消石灰はヤケドなどの危険があるため、おすすめしません。



消毒液	対象と使い方	
	食器類・流し台・浴槽	家具類・床
次亜塩素酸ナトリウム (家庭用塩素系漂白剤でも可)	1) 食器用洗剤と水で洗う 2) 希釈した消毒液に5分つけるか消毒液を含ませた布で拭き、その後水洗い・水拭きする 3) よく乾燥させる <b>0.02%に希釈</b>	1) 泥などの汚れを洗い流すか雑巾などで水拭きしてから十分に乾燥させる 2) 調整した液を浸した布などでよく拭く 3) 金属面や木面など色あせが気になる場所は、水で二度拭きする <b>0.1%に希釈</b>
消毒用アルコール	<b>希釈せず 原液のまま使用</b>	1) 洗剤と水で洗う 2) アルコールを含ませた布で拭く ※70%以上のアルコール濃度のものを使用 ※火気を使わない
10%塩化ベンザルコニウム (逆性石けん)	<b>0.1%に希釈</b>	1) 泥などの汚れを洗い流すか、雑巾などで水拭きしてから、十分に乾燥させる 2) 調整した液を浸した布などでよく拭く

参考：日本環境感染学会 一般家屋における洪水・浸水など水害時の衛生対策と消毒方法

## 泥の除去は水洗いが一番効果的

- 水で流すことで、その後のカビの発生もおさえられます。
- 高圧洗浄機は家財を傷めることもあるので注意しましょう。ホースなどで流すだけでも十分効果があります。
- 断水している場合は、できるだけ泥を除去し、乾燥させましょう。断水が解消したら流水で洗い流します。





## 水に浸かったものはどうすればいい？

### 自動車・農機具



- 絶対にエンジンをかけず、修理工場に連絡をする
- しばらく乗らないときは車検証とナンバーをはずす(盗難防止のため)
- 「無料で処分する」という悪徳業者に注意

### 台所設備・トイレ・風呂・洗面台



- 電気系統がぬれていなければ使える場合もある
- 機能に問題がなくても壁に接した裏側が乾きにくく、カビが生えやすい

### エアコン・給湯設備



- 電源を入れなければ復旧の可能性がある
- 電気店に点検を依頼する

### 建具(ふすま・障子・扉)



- 無垢材ならば洗って乾かすと棧や枠は使える

### ソーラー(太陽光発電)



- 関連する機器を修理をすれば使える可能性がある

※災害救助法が適用されると無料で修理をしてくれるメーカーもあるため、まずは相談してみましょう。

### タンス・棚

- 桐タンスや無垢材の家具は、洗って乾燥させれば使えることもある
- 木材を貼り合わせた合板や集成材のものはまず使えない。ゆがんでしまったり、乾いてもあとからカビが生えやすい



## 畳・じゅうたん・布団・ソファ



- 水を吸うと使えない
- ぬれた畳は発熱のおそれあり。他の廃棄物とは分けておく

## 家電 (冷蔵庫・洗濯機・テレビ・炊飯器など)



いちど動かしても  
ショートの可能性あり

- ぬれてしまうと使えない場合が多い
- まれに使えてもあとから故障するところがある

※水害後は「家電リサイクル対象品目」の処分費用が免除されることがあります。

## アルバム・写真類

- ぬれていても捨てなくてよい
- 写真を水で洗い、干す
- すぐに洗えない場合はアルバムを広げて乾かす
- 重なった写真は1枚ずつ離す
- 張り付いていたら水に浸けてはがす
- 写真を撮影してデータで残す手も



写真の洗浄方法



富士フィルム

## 現金・通帳など

- 汚れた現金は、一定の条件のもと、新札に換えてもらうことができる
- 災害時は通帳や印鑑がなくても便宜的にに応じてくれることがあるため、取引銀行や金融機関に相談する

## スマートフォン・携帯電話

- 電源を入れずに電池、SIMカード、SDカードを外し、保管する
- 泥水に浸かった場合は防水型でも一度電源を切って乾燥させる
- 最寄りの携帯ショップに相談する

横か  
うしろに  
入っている



## 迷ったらとっておく

「あのとき捨てないで取っておけばよかった」とならないよう、迷ったものは一旦取っておきましょう。

疲れていたし、  
片付けなきゃ!  
とあせていたから  
処分したけど...



買い足すのが  
大変だし、  
買えない  
ものも...

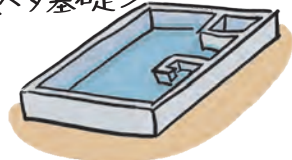
## 床下やカベ裏の確認をする

### 床下

- 床まで水が上がらなくても、床下に水や泥が入り込んでいないか確認をしましょう。
- 水分や泥は異臭のもとになります。床下の湿度が高いまま放っておくとカビが発生し、健康被害につながることもあります。
- フローリングやじゅうたん敷きの洋間は、写真④のように点検口や基礎の通気口から床下を確認しましょう。
- 写真⑥のように外から見て基礎から水がにじみ出ているときは、水がたまっているおそれがあります。



＜ベタ基礎＞



コンクリートで**囲**っている  
ので水が入ると  
まず**抜**けない。



写真① 床下に泥がたまっている



写真② 乾燥した汚泥も異臭の原因になる



写真③ 床下の断熱材が水を含んではがれ落ちている



写真④ このような点検口から床下を確認できる



写真⑤ 排水口がなく水がたまっている



写真⑥ 雨が降っていないのに水がにじみ出ている

## カベ裏

- 水に浸かったカベを放っておくと、カビが発生しやすくなります。特に、ぬれた断熱材は早めに取り外しておきましょう。
- 見かけ上被害がないカベも、裏側にカビが生えていることがあります。
- 異臭がするときは、水分が残っていないか確認が必要です。

放っておくとこんなことも…

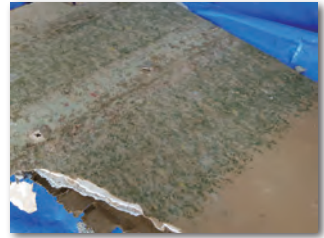
翌年の  
梅雨に  
カビが大発生…!

カベを  
へこむ  
押すと

カベ紙がはがれる



カベの裏側の断熱材がぬれたまま残っている状態



石膏ボードや集成材のカベ裏に生えたカビ

## そのほかカビの発生しやすい場所

- 床下やカベ裏の断熱材
- カラーボックス・収納棚
- 押し入れの中
- 石膏ボードの裏面
- システムキッチン・洗面台の裏側
- その他、風通しの悪いところ

要注意の材質

断熱材：グラスウール・ロックウール・石膏ボード

木材：中密度繊維板(MDF)・集成材



システムキッチンを外した裏側



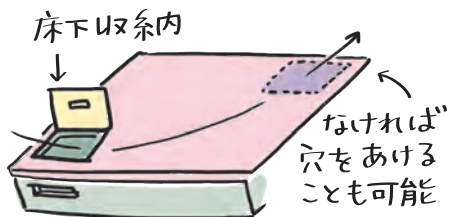
収納棚の裏側

## できるかぎり水や泥をとりのぞく

- 無理をせず、できる範囲で、床下の水分や泥をとりのぞきます。
- 作業が難しいときは、風を送って乾燥させることを優先します。

### 洋室(フローリング・じゅうたんの部屋)

- 床下収納の間口や点検口から風を送ります。
- 対角線上に穴が開けられるとより早く乾燥できます。
- 点検口がないときは業者に依頼して開けてもらうこともできます。



できれば対角線上に2つ穴があけられると、乾燥は早い

### 和室(畳敷きの部屋)

- 畳を上げ、畳の下の床板をはがして水分や泥をとりのぞきます。床板を一部のみはがすこともできます。
- 床板をすべてはがすときは、元に戻せるよう、あらかじめ油性ペンで並び順の番号を書きます。
- 床板を傷めないよう、バールなどでていねいはがします。
- 床板は直射日光で乾かすと変形することがあるため、陰干しします。
- 加工していない無垢の床板は再利用できます。



床板に並び順を記入しておく



畳を上げ、畳の下の床板をバールなどではがす



動画 浸水した住宅の片づけと掃除のしかた(NHK)

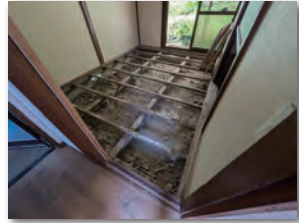
<https://www3.nhk.or.jp/news/special/suigai/videos/5706/>

## さらに乾燥させる

- 泥を取りのぞききることよりも、木材を乾燥させて水分を抜くことを優先します。
- 風の通り道をつくるだけでも十分効果はあります(外気を取り入れるとなおよい)。
- 扇風機やサーキュレーターなどで、風を送ることでより効果的に乾燥できます。
- 家にいるときは外気を取り入れて乾燥させ、外出するときは戸締まりをしましょう。



扇風機などで風を送る



乾燥中は盗難に注意

### 決して無理な作業をしない

- 床下にもぐる作業は、危険がともないます。
- 床下には有毒ガスが充満していたり、クギが飛び出ていることもあります。
- 作業は専門的な知識を持つ建築士や、水害対応ができる災害支援NPOに依頼しましょう。



### 電気の復旧時は漏電に気をつけましょう

- 水害の後にブレーカーが落ちていたら、どこかで漏電しているかもしれないため、電力会社に相談しましょう。
- 避難などで家を離れるときはブレーカーを切っておきましょう。



ブレーカーが落ちている場所があったら漏電の可能性も



## ボランティアがおこなう片付けとは？

水害の被災地には、主に「片付け」をお手伝いする一般ボランティアと、応急処置として家の「仮復旧」までを支援する、専門技術を持った災害支援NPOがかけつけます。

どんな団体が活動するかは、水害によって異なります。まずは、お住まいの市町村の社会福祉協議会に問い合わせてみましょう。

### 一般ボランティアの主な活動内容

- ぬれた家具を運び出す
- 捨てるものを集積場所に運ぶ
- 床上の泥を取りのぞき、掃除する
- 床板をはずした後、床下の泥を取りのぞく

### ボランティアを頼むときに気をつけること

- ボランティアが来る前に、残したいものや迷うものは、わかるか印をつけておきます。
- 作業中でも、迷っているときは「迷っている」と伝えましょう。
- 大人数が来るとあわててしまいがちになります。無理をせず、自分のペースで作業をお願いするようにしましょう。



大きな家具をみんなで運び出す



大勢で一氣に片付ける



床下の泥をかき出す。必要などころは養生をする



## 災害支援NPOがおこなう活動とは？

### 床下の確認と洗浄

- 床板をはがしたり、点検口を開け、床下に水が残っている場所や、カビがはえている場所を確認します。
- たまった水の逃げ道がない場合、住宅の基礎に一時的な水抜き穴を開けることもあります。穴は乾燥してから埋め戻します。
- 床下の作業は安全のため換気し、2人以上で行います。

### 床板やカベをはがして乾燥

- 床板をはがし、機械で風を送りながら、最低でも1か月かけて床下を乾燥させます。
- 住宅に住み続けながら乾燥させることもあります。その場合、通路の床板を残したり、仮の板を張ったりします。
- 断熱材をはがしたカベは、養生シートなどで防寒対策をします。

### 消毒し、再度乾燥

- カビが生える恐れのある場所は消毒をします。しっかり洗浄していれば消毒は必ずしも必要ではありません。
- 専用の機械で水分量をはかりながら、再度しっかり乾燥させ、仮復旧をします。



高圧洗浄機で泥を洗い流す



業務用の送風機で乾燥



床とカベに防寒対策を施す

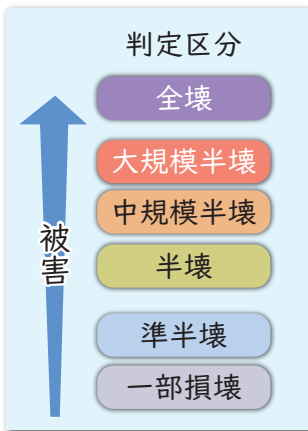


小型カメラでカベ裏を点検

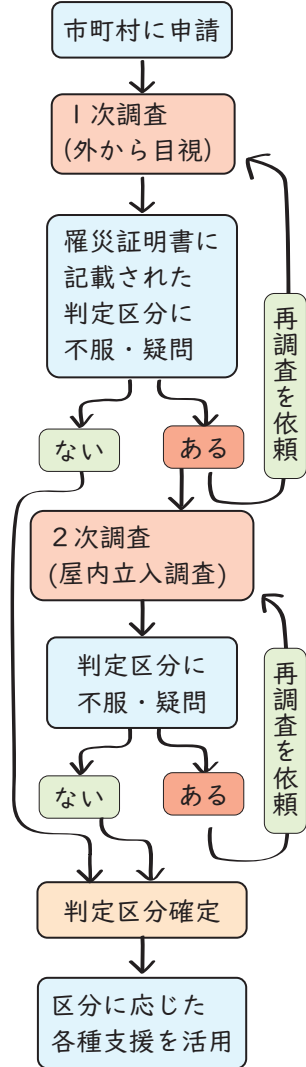
# 被害調査を受けて罹災証明書<sup>りさい</sup>をもらう

## 罹災証明書<sup>りさい</sup>とは

- 罹災証明書は、災害による住宅の被害の程度を証明する書面です。
- 罹災証明書は、法律に基づく公的支援の裏付けになるもので、「生活再建のパスポート<sup>\*</sup>」とも呼ばれます。
- 被害認定調査をお住まいの市役所・町村役場に申請すると、市町村が調査を行い、その結果にもとづく判定区分が記載された罹災証明書が発行されます。
- 判定区分には、全壊、大規模半壊、中規模半壊、半壊、準半壊、一部損壊の6つがあります。



## 罹災証明書発行までの流れ



<sup>\*</sup>住宅の造りによって調査方法が変わります

## 住家被害認定調査の流れ

- 調査は、市町村職員や応援の建築士、土地家屋調査士などが住宅に来ておこないます。広範囲が浸水した場合は航空写真を使って判定することもあります。
- 調査は大きくわけて住宅を外から見て判断する「1次調査」、住宅の中も含めて判断する「2次調査」、これら1次や2次調査を再度行う「再調査」があります。
- 2階建てまでの木造・プレハブ造りの住宅と、そうでないコンクリート造や集合住宅などでは調査の方法や基準が異なります。
- 2次調査や再調査で必ず判定が上がるとは限りません。

### 1次調査

- 1次調査は、主に浸水の深さ(浸水深)や土砂の堆積の深さを住宅の外から見て測る調査です。  
1次調査の判定基準は、浸水した時の水流や漂着物などの力による住宅の損傷があったかどうかで異なります。(P.22参照)



### 2次調査

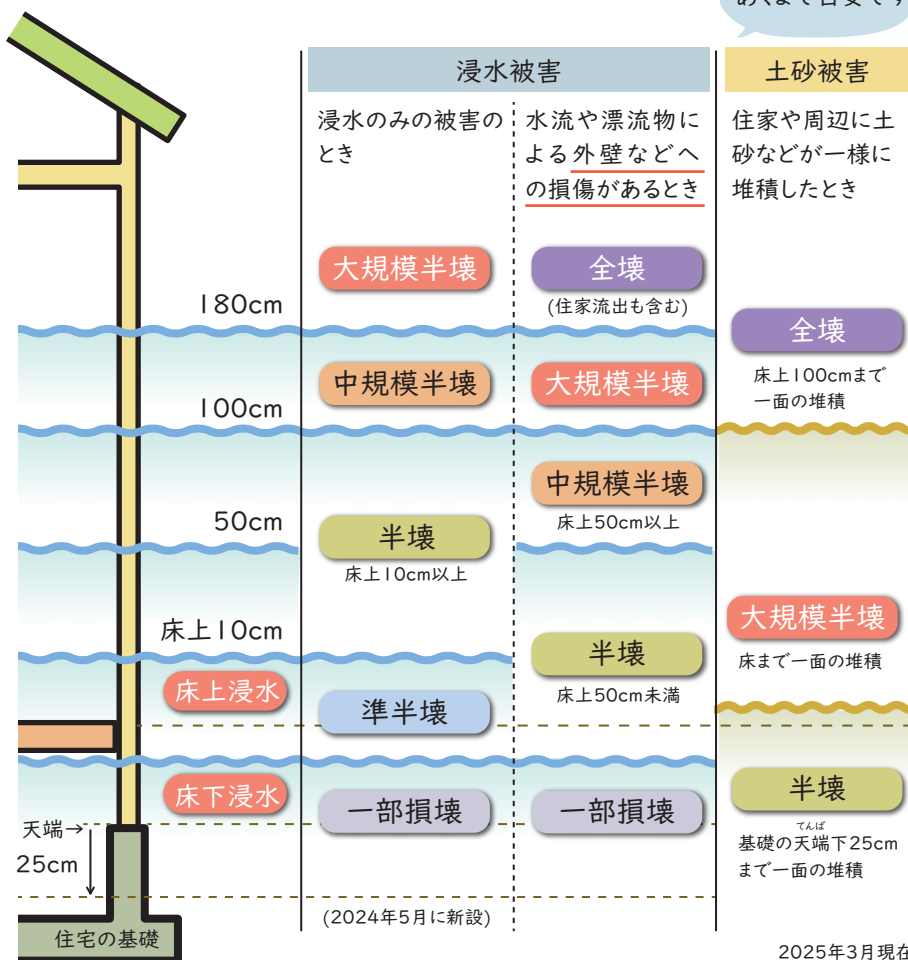
- 1次調査の判定結果に不服があれば2次調査を申請することができます。これらの申請は市町村が独自に期限を設けることがあります。
- 2次調査は、カベ、床、天井、設備など住宅の内部も含めた各部位の壊れ具合に点数をつけて被害を判定する調査方法です。(P.23参照)



## 1次調査の判定基準 木造・プレハブ戸建て1～2階建ての場合

※状況や家屋によって異なる場合もあるため、目安として参照してください

あくまで目安です



- 実際の被害認定は、外観の他に家の傾き、浸水の深さ、柱や床といった家屋の部位ごとの損害割合など、一定の基準のもとに行われます。
- 被害認定調査についての詳細は、内閣府のウェブサイト「災害に係る住家の被害認定」のページをご覧ください。

<https://www.bousai.go.jp/taisaku/nyou.html>

内閣府ホーム > 内閣府の政策 > 防災情報のページ > 被災者支援 > 災害に係る住家の被害認定



## 2次調査・再調査を申し込むかどうか

- 2次調査、再調査の申請をすることは、被災した人に認められた権利です。ただし、現状では以下のようなデメリットもあります。

- 判定が出るまでに時間がかかる
- 市町村によっては、判定を下げられてしまうこともある

- 判断に迷う場合は弁護士や建築士など、専門家が行う無料相談を活用しましょう。

## 2次調査の判定基準

- 2次調査は、屋根や柱など、部位ごとに計算した損害割合を合計するなどの方法で、住家の損害割合を出します。
- 住家の損害割合によって、判定区分が決まります。

木造・プレハブ住家の部位別構成比

住家の損害割合と判定区分

部位名称	構成比
屋根	15%
柱(又は耐力壁)	15%
床(階段を含む)	10%
内壁	10%
外壁	10%
天井	5%
建具(窓、戸、障子など)	15%
基礎	10%
設備(台所、風呂など)	10%

住家の損害割合	判定区分
50%以上	全壊
40%以上50%未満	大規模半壊
30%以上40%未満	中規模半壊
20%以上30%未満	半壊
10%以上20%未満	準半壊
10%未満	準半壊に至らない (一部損壊)

2025年3月現在

### 計算例

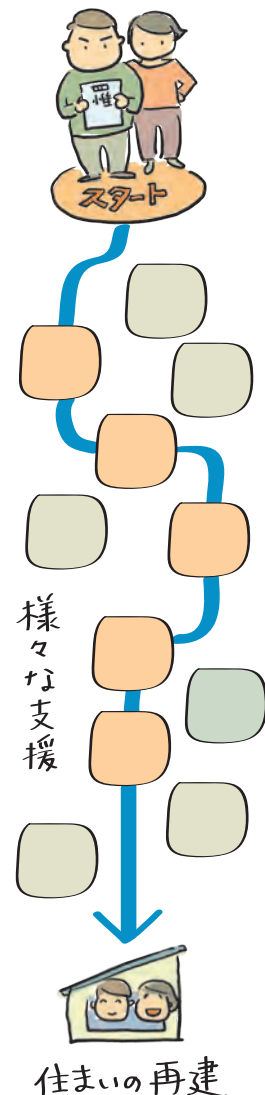
部位の損傷率×部位別構成比=部位別損害割合 } これら部位ごとの割合の合計→判定区分

床の損傷程度  $50\% \times 10\% = 5\%$   
 建具の損傷程度  $50\% \times 15\% = 7.5\%$  }  $5\% + 7.5\% = 12.5\% \rightarrow 10\%以上 \rightarrow$ 「準半壊」

## 支援制度を申請する

- 水害の被災者が受けられる支援制度の多くは、申し込み(申請)が必要です。
- 支援制度は、住まいへの支援、お金がもらえるもの、お金が借りられるもの、その他にわかれます。(P.26参照)
- 受けられる支援は、罹災証明書の判定区分や、住まいを修繕するか、新たに建て替えるかといった再建方法によって変わります。(P.26、P.28参照)
- そのほか、義援金の配分や、遺族に支給される災害弔慰金、災害復興住宅の融資、住宅ローンの減免、確定申告による雑損控除など、様々な支援制度があります。
- 罹災証明書の判定区分が確定したら、どんな制度が使えるのか確認しましょう。わからないときは、市役所、町村役場にたずねるか、弁護士会の無料相談会などで、何が使えるか聞いてみましょう。




生活再建は  
罹災証明書をもろう  
ところから始める



## 当面の住まいを決める

- 仮住まいの方法には、以下のようなものがあります。それぞれの長所、短所をみながら検討しましょう。
- 被災した自宅に住み続けることを「在宅避難」と呼びます。在宅避難であっても炊き出しや支援物資を受け取ることはできます。孤立しがちになるので、積極的に情報を集めましょう。



仮住まい	長所	短所
自宅(在宅避難) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・慣れ親しんでいる</li> <li>・応急修理制度を使える</li> <li>・空き巣を防げる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・修繕中は防寒が必要</li> <li>・情報や支援が届きづらい</li> <li>・応急修理制度を使うと、公費解体制度が使えなくなる</li> </ul>
建設型 応急仮設住宅 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・被災者がまとまって住む</li> <li>・支援や情報が届きやすい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小さな間取りが多い</li> <li>・防音、防寒が十分でない</li> </ul>
賃貸型 応急仮設住宅 (みなし仮設) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早く入居ができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・被災者どうしの交流が少ない</li> <li>・無償期間終了後は家賃がかかる</li> </ul>
公営住宅の 無償提供 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早く入居ができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・立地や階数、ペット禁止など制約が多い</li> <li>・無償期間終了後は家賃がかかる</li> </ul>
親類宅 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身近な話し相手がいる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家主や住人に気をつかう</li> </ul>
民間賃貸住宅 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・立地や間取りを選べる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家賃や入居費用がかかる</li> </ul>

※応急仮設住宅は、災害救助法が適用された水害の場合のみ提供されます。



あなたの  
罹災証明書で  
使える制度を  
チェック！

# 支援制度一覧表

2026年4月30日版 制作：弁護士 永野 海

	被災直後 (無理をしない)			住まいへの支援				もらえるお金		
	専門家への相談や ボランティアや ポランテア	★ 自治体による 土砂撤去	火災・地震保険 共済等の確認	● 応急修理制度 (2026年基準)	● 応急仮設住宅	★ 公費解体	★ 災害公営住宅	■ 被災者生活再建 支援金 ※単身は4分の3の金額		
								基礎 支援金	加算支援金 住居の再建方法で 金額が変わる	
全壊	困りごととは遠慮せず相談を	自治体により時期や内容に違いがある	水災補償の加入や金額も確認する	75.7万円	○	○	○	100万円	建設・購入 200万円 修理 100万円 民間賃借 50万円	
半壊など +建物解体										
大規模 半壊									50万円	
中規模 半壊				75.7万円	※2	※3	※4			建設購入 100万円 修理 50万円 民間賃借 25万円
半壊										
準半壊				36.7万円						
一部損壊 (床下浸水も)										
長期避難 世帯※1						※4	100万円	上記全壊と 同じ支援金		

※1  
災害の危険が継続するなど長期にわたって住むことができないと都道府県から認定された世帯のこと。被災者生活再建支援法で全壊扱いになる。

※2  
大規模災害では、半壊以上の世帯や、二次災害の危険・ライフラインの停止などで自宅から長期避難が必要な方の入居の可能性もある。

※3  
特定非常災害等では、半壊以上の建物も公費解体の対象になることがある。修理か解体かは焦らず検討を。

- ★ それぞれの制度等の適用や実施が必要
- 原則、災害救助法の適用が必要
- 原則、被災者生活再建支援法の適用が必要

被災者支援情報  
さばーとページ  
「ひさば」



もらえるお金			借りられるお金				その他の支援		
● 義援金	★ 災害弔慰金	★ 自治体独自の支援金・補助金	社会福祉協議会の貸付	災害復興住宅融資	災害復興住宅融資の高齢者返済特例	● 災害救護資金貸付	● 被災ローン減免制度	雑損控除	その他
義援金配分委員会が配分方法を決定	避難中の災害関連死の申請も忘れずに ※5	定期的に自治体からの情報をチェックする	生活、住宅、福祉、教育など様々な貸付がある	住宅金融支援機構が行う住宅再建用の融資	60歳以上なら返済が利息のみの特例措置も	最大350万円 △ ※6	住宅ローン等個人のローンが減免される制度	災害による損害を所得から控除(確定申告が必要)	その他の支援制度は内閣府のウェブサイトにて確認

※4  
大規模な災害では、全壊だけでなく半壊以上の方なども入居できることがある。入居には収入等の条件あり。家賃は必要。

※5  
生計維持者の死亡で500万円、その他の方の死亡で250万円。重度の障害を負った場合は、それぞれ半額を支給。

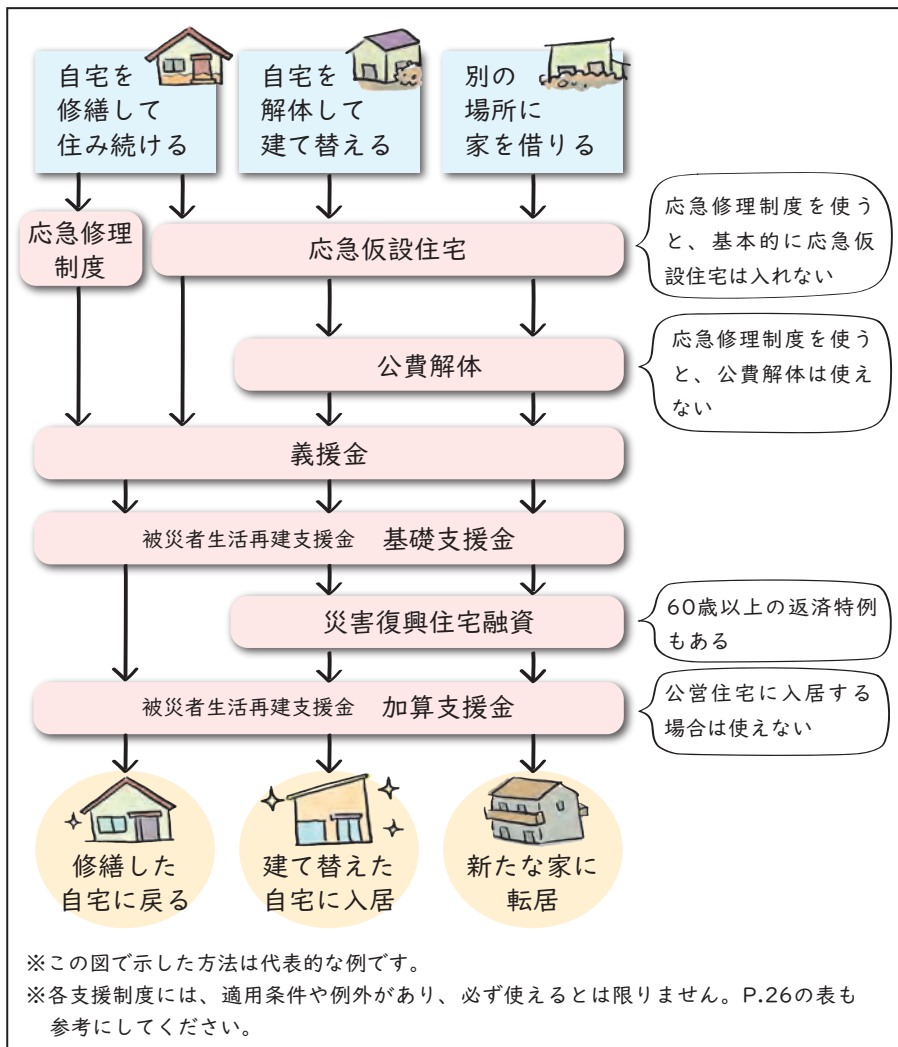
※6  
世帯主の1ヶ月以上の負傷、家財の3分の1の損害(浸水被害も)でも、それぞれ150万円まで借入れが可能。

その他の支援  
内閣府



## 住まいの再建について考える

- 住まいの再建にはいろいろな方法があります。じっくりと検討しましょう。
- 下の図は、典型的な再建の方法と、検討できる支援制度を示しています。図を見ながら、まずは考えられる選択肢を出してみましょう。



## なりわい・生活を立て直す

### 仕事や家業に関する相談

- 雇用、事業、農林業などに対する支援のしくみは、水害後しばらくしてから作られることがあります。市役所(町・村役場)や商工会、農協などに相談しましょう。

案外ボランティアの方が話しやすいかも



### 心身や生活に関する悩み

- 水害のあと、心や身体が不調になることもあります。時間とともに回復に向かう方もいますが、中には長く苦しんだり、専門的な支援が必要になる方もいます。
- 生活する上でも、以下のような困りごとが起こることがあります。



足湯でほっこり♡

思ったより体は疲れている

- 再建に関して家族の意見がまとまらない
- こどもの保育園が休みになり、片付けが進まない
- 水害のつらい経験がもとで、仕事ができなくなる

- 誰かに話を聴いてもらうことが、回復を助けることもあります。いずれも長引くときは、公的な相談窓口や医療機関に相談しましょう。

## 声をあげてよかったこと

水害にあったことのある方に、周りに頼ってよかったことを聞きました。

自分たちで時間をかけて片付けるしかないと思っていたところ、ボランティアが来てくれました。おかげで大きな物の片付けも進み、元気までもらうことができました。

(萩市・50代女性)



災害支援NPOのみなさんが床板を張って防寒対策をしてくれたところに寝転んで、年越しの紅白を観ることができました。

水害当初は、途方に暮れて今の状況は想像すらできませんでした。本当に感謝しかありません。

(輪島市・50代男性)



罹災証明書の判定に納得できていなかったのですが、弁護士無料相談を利用したら、今後の対処のしかたや、自分が使える支援制度をくわしく教えてもらえました。

(奥能登・70代女性)



ボランティア団体が毎週日曜に子どもの遊び場を設けてくれて、親は片付けに専念することができました。

(武雄市・30代女性)



水害で障がいのある弟の世話ができなくなり困っていたら、看護師のボランティアが介護保険制度のことを教えてくれました。窓口も紹介してもらい、無事に申請ができました。

(小松市・70代女性)



## わたしの相談先リスト

水害にあったあとは、多くの人と関わります。支援者や担当者の連絡先を記録しておきましょう。

	機関・組織名	担当者名	連絡先
市役所・ 町村役場  (保健所・学校 など)			
保険会社			
金融機関			
住宅メーカー・ 工務店			
ボランティア・ 社会福祉協議会			
災害支援 NPO			
弁護士会			
その他			

資料提供 永野海(弁護士)・特定非営利活動法人 災害救援レスキューアシスト・コミサポひろしま・風組関東・一般社団法人 おもやい・災害対応NPO MFP

協力 大下慎司(輪島市)・岡本正(弁護士)・鍵屋一(跡見学園女子大学一般社団法人 福祉防災コミュニティ協会)・佐々木裕子(愛知医科大学)・弘中秀治(宇部市)・萩市社会福祉協議会 (五十音順・敬称略)

---

この手引き「水害にあったときに」は、最初に必要な手続きや作業を簡単に説明した「チラシ版」もあります。以下のWEBサイトまたは連絡先までお問い合わせください。



作成 : 震災がつなぐ全国ネットワーク  
イラスト・レイアウト: 山田 光

〒461-0001

愛知県名古屋市東区泉1-13-34 名建協2階

認定NPO法人レスキューストックヤード内

TEL:052-253-7550 FAX:052-253-7552

EMail:office@shintsuna.org

WEB: <https://shintsuna.org/>

※本手引きは日本財団の助成金によって作成されました。

Supported by  日本 THE NIPPON  
財団 FOUNDATION

第1版

発行:2017年3月

改訂第2版

発行:2025年8月