

避難生活&住宅再建 ガイドブック



かも? どーもくん

© NHK・dwarf



このガイドブックは、
NHKが過去の災害で取材してきた蓄積の中から、
体調を崩すなどして亡くなってしまったケースが相次ぐ「避難生活」、
また、制度を知らなかったことで
支援を受けられなかった方が多くいる「住宅再建」について、
みなさまにお伝えしたい情報を盛り込んでいます。

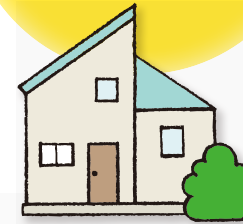
災害で自宅が被害を受けると、
ショックでどうしていいか分からなくなると思います。
そんな時、このガイドブックをお役立てください。

困った時は抱え込まずに、
自治体やお住まいの地域の弁護士会、ボランティアセンターなどに
相談してみてください。

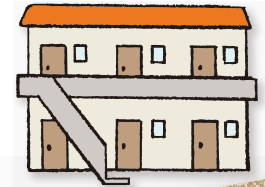
住まいの再建



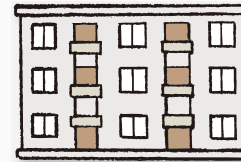
住宅を修理して住む



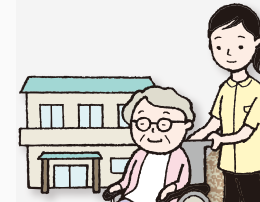
住宅を建設・購入する



賃貸住宅に引っ越す



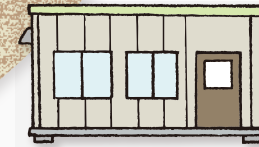
公営住宅に引っ越す



介護施設に入居する



数か月～2年程度



仮設住宅・公営住宅に一時入居

自宅に戻る

避難生活



直後～数か月後

在宅避難

親戚の家

避難所

災害時に役立つ！ NHK公式ツイッターアカウント



NHK 生活・防災
@nhk_seikatsu
「あなたの生活を守る」
情報をお届けします。



みんなで考える防災
@nhk_ikiruskill
いざというときに役立つ
「防災ノウハウ」を発信中！

避難生活

慣れない環境で
体調を崩してしまう
かも



避難所や在宅避難での生活は
環境の変化やストレスも大きく、
過去の災害では体調を崩して
命を落としてしまうケースが相次いでいます。
避難生活を乗り越えるため、
気をつけてほしいポイントです。



Important Points

エコノミークラス症候群に注意!

長時間同じ姿勢でいると、血行が悪くなって足に血栓ができます。
それが肺の血管に詰まると命に関わることも。

特に女性は 要注意

2016年の熊本地震では、エコノミークラス症候群で入院した患者の77%が女性という調査結果が。避難所のトイレが不衛生などの理由で、トイレに行くのを我慢したり水を飲む量を減らしたりする女性が多かったとされています。

大切なのは、体を動かして血流をうながすことです。

- ✓ 2~3時間に1回は体を動かす
- ✓ 1日1リットル以上の水分補給を

●座ってできる運動もあります



●みんなで誘い合って体を動かしましょう!

ラジオ体操

<https://www.nhk.or.jp/d-garage-mov/movie/222-1.html>





Important Points

持病がある人はいつも以上に注意を

熊本地震では災害関連死の9割が持病のある人でした。

呼吸器系(肺炎・気管支炎など)や
循環器系(心不全・くも膜下出血など)の病気で
亡くなられた方が全体の6割を占めています。



高血圧

避難生活のストレスで、高血圧は悪化しやすくなります。
過去の災害では、血圧に異常がなかった人も
避難所で高血圧になった事例が多くありました。

✓ 非常食でも減塩を

カップラーメンの汁やおにぎりの具など塩分の多いものは極力残しましょう。

✓ 1日1リットル以上水分をとる

✓ トイレは我慢しない

✓ 毎日、血圧を測る

血圧計は避難所に置いてあることが多いです。上の血圧が3日連続で140mmHgを超えたら危険です。医療スタッフに相談しましょう。

糖尿病

「シックデイ」に注意

「シックデイ」は、糖尿病の方が発熱や下痢、腹痛によって食事をとることができなくなる状態のことです。結果、体内の炎症などによって、血糖値が急上昇します。災害時は、ストレスや環境の変化でシックデイが生じやすいとされています。

次のことを心がけましょう。

- ✓ 水分を十分にとり、脱水を防ぐ
- ✓ 食欲がなくてもできるだけ炭水化物(おかゆやスープ)をとる
- ✓ 薬の使い方に注意する

食事の状態に合わせて、薬の量の調整が必要な場合があります。
主治医に確認しましょう。

認知症

認知症のある方は、
不安や混乱から心や体の状況が悪化しがちに。
認知症が進行しやすくなります。

✓ 落ち着ける場所の確保を

避難所の担当者に、家族が認知症であることを伝え、静かな場所やトイレに近い場所など、本人が少しでも落ち着ける環境で過ごせるよう相談してみましょう。

✓ 愛用品をそばに置いておく

ストレスを軽減するには、本人がふだん使っている毛布や枕、マグカップ、ぬいぐるみなど、「自分のもの」とわかるような“なじみのあるもの”を避難所に持っていくのが有効です。

NHK健康チャンネル「守る! 災害時の健康」

https://www.nhk.or.jp/kenko/special/saigai/sp_1.html



住宅再建

支援制度を活用できるかも



まずは!

り災証明の申請

自宅が被害を受けたら自治体に申請。
各種支援金、義援金、融資申請などの際に必要です。
り災証明の判定に納得できない場合、
二次調査や再調査を依頼することも可能。
保険会社への連絡も忘れずに。



Important Points

自宅を片づける前に 写真・動画撮影を忘れずに

り災証明や保険金の申請で必要です!

✓ 自宅の様子を
4方向から撮影



✓ 浸水の高さが
分かるように
近くに人が立って撮影

✓ 室内 (天井、床、壁)や屋外設備 (室外機、配管)も撮影
家具や家電はメーカーや製品番号も

動画で
解説

床上・床下浸水したとき

泥だしと消毒の方法



動画で
解説

屋根が破損したとき

自分でできる雨漏り対策



作業中は熱中症に注意!

疲労・体調不良・栄養不足で熱中症のリスクは高まります。
避難生活ではふだん以上に体調管理を心がけてください。



Important Points

使えるかどうか
確認しよう

支援制度

2023年5月現在

過去の災害では、被災者が制度を知らなかったために、
支援を受けられなかった事例が多くあります。
被災後の再建にかかる負担を少しでも減らすため、制度を活用してください。

使える支援制度は災害によって異なるほか、随時更新される場合があります。
自治体のホームページなどで最新情報をチェックするようにしましょう。

被災者生活再建支援金

ひとり世帯の場合はそれぞれの金額が4分の3になります

<基礎支援金> ●「全壊」「解体」など…100万円 ●「大規模半壊」…50万円

※「解体」：半壊以上、または住宅の敷地に被害が生じ、
その住宅をやむをえず解体した世帯。

<加算支援金> 基礎支援金をもらった世帯が

●建設・購入したら…200万円 ●修理したら…100万円

●民間の賃借なら…50万円

※中規模半壊世帯は、上記加算支援金のそれぞれ半額がもらえる。

応急修理(補助)制度

自宅の屋根や壁、床など生活に欠かせない部分を修理する場合、
修理費用の一部を自治体が負担してくれる

●半壊以上…70万6000円以内 ●準半壊…34万3000円以内

※制度を利用すると修理期間後の仮設住宅の入居資格や公費解体制度の利用資格を失う場合があるので注意。

公費解体

全壊など被災した建物の解体・撤去は、災害によっては無償で行えることも。
自費で解体した人が、後で支援を受けられる場合もあります。

住宅金融支援機構の災害復興住宅融資

住宅の修理、建設、購入で借入れを考える場合、住宅金融支援機構などに相談を。
借りる人の年齢が60歳以上の場合、
毎月の返済が利息だけで済む「リバースモーゲージ型融資」もあります。

災害弔慰金

遺族に支払われる見舞金。避難生活で亡くなった場合、
「災害関連死」としての申請を検討してください。(自治体による認定が必要)

雑損控除

その年の所得の10%を超える部分の損害額が所得控除される制度。
確定申告が必要です。

被災ローン減免制度

一定の条件を満たせば自己破産手続きを行わなくても
災害前の住宅ローンなど個人ローンが減額や免除になることがあります。
預貯金500万円や支援金・義援金などを手元に残すこともできることも。

災害援護資金貸付制度

自治体による貸し付け制度。1世帯あたり最大350万円で、少なくとも最初の3年は無利子。
返済期限は10年。借金になるので、利用は慎重に。

公共料金・NHK受信料の減免

水道や電気、ガス、電話料金などの公共料金、NHKの受信料が一定期間免除になることも。



支援制度など詳しい情報はこちらから

<https://www3.nhk.or.jp/news/special/suigai/articles/14737/>



