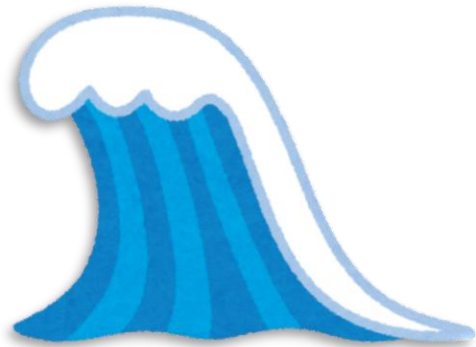


知って安心「患者・住民の災害対策」 (2025 年12月改訂版)

～日常の備えから、被災した場合の対応まで～



はじめに	2 頁
第1節 防災・減災対策（日常的な備え）	3 頁
第2節 緊急地震速報が出された場合の対応	1 3 頁
第3節 地震発生時の対応	1 5 頁
第4節 大規模災害時の医療	1 6 頁
第5節 在宅療養者、妊産婦、乳幼児、障害者・要介護者等の備えと対策	1 7 頁
第6節 被災者の保険証及び医療費免除等の取扱い	1 9 頁
第7節 介護保険サービスの特例	2 2 頁
第8節 災害関連死の予防及び健康の確保	2 4 頁
第9節 被災者支援と罹災証明書、被災証明書	2 6 頁

はじめに

自然災害は、多大な被害をもたらしますが、日常的な対策をとることによって被害を最小限にとどめることは可能です。また、被災者に対する支援の概要や手続きを把握しておくことによって、復旧・生活再建を早めることができます。

全国保険医団体連合会は、開業医師・歯科医師でつくる都道府県保険医協会（北海道と新潟県は、保険医会）の連合会です。1989年に採択した「開業医宣言」では「私たちは住民の身近な存在として、日常診療に責任を持つと同時に、地域の保健、予防、リハビリテーション、福祉、環境、公害問題等についても積極的な役割を果たす」とともに「国民とともに社会保障を守り、拡充するため努力する」ことを宣言しています。

こうしたことから、知って安心「患者・住民の災害対策」を作成しました。防災や減災対策及び被災からの復旧の一助としてください。

（地震被害について）

1949年の地震観測法改正で新たに設けられた震度7の地震は、①阪神・淡路大震災（1995年1月17日）、②新潟県中越地震（2004年10月23日）、③東日本大震災（2011年3月11日）、④⑤熊本地震（2016年4月14日・16日）、⑥北海道胆振東部地震（2018年9月6日）、⑦令和6年能登半島地震（2024年1月1日）の6つの震災で7回観測され、甚大な被害をもたらしました。震度7の地震はどこでも発生する可能性があります。

	Mw※1	死者※2	不明	負傷者	全半壊※3	被害総額
阪神・淡路大震災	6.9	6,434人	3人	43,792人	249,180棟	10兆円
新潟県中越地震	6.6	68人		4,814人	16,984棟	3兆円
東日本大震災	9.0	19,674人	2,526人	6,157人	404,893棟	16.9兆円※3
熊本地震	6.2/7.0	273人		2,809人	43,386棟	4.6兆円
北海道胆振東部地震	6.7	43人		782人	2,129棟	3,986億円
令和6年能登半島地震	7.5	634人	2人	1,398人	30,218棟	1.1～2.5兆円

※1 Mwは、モーメントマグニチュードである。 ※2 死者には災害関連死を含む。

※3 全半壊は、床上浸水を含み、火災等による被害を除く。

※3 福島原発事故廃炉・賠償費用（23.8兆円）等は含まない。

（風水害について）

台風や線状降水帯等によって被害が広範な地域に及ぶ風水害も増えています。近年の風水害で、その被害が10県以上に及ぶ災害だけでも下記の3つがあります。

	被災地域	死者	不明	負傷者	全半壊※1	被害総額
平成30年7月豪雨(西日本豪雨)	15道府県	263人	8人	484人	25,111棟	1兆2,150億円
令和元年台風15号・19号 ※2	13道県	100人	3人	634人	44,492棟	1兆9,370億円
令和2年7月豪雨	10県	86人	2人	82人	7,903棟	5,800億円

※1 全半壊は、床上浸水を含む。

※2 令和元年台風15号は「令和元年房総半島台風」、台風19号は「令和元年東日本台風」と命名。

本書は、自治体等で作成している各種マニュアルを踏まえ、日常的な防災管理と災害時の対応について最低限必要な情報を整理したものです。

住んでいる地域や建物の構造、家族構成、自治体の対応によって災害対策は異なります。お住まいの自治体の「災害対策マニュアル」（名称は自治体によって異なります）を入手する他、町内会（又はマンション管理組合）などからあらかじめ情報を収集し、日常的な備えや被害にあった場合の対策などについて家族間で相談しておくとうれいでしょう。

本書は紙媒体での発行はしておりません。PDFをダウンロードしてお使いください。

2025年12月 全国保険医団体連合会 地域医療対策部会

第1節 防災・減災対策（日常的な備え）

災害はいつ発生するかわかりません。

第1節では、防災・減災対策としてどのように日常的な備えを行えば良いのかを例示します。ご自宅やお住いの地域、勤務先などの状況を踏まえて対策を整えてください。

なお、風水害は災害発生の予測がある程度は可能です。発生が予測される場合には、建物の点検、備蓄品の再点検と補充、いち早い避難など風水害に備えましょう。

1. ハザードマップ等でリスクを確認し、防災・減災対策の強化を

2020年12月3日に国土交通省が発表した「中長期の自然災害リスクに関する分析結果」によると、洪水、土砂災害、地震、津波のいずれかの被害を受ける地域に住む人口は2015年時点で8,603万人（67.7%）とされています。

対象災害	リスクエリア内人口	人口対比
洪水	3,703 万人	29.1%
土砂災害	595 万人	4.7%
地震(震度災害)	7,018 万人	55.2%
津波(集計中)	754 万人	5.9%
上記のいずれか	8,603 万人	67.7%

災害がいつ発生するかを予測することは困難ですが、災害発生リスクをあらかじめ把握し、防災や減災対策を講じることで被害を最小限に抑えることは可能です。

ご自宅や勤務先などの所在場所によって、どのような被害が想定されるのか、また避難を行う経路や避難場所はどうなっているのかを把握しておくことが重要です。自治体の防災マップやハザードマップ等で地域の被害予測と避難経路・避難場所をあらかじめ把握しておきましょう。

なお国土交通省・国土地理院では、ハザードマップポータルサイトを開設しており、住所を入力するだけで、洪水、土砂災害、高潮、津波のリスク情報や道路防災情報、土地の成り立ちなどを地図や写真に重ねて表示ができる「重ねるハザードマップ」が利用できます。

自治体が作成したハザードマップ（わがまちハザードマップ）へのリンクもされていますので、あらかじめ参照して災害対策にご活用ください。

浸水想定区域（洪水（想定最大規模））は、導入当初は50年から150年に1回程度の大雨を想定していましたが、気候変動等による豪雨被害の多発を踏まえて2015年改正では



国土交通省

ハザードマップポータルサイト

URL <https://disaportal.gsi.go.jp/>



「想定しうる最大規模の降雨」（1,000年に1回）に条件を拡大しており、浸水対象としないようなところでも浸水想定区域となっている場合があります。

しかし『平成30年7月豪雨』は100年に1回と言われる豪雨であり、『令和6年奥能登豪雨』は1,000年に1度と言われる豪雨でした。

また、巨大地震による津波被害については、この浸水想定区域をはるかに超える場合があります。自治体から発行される災害対策資料等でご確認ください。

2. 避難場所を決めておきましょう

防災マップなどをもとに、ご自宅や勤務先などで被災された場合の避難場所と、そこまでの避難経路をご家族や勤務先で共有しておいてください。

低地では、津波避難場所とそこまでの道のりを確認しておいてください。

仮に連絡がとれなくなっても、避難場所を決めておけば、連絡がとりやすくなります。

なお、避難場所を示す看板は災害種別毎によりイラスト・レイアウトが若干異なります。

「避難場所」は、一時的に避難する公園や校庭等の広い場所です。「避難所」は、避難者が一定期間生活する施設です。

一方、津波から緊急的に避難できる場所は、「津波避難場所」や「津波避難ビル」のマークで表示されています。「避難場所」や「避難所」となっている場合でも、津波には対応できない場所が少なくありませんので、津波の危険がある地域では、津波から避難できる場所はどこかを事前に把握しておきましょう。



3. 1981年までの建造物や、増築を繰り返した場合は耐震診断・耐震補強を

建築基準法の耐震基準は、1981年6月以降は震度6強程度の大地震でも倒壊・崩壊しないことが前提となりました。それ以前は震度5程度の中地震が前提であるため、国土交通省では

「1981年以前に建築された建物の耐震診断・耐震改修」を呼び掛け、多くの自治体で耐震診断や耐震改修費の助成を行っています。該当する方は、所在地の自治体の建築住宅課等にお問合せください。

なお、『国土交通省の依頼を受けて耐震診断を行っている』等と言って耐震診断を強要する業者が一部にあるようですが、国土交通省が直接、個別の住宅・建築物に対する耐震診断・改修を行うよう依頼することはありません。

また、阪神・淡路大震災を受けて2000年6月には主に木造住宅の耐震性向上を目的にさらに耐震基準が強化されました。1981年～2005年までに建てられた木造住宅の耐震診断・工事への補助を行っている自治体もあります。該当する方は、所在地の自治体にお問合せください。



4. 家の中を点検し、災害が発生した場合の安全確保と棚の固定等の対策を

(1) 地震対策

家の中を見てください。巨大地震が発生した場合には、次のようなことがおきる恐れがあります。

- ① 家具、テレビなどが転倒する
- ② ガラスが割れて飛散する
- ③ 家具が滑って移動する
- ④ 荷物が邪魔で出られない
- ⑤ ストーブが転倒して出火する



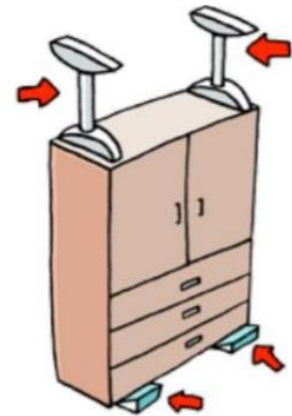
ガラスの飛散防止フィルム

こうした状況を未然に防ぐために次のような対策をしましょう。

- ① 家具やテレビに転倒防止策を講じる
- ② ガラスに飛散防止フィルムを貼る
- ③ 家具の滑り止めをしておく
- ④ 荷物を片付けておく
- ⑤ ストーブは転倒したら火が消えるものを使用し、車輪はつけない。

就寝中に被災する恐れもあるので、特に寝室の家具の転倒防止には十分気をつけましょう。

そして、ガラス類が飛散することを想定して、枕元近くに丈夫な履物を用意しておくことも大切です。



家具の転倒防止策の一例

(2) 風水害等への対策

風水害で、電子機器・電化製品等が水没等して使用不能になる場合が少なくありません。書類やたたみ等も、汚水等を被った結果、廃棄せざるを得なくなる場合があります。下記のような日常的な対策を行っておくと良いでしょう。

① 戸建て住宅の場合

- ・屋根や窓、雨戸、フェンス、アンテナなどの劣化（ひびわれ、ぐらつき、がたつき）を点検し、修理をしておきましょう。
- ・フェンスや物置、鉢植え、物干しざお、プロパンボンベ等が暴風雨でも吹き飛ばされないかなど点検し、対策をとっておきましょう。
- ・建物の防水の点検、とりわけ屋上、ベランダの排水能力をチェックし、必要に応じて補修をしておきましょう。
- ・雨どいや側溝等に、落ち葉や土砂のつまりがある場合は、掃除をしておきましょう。
- ・浸水想定地域等では、土嚢（どのお）等を準備しておき、早めに対応しましょう。



② マンションなど集合住宅の場合

- ・住戸部分（専用部分）及び共用部の専用使用部分について、劣化（ひびわれ、ぐらつき、がたつき）を点検し、修繕をしておきましょう。修繕については、分譲マンションでは、管理組合の許可が必要な場合がありますので、管理組合の定款を確認し、管理組合理事会、管理人等とご相談ください。賃貸マンションでは管理会社に相談してください。
- ・共用部については、管理組合又は管理会社が管理を行いますが、共用部分の劣化や雨どい・側溝等に落ち葉や土砂のつまりがあっても、目が届いていない場合もあります。気になる点がありましたら、管理組合理事会や管理人又は管理会社等にご連絡ください。

5. 火災保険・地震保険などの留意点

火災保険は、『台風』や『豪雨』などによる被害も補償対象で、被害の程度が軽微でも適用になる場合がありますが、台風や豪雨による被害が対象になると思わず、保険を使わなかった方が少なくありません。

ただし、一般的に火災保険や地震保険の対象は、契約者本人が住んでいる専用住宅および家財であり、事業等で使用している部分は対象外となります。あらかじめ、火災保険等の契約内容を確認しておきましょう。

また、保険金を受け取るためには、下記のような対応が必要です。保険金を受け取るために必要な要件をあらかじめ確認しておいてください。なお、火災保険や地震保険の請求を訪問やインターネット広告、SNS、メール等で勧誘する業者とのトラブルが発生しています。保険の請求は、ご加入の損害保険会社か損害保険代理店にご相談ください。



- ① 建物・家財ともに、被害状況が分かるよう写真を撮っておきましょう。建物は全体像と損害箇所ごとに遠景と近景の両方の写真が望ましいです（写真を撮る際に、メジャー等を添えて大きさがわかるようにしてください）。
- ② 被害を受けた家財の修理ができず、買い換えた場合は、購入物の領収証等を保管してください。電器製品等は、購入前・購入後のそれぞれの型式が分かるよう写真やメモがあれば保険金請求の手続きもスムーズになります。
- ③ 自然災害は不可抗力のため、屋根瓦等が飛んで隣家の建物や車等に傷がついた場合でも一般的に賠償責任は発生しないと考えられています。そのため、建物や家財の復旧には、被災者の火災保険等を適用することになります。

(1) 火災保険

台風によって建物の屋根瓦がはがれたり、強風で窓ガラスが割れるなどの被害（風災）は、多くの火災保険で補償対象となっていますが、風雨の吹込みで生じた損害は、建物の外部（外壁、屋根等）の破損に伴うものに限られます。経年劣化等による「雨漏り」は対象外です。

水災は台風や豪雨等による土砂災害や床上浸水等です。契約内容によっては補償対象外の場合もありますので、現在の契約内容をご確認ください。

火災保険で「家財」を補償対象にした場合、屋根が飛ばされたことで家屋内に雨水が入り、家具や家電が壊れて使えなくなってしまった時や、家屋外であっても敷地内にある物置・自転車が壊れた場合も補償されます。

ただし、敷地内に置いてあった場合でも、自動車は対象とはなりません。

(2) 地震保険

地震保険は火災保険と併せて加入する必要があります。補償対象は地震、噴火または津波を原因とする火災、損壊、埋没、流失による建物や家財の損害です。

地震による火災損害（建物・家財）は、地震保険での補償となる点にご留意ください。

(3) 自動車の補償

火災や風水害で自動車が損害を受けた場合は、自動車保険の車両保険で補償します。地震や噴火、津波は補償対象外ですが、別途特約をセットすることで補完できます。

6. 要介護高齢者や障害者等は、「避難行動要支援者名簿」等に登録を

2013年の災害対策基本法「改正」によって、市町村は要介護3以上の方や身障手帳1・2級、療育手帳（愛の手帳）、精神障害者福祉手帳1級所持者等の情報を把握して「避難行動要支援者名簿」を作成することが義務づけられています。（対象を拡大している市町村もあります）

名簿情報を外部に提供することに同意された方の情報は、消防署、警察署、民生・児童委員、防災組織、地域包括支援センターに提供され、災害時には名簿登録者の安否確認や避難支援が実施されます。

聴覚障害者や視覚障害者等は、警報が伝わらない可能性もありますので、避難リスクの高い方は名簿登録をしておきましょう。

7. 非常持ち出し袋の準備（当面の安全確保のために）

(1) 体力に合わせた量で、リュック形式を

非常持ち出し袋は、「避難」において当面（1～2日）必要なものをあらかじめ準備し、災害が発生した時にはすぐに持ち出しができるようにしておくものです。

両手が使えるよう、背負えるリュックなどで、体力にあった大きさ・重さのものにしましょう。



持ち出し袋

(2) すぐに持ち出せる場所におき、定期的にチェックを

非常持ち出し袋は緊急時に持ち出すものなので、しまっておかず、玄関脇や廊下、リビングなど、すぐに掴んで持って行ける場所で保管すると良いでしょう。

なお、袋の中の食品の賞味期限や電池の残量等は1年に1回は点検をしましょう。

(3) 持ち出し袋に入れておくもの(最低限必要なもの)

常持ち出し袋（リュック等）に入れておく良さそうなものを下記に例示しました。

なお、中身の入った非常持ち出し袋も市販されています。市販の非常持ち出し袋を利用する場合は、地域の広域避難地図（ハザードマップ）やお金（小銭も）を入れて準備しておくとい良いでしょう。

非常持ち出し袋（リュック等）に入れておくといもの（例示）	
安全確保	帽子、マスク（予備）、軍手（予備）、雨具（レインコートやポンチョ）、防寒具、ビニールシート、ライト（懐中電灯など）、電池（ライト用・ラジオ用）
衛生用品等	ウェットティッシュ（※1）、食品用ラップ（※2）、ポリ袋（※3）、タオル、ティッシュペーパー、生理用品、トイレットペーパー、口腔ケアグッズ（歯ブラシ、口腔ケアシート、液体歯磨き等）、うがい薬、救急セット
水・食料	水（1人1ℓ）、非常食（乾パンやビスケット、チョコ等）
便利品	万能ナイフ、折りたたみクッション、ライター、使い捨てカイロ、保温シート
情報収集	筆記用具、広域避難地図（ハザードマップ）、携帯ラジオ
その他	お金（小銭も）
状況に応じ	入れ歯の人（洗浄剤、名前入り入れ歯ケース）、乳幼児（紙おむつ、粉ミルク、哺乳瓶、離乳食、スプーン）、寝たきりの人など（大人用紙オムツ）、糖尿病の人（ブドウ糖、ナッツ類、尿糖測定用スティック等）
※1 ウェットティッシュは、断水時に清拭や手洗い、洗顔、歯磨きで活躍します。 ※2 食品用ラップは、食器に敷いて使うと紙皿の代用になり洗い物を少なくできます。寒いときには身体に巻いて保温をすることもできます。 ※3 ポリ袋は、ゴミ袋としてだけでなく、断水時に段ボールやトイレにかぶせれば簡易トイレになります。	

(4) 持ち出し袋と一緒に置いて置くもの

移動中のけがを防止するため、持ち出し袋と一緒に置き、避難時に着用してください。

全員	厚底の靴、軍手、マスク、ヘルメットや防災ずきん
----	-------------------------

(5) 持ち出し袋と一緒に持ち出すもの

下記は、持ち出し袋に入れておくことは想定できませんが、重要なものです。いざという時に持ち出せるように、置き場所を家族で確認しておきましょう。

ただし、災害救助法が適用される自然災害時にはマイナ保険証や資格確認証等がなくても保険診療扱いで受診が可能です。余裕がなければ探さず、直ちに避難してください。

医療等	マイナ保険証（マイナンバーカード）、資格確認書やお薬手帳、公費負担医療の医療券がある場合は医療券も
貴重品等	マイナンバーカードや携帯電話（充電器含） 印鑑と銀行や郵便局の通帳
持病がある方	持病のお薬、診察券、お薬手帳
必要に応じて	入れ歯（就寝中で入れ歯を外している場合等）、母子手帳

8. 災害用備蓄（非常持ち出し以外）

自宅が無事でも、被災から数日間は日常生活品が滞ります。非常持ち出し袋以外に、下記の備蓄をしておくとい良いでしょう。

なお、水や食料は3日分をめどに備蓄し、備蓄したものについては消費期限や有効期限を確認し、交換が必要なものは定期的に交換しておきましょう。

家族の状況に応じ、必要なものを追加備蓄してください。

備蓄品目（例）		数量	備蓄場所	交換予定
水・食料等	飲料水（大人1人1日3リットル×3日分）			年 月
	非常用食料（缶詰、乾パン、クラッカー、スープ、野菜ジュース、チョコなど 大人1人1日3食×3日分）			年 月
	カセットコンロ・燃料			
	食品用ラップ（※1）			
応急手当セット（三角布、包帯、医薬品、絆創膏、ガーゼ、はさみ等）				年 月
衛生用品等	ウェットティッシュ（※2）			
	マスク（※3）			
	タオル（※3）			
	ティッシュペーパー			
	トイレットペーパー			年 月
	歯ブラシ			
	生理用ナプキン			
	簡易トイレ			
	ポリ袋（※4）			
	消臭グッズ（ゴミ等の匂い消し）			年 月
安全確保	軍手			
	布ガムテープ（※5）			
	ローソクや懐中電灯・電池			
	ヘルメット			
※1 食品用ラップは、食器に敷いて使うと紙皿の代用になり、洗い物を少なくできます。寒いときには身体に巻いて保温をすることもできます。				
※2 ウェットティッシュは、断水時に清拭や手洗い、洗顔、歯磨きで活躍します。				
※3 マスク、タオルは、ほこりや感染症から身を守るために必要です。				
※4 ポリ袋は、ゴミ袋にもなり、断水時に段ボールやトイレにかぶせれば簡易トイレになります。				
※5 布ガムテープは、破損箇所の応急補修、割れたガラス破片・細かなゴミを取り除くのに便利です。				

ワンポイントアドバイス（簡易な電源確保の方法）
150W～300W 程度であれば、自動車のシガーソケット又はアクセサリソケットからインバーター（2,500 円～10,000 円程度）で電源を確保することも可能ですし、最近では、最初からコンセントが搭載されている車もあります。
キャンプ等にも利用できる「ポータブル電源装置」があります。充電しておけば数時間電源を確保することが可能です。ソーラーパネルが付属している製品もあります。

9. 避難時の留意点

避難の際は、動きやすく安全な服装と足元の確保が重要です。服装は、季節によっても異なりますが、足元は運動靴にすること。また、ヘルメット・ずきんなどで頭を守ることも大切です。夜の避難の場合は懐中電灯を準備します。

避難の前に、火の始末をし、非常持ち出し袋（7頁～8頁参照）を持ち、戸締りをしてください。外出中の家族がいる場合は、玄関の内側にメモを貼っておくと良いでしょう。（外側だと空き巣被害が発生する可能性があるため）

避難にあたっては、両手が使えるようにしましょう。また、家族や隣近所で声をかけあってください。

なお、冠水等の場合は、マンホールのふたが開いていたり、側溝があるのに見えない場合もありますので、十分に注意しましょう。水が腰まである場合は、高いところに移動して救援を待ってください。

車での避難は交通渋滞を招き、緊急車両の通行の妨げになる場合もあります。地域の状況を勘案し、徒歩での避難が可能な場合は、徒歩で避難しましょう。



10. 家族等との連絡

災害発生直後は、固定電話・携帯電話とも通話制限が行われるため大変かかりにくい状態となります。

(1) SNS の利用

携帯電話は、メールも含めて被災直後はつながりにくい状況が続きますが、携帯電話のショートメッセージ（SMS）や、アプリをダウンロードして利用するSNS、メールやチャットは、携帯電話の音声通話や携帯メールよりも通信の集中負荷に強いとされ、災害時にも比較的つながりやすいといわれています。

利用登録は無料ですので、あらかじめ登録しておくことで便利です。

なお、匿名性のあるSNSの掲示板は、誤った情報が発信・拡散されやすい傾向があります。特に災害時には様々な情報が飛び交い、メールやSNSでまたたくまに広がります。関東大震災ではデマによって罪のない外国人等が多数虐殺された暗い歴史があります。

また災害時には寄付金を募る詐欺メールやフィッシングサイトも確認されています。

SNSの情報については、事実関係を確認した上で対応することが必要です。

一方、公衆電話は、全数が災害時に優先電話となりますので、普段から公衆電話がある場所を把握しておくなど、万が一に備えて複数の通信手段を考えておくことが重要です。

また大規模災害の発生時は、災害用に提供されるWi-Fiサービス「00000JAPAN」も無料開放され、スマホのWi-Fi設定で「00000JAPAN」を選択することで利用できます。ただし、暗号化等セキュリティへの対応がされていないことにご注意下さい。公衆Wi-Fiスポットの提供エリア内でなければ利用できません。

(2) 災害時に役立つアプリをあらかじめスマホに入れておく

災害時に役立つアプリを、あらかじめ平時にスマホに入れておくといよいでしょう。

災害時に役立つアプリとしては、例えば、①自治体の防災アプリ、②ラジオアプリ、③災害情報アプリ、④登録した人に位置情報を発信するアプリ、④SNSアプリ、⑤応急手当アプリ、⑥天気予報アプリなどがあります。

(3) NTTの災害用伝言サービス(171)の利用

震度6以上の地震など、大きな災害が発生した場合にNTTでは、災害用伝言サービスを開設します。被災地との電話がつながりにくい場合などに利用してください。利用方法は下記の通りです。

＜伝言の録音方法＞

- ① 「171」にダイヤルします。
- ② ガイダンスが流れます。「1（暗証番号を利用する場合は3）をダイヤルします」。
- ③ 被災地の方は、ご自分の電話番号を市外局番からダイヤルします。
- ④ ガイダンスに従い録音します。

＜伝言の再生方法＞

- ① 「171」にダイヤルします。
- ② ガイダンスが流れます。「2（暗証番号を利用する場合は4）をダイヤルします」。
- ③ 安否情報等を確認したい相手の電話番号を市外局番よりダイヤルします。
- ④ ガイダンスに従い再生します。



NTTでは災害用伝言ダイヤルの他に「災害用伝言版（web171）」を運用します。また、携帯各社も「災害用伝言版サービス」を運用します。

「災害用伝言版（web171）」及び携帯各社の災害用伝言版サービスは、右のURL又はQRコードから参照ください。

URL	https://www.tca.or.jp/information/disaster.html
QRコード	

1.1. 平時に必要なワクチン接種をしておきましょう

災害時には汚水や汚泥、土ほこり、避難所など人が密になる環境が原因で様々な感染症にかかりやすくなります。感染症への対策としてはマスク着用や手洗い・消毒、咳エチケット、具合が悪い場合の隔離などが必要ですが、下記のワクチンを平時に接種をしておくことが感染症から身を守るとともに、他の人に移さないためにも重要です。

なお、稀に重い副反応が発生する人もいます、接種に不安な方は保健所やかかりつけ医等とご相談ください。また接種後に体に異常が発生した場合は接種した医療機関等やかかりつけ医等にご連絡ください。

【小児】（詳細は自治体や小児科医等にご相談ください。定期接種の延長又は公費負担される場合もあります）2025 年 12 月 1 日現在

乳幼児	定期接種	B 型肝炎、ロタ、肺炎球菌、5 種混合（4 種混合）、BCG、MR（麻しん・風疹混合）、水痘、日本脳炎（第 1 期）
	任意接種	3 種混合（DPT）、ポリオ（5 回目のポリオ）、おたふくかぜ、インフルエンザ、新型コロナ
学齢期	定期接種	2 種混合、日本脳炎（第 2 期）、HPV（女子）
	任意接種	インフルエンザ、新型コロナ、HPV（男子）、乳幼児の定期接種期間中に未接種のワクチン（定期接種の延長又は公費負担される場合もあります）

【成人】（NPO 法人「VPD を知って、子どもを守ろうの会」ホームページ：一部改変）詳細は自治体やかかりつけ医等にお問合せください。2025 年 12 月 1 日現在

ワクチンの種類		法別	10 代～ 20 代前半	20 代後半 ～40 代	50 代～ 64 歳	65 歳以上
子宮頸がん、HPV 感染症		一部定期	接種年齢			
髄膜炎菌感染症		任意	接種年齢			
麻しん(はしか)		任意	接種年齢			
風しん		任意	接種年齢			
水痘（みずぼうそう）		任意	接種年齢			
おたふくかぜ		任意	接種年齢			
B 型肝炎		任意	接種年齢			
百日せき		任意	接種年齢			
日本脳炎		任意	接種年齢			
破傷風		任意	接種年齢			
高齢者の肺炎球菌感染症		定期				接種年齢
インフルエンザ	～64 歳	任意	接種年齢			
	65 歳～	定期				接種年齢
带状疱疹	～64 歳	任意			接種年齢	
	65 歳～	定期				接種年齢
新型コロナ	～64 歳	任意	接種年齢			
	65 歳～	定期				接種年齢

※法別の定期は、低所得者は費用助成が行われ、一定以上所得者も自治体によって差があるが一定の費用助成が行われる。任意は費用の全てが被接種者負担となりますが、費用助成を行っている自治体もあります。

第2節 緊急地震速報が出された場合の対応

第2節は、気象庁ホームページ（下記アドレス参照）に掲載された緊急地震速報を見聞きした場合の「行動の具体例」の概要を掲載しています。下記ホームページには「緊急地震速報に関する動画」や関連資料なども掲載されていますので、ご確認ください。

<http://www.data.jma.go.jp/svd/eew/data/nc/koudou/koudou.html>

1. 緊急地震速報とは

(1) 緊急地震速報が発表されて数秒で強い揺れが到達します。

緊急地震速報は、情報を見聞きしてから地震の強い揺れが来るまでの時間が数秒から数十秒しかありません。その短い間に身を守るための行動を取る必要があります。

また、この短い間に行動を起こすためには、緊急地震速報が発表されたことを即座にわかるよう専用の音（報知音）を覚えておく必要があります。

緊急地震速報を見聞きしたときの行動は、まわりの人に声をかけながら「周囲の状況に応じて、あわてずに、まず身の安全を確保する」ことが基本です。

(2) 緊急地震速報の音

緊急地震速報が発表されたことが即座にわかるよう、テレビやラジオ、携帯電話などでは、専用の音（報知音）と共に緊急地震速報をお知らせします。

報知音の主なものには、テレビやラジオ、防災行政無線、受信端末などで使用されている「チャイム音」と、携帯電話会社共通の専用の「ブザー音」があります。スマホ等では警告音とともに、待受画面に表示されます。また、受信端末では「サイン音」も使われています。

2. 緊急地震速報を見聞きした場合の行動の具体例

(1) 屋内にいる時

【家庭では】

頭を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に避難してください。

あわてて外に飛び出さないでください。

無理に火を消そうとしないでください。



【人が、おおぜい、いる建物内では】

施設の係員の指示に従ってください。
落ち着いて行動し、あわてて出口には走り出さないでください。



(2) 乗り物に乗っている時

【自動車運転中の場合】

あわててスピードを落とさないでください。
ハザードランプを点灯し、まわりの車に注意を促してください。
急ブレーキはかけず、緩やかに速度をおとしてください。
大きな揺れを感じたら、道路の左側に停止してください。



【鉄道やバス等に乗車中は】

つり革や手すりにしっかりつかまってください。

【エレベータでは】

最寄りの階で停止させて、すぐに降りてください。

(3) 屋外にいる時

【街中では】

ブロック塀の倒壊等に注意してください。
看板や割れたガラスの落下に注意してください。
丈夫なビルのそばであれば、ビルの中に避難してください。



【山やがけ付近では】

落石やがけ崩れに注意してください。



第3節 地震発生時の対応

1. 身の安全の確保

地震発生時は、身の安全を守ることを第一とします。

丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」場所に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見ます。高層階では、揺れが数分続くことがあります。

なお、立ってられないほどの強い揺れや、揺れは小さくても1分以上続く場合は大きな津波が発生する可能性があります。

海岸や、海岸に続く河川付近、低地では津波に注意をし、高台や津波避難場所、津波避難ビルに避難してください。これらの場所への避難が困難な場合は、安全を確認した上でマンションやビルなど大きな建物の上層階に避難してください。



2. 火の元の確認 初期消火

- ① 火を使っている時は揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をしてください。
- ② 出火した時は、落ちついて消火してください。

3. 避難

- ① 揺れがおさまった時に、避難ができるよう出口を確保してください。(個室にいる場合には、出口確保のため、ドアをあけておいてください)
- ② 地震の場合は、地震や余震によるガラスやタイルの破損、落下等の危険があります。転倒した家具類や落下したガラスの破片などにも注意してください。
- ③ 行政から避難指示が出た場合は、指示に従って避難してください。また、行政から避難勧告が出された場合は、避難準備を行ってください。指示や勧告の有無にかかわらず、異常がある場合は避難してください。
- ④ 避難する場合は、丈夫な靴にはきかえ、ヘルメット又は防災頭巾もしくは帽子をかぶり、軍手などをして、落下物に十分気をつけて退去してください。
- ⑤ 自動車での避難は、渋滞を招いたり、地域によっては危険な場合もあります。車による避難が良いか、地域の実態を踏まえあらかじめ想定しておいてください。
- ⑤ ブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉め、自分の安否情報、避難先をドアに張り、カギを掛けて移動してください。
- ⑥ 外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らないでください。
- ⑦ ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得てください。



第4節 大規模災害時の医療

1. 災害で負傷又は具合が悪い方は、「医療救護所」又は地域の医療機関へ

災害時には地域の医療機関も被害を受け、治療ができない場合もあります。

このため市町村は、地域の医師・歯科医師・薬剤師・看護職員等と協力して避難所等に「医療救護所」を設置します。「医療救護所」は、患者さんのトリアージ（治療の優先度の判別）を行って応急手当を行い、必要に応じて後方病院に運びます。

程度	状態	救護所の対応	備考
重症者	生命の危険の可能性がある、又は生命の危険が切迫している	応急手当の後、後方病院へ	直接「災害拠点病院」を受診でも可
中等症者	生命の危険はないが、入院を要する		直接「地域の病院」を受診でも可
軽症者	生命の危険がなく、入院を要しない	応急手当の後、避難所等へ	直接「地域の診療所」を受診でも可
死亡等	明らかに救命が不可能	なし	



「医療救護所」における応急手当の費用は無料ですが、医療スタッフや薬には限りがあり、十分な医療が提供できるわけではありません。

また、スタッフが揃うまでに時間がかかる場合もあります。「医療救護所」でできる対応は限られますので、地域の医療機関が診療している場合は地域の医療機関を受診ください。

また「極めて軽度な負傷」は、ご家庭での対応をお願いしている自治体もありますが、傷口に土が付いたり、がれきや釘などでけがをした場合は破傷風に感染する危険性が非常に高くなります。

軍手や厚底靴などでケガをしないようにするとともに、ケガをした場合は傷口をよく洗い、医師の診察を受けましょう。

破傷風はワクチン接種で発症が予防されます。ケガをしやすい作業に従事する場合はあらかじめワクチンを接種すると効果的です

2. 持病や通常の疾病、又は負傷したが歩ける場合は、地域の医療機関へ

災害拠点病院や地域の病院・診療所は、医療救護所とは違ってしっかりと治療を受けられます。持病や通常の疾病等は、地域の医療機関を受診してください。

また、負傷又は具合が悪くなった方でも「重症者」は直接「災害拠点病院」に、「中等症者」は直接「地域の病院」に、「軽症者」は直接「地域の診療所」を受診されても結構です。

ただし、被災状況によって休診や診療制限が行われている場合がありますので、各医療機関の状況に応じて受診してください。

災害拠点病院や地域の病院・診療所での治療は、保険診療として扱われますが、第5節の2（次頁参照）に掲げる場合は、医療費の窓口負担は不要です。



第5節 在宅療養者、妊産婦、乳幼児、障害者・要介護者等の備えと対策

医療機関へ入院又は介護施設へ入所されている方は、入院・入所先で一定の対応が可能ですが、①在宅で酸素療法や人工呼吸法等、電源を要する医療機器の利用者、②妊産婦の方、③新生児・乳幼児、④障害者・要介護者の方は、日常的な備えと災害時の対応について特別な取組みが必要です。

1. 在宅酸素療法や在宅人工呼吸法等、電源を要する医療機器の利用者

在宅酸素療法や在宅人工呼吸法等は、電源の確保が欠かせません。停電時にも電源が確保できるようにするために、次のような対策を検討ください。

(1) 電源確保対策

- ① 医療機器が、内蔵又は外付バッテリーで何時間使用できるかを確認しておきます。
- ② 医療機器販売会社が推奨する予備の外部バッテリーを準備し、充電しておきます。
- ③ 非常電源（自動車、簡易発電機、蓄電池、住宅用の太陽光発電や蓄電設備）があれば、お使いの医療機器が使用できるかを医療機器販売会社に確認しておきます。
- ④ 停電時の対応や連絡先情報を、医療機器販売会社から得ておきます。

(2) 電源がなくても使える代替措置の必要性や使い方を主治医と相談ください

- ① 気管切開人工呼吸を行われている方＝蘇生バッグ（アンビューバッグ）
- ② 加温加湿器を使っている方＝人工鼻
- ③ 吸引器＝手動式や足踏み式吸引器

(3) 災害発生の場合

- ① 停電の際は、事前に聞いた対応や連絡先へ相談してください。
- ② 困ったときは、かかりつけ医療機関に相談してください。

2. 妊産婦の方

(1) 平常時の準備

- ① 非常持ち出し袋に、必要に応じて下記を入れておくとい良いでしょう。
 - ・清潔なタオル、下着、母乳パッド、産褥パッド
 - ・常用薬、鉄剤、ビタミン剤
 - ・つわりや味覚変化を考慮した非常食やおやつ

- ② 避難の際には、健康保険資格確認書又はマイナンバーカード（マイナ保険証の場合）、お薬手帳と一緒に母子健康手帳や妊婦健診記録も持ち出すと安心です。なお、持ち出すことが出来なかった場合でも 19 頁に記載した状況であれば、医療保険等を使うことができます。



(2) 避難先での留意点

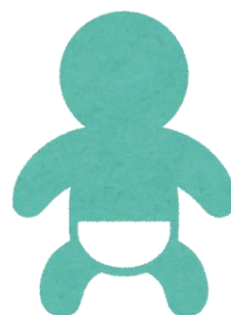
- ① 避難先では責任者に妊娠をしていること（妊娠週数、リスク妊娠の有無など）を伝えてください。なお、妊娠していることを責任者以外に知られたくない場合はその旨も伝えてください。
- ② 避難所の責任者に、可能な限り下記の対応をとっていただけるようお願いしましょう。
- ア. プライバシーが保てて、換気や温度管理ができるスペース
 - イ. 夜間の動線が安全に確保できること（トイレ・洗面所など）
 - ウ. 授乳・搾乳スペースの確保及び哺乳瓶の消毒（煮沸できない場合の代替も）

3. 新生児・乳幼児

非常持ち出し袋の中身を、粉ミルクやおむつ、離乳食などお子様の成長に合わせて入れ替えておきましょう。

また、避難の際にはお子様の健康保険資格確認書又はマイナンバーカード（マイナ保険証の場合）、お薬手帳と一緒に母子健康手帳を持ち出してください。

小さなお子様などの場合は、避難先で騒いだり、泣いたりすること等があると思いますので、あらかじめ周りの方に一言声をかけておくと良いでしょう。



4. 障害者・要介護者

障害やどんな介護を必要とするかに応じて、非常持ち出しリュックに入れる内容を検討してください。

避難の際には健康保険資格確認書又はマイナンバーカード（マイナ保険証の場合）、お薬手帳と一緒に、ご自身の状況に応じて障害者手帳等や介護保険被保険者証を持ち出してください。なお、持ち出すことが出来なかった場合でも 19 頁や 22 頁に記載した状況であれば医療保険や介護保険等を使うことができます。日ごろお使いのお薬があれば、そのお薬も持ち出してください。

避難先では、障害や要介護の状況等について責任者に伝えておきましょう。またストーマをつけていらっしゃる方は、オストメイト対応トイレの設置をお願いしましょう。



第6節 被災者の保険証及び医療費免除等の取扱い

1. 災害救助法適用災害時には、保険証が提示できなくても保険診療扱い

災害救助法が適用される自然災害の発生時等には、厚生労働省から「被災者に係る被保険者証等の提示等」に関する事務連絡が出されます。

この事務連絡では、当該災害によって「マイナ保険証」又は「資格確認書」等が提示できなくても、①氏名、②生年月日、③連絡先（電話番号等）、④健保は事業所名、国保又は後期高齢者医療制度は住所（国保組合は、これらに加えて組合名）を医療機関の窓口で申し出れば、保険診療扱いで受診できることが示されます。



この取扱いが実施される場合は、行政から広報される他、テレビ、新聞、ラジオでの報道や避難所の壁新聞などで周知されます。

公費負担医療についても同様の措置が取られます。

なお、事務連絡の発出がなくても保険者が同意すれば、保険証の提示がなくても保険診療扱いにすることが可能です。

2. 著しい被害を受けた方は、窓口負担や保険料が徴収猶予・免除されます

(1) 通常の災害では、徴収猶予・免除をするかどうかを保険者ごとに判断します

災害によって、表に示す著しい被害を受けた場合には、窓口負担や保険料の「徴収猶予」や「減免」が保険者の判断で行えます。

この窓口負担の免除は、保険者が発行する免除証明書等を医療機関の窓口で提示する必要があります。

どのような場合に「徴収猶予」や「減免」が行われるかは、保険者によって判断が異なりますが、国民健康保険の場合は、右の「一、徴収猶予の対象」に掲げる状態にある場合に、申請によって認められます。なお、「重大な損害」や「収入の減少」等の解釈は、自治体により異なります。

窓口負担の徴収猶予・減免の対象となる状況 (昭和34年3月30日保発第21号厚生省保険局長通知)

一、徴収猶予の対象

- 1 震災、風水害、火災、その他これら類する災害により死亡し、障害者となり、又は資産に重大な損害を受けたとき。
- 2 干ばつ、冷害、凍霜害等による農作物の不作、不漁、その他これらに類する理由により収入が減少したとき。
- 3 事業又は業務の休廃止、失業等により収入が著しく減少したとき。
- 4 前各号に掲げる事由に類する事由があったとき。

二、減免の対象

上記一のいずれかに該当したことによりその生活が著しく困難となった場合において必要があると認めるとき。

「徴収猶予」の場合は、医療機関の窓口では一部負担金を支払う必要がありません。後日保険者に一部負担金を支払う必要がありますが、「徴収猶予」の対象者が、生活が著しく困難となった場合において必要があると認めるときは、申請により「減免」が受けられる扱いとなります。このため、徴収猶予と免除の2回申請が必要になる場合がありますので、ご注意ください。

健康保険の場合は、健康保険法第75条の2で、「保険者は、災害その他の厚生労働省令で定める特別の事情（震災、風水害、火災その他これらに類する災害により、住宅、家財又はその他の財産について著しい損害を受けた）がある被保険者であって、保険医療機関又は保険薬局に一部負担金を支払うことが困難であると認められるもの」に一部負担金の減額、免除、猶予等の措置を採ることができるとされています。

高齢者の医療の確保に関する法律第69条、介護保険法第50条・第60条等でも同様の定めがあります。

適用の判断は各保険者に任されていますので、災害により被害を受けた場合は、加入する保険者に相談してください。

なお、災害とは直接関係がないが収入が著しく減少したときも、徴収猶予・免除の対象になります。保険料についても、同様の規定があります。

(2) 令和2年7月豪雨や令和6年能登半島地震のような大規模災害では国が免除します

一般的な災害であれば保険者が猶予や減免を判断することが可能ですが、大規模災害の場合は、保険者の判断を待っていたのでは必要な医療が受けられない事態になってしまいます。

このため、「激甚災害指定基準」による指定（本激）がされる災害で、かつ、その被害が著しく大きいものについては、「被災者に係る一部負担金等の取扱いについて」と題する事務連絡が厚生労働省から発出され、猶予・免除の対象者（右記参照）と対象期間が示されます。

これまでにこの取扱いが実施されたのは、①阪神・淡路大震災、②東日本大震災、③熊本地震、④平成30年7月豪雨、⑤令和元年台風15号・19号、⑥令和2年7月豪雨、⑦令和6年能登半島地震の7つだけです。

この取扱いが実施される場合は、行政から広報される他、テレビ、新聞、ラジオでの報道や避難所の壁新聞などで周知されます。

なお免除・猶予は、全国の医療機関が対象です。被災地から遠く離れていても、被災地と同様に免除・猶予となります。

大規模災害時における猶予・免除対象者	
①	住家の全半壊、全半焼、床上浸水又はこれに準ずる被災
②	主たる生計維持者が死亡又は重篤な傷病（※）
③	主たる生計維持者の行方が不明
④	主たる生計維持者が業務を廃止、又は休止
⑤	主たる生計維持者が失職、現在収入がない
※「重篤な傷病」とは、「罹災により1カ月以上の治療が必要な状態」です。	

① 被災直後等の取扱い

なお、被災直後等で免除が確定していない場合は「猶予」という表現が使われますが、「猶予」であっても医療機関の窓口では一部負担金を支払う必要はありません。また、被災直後は罹災証明書等も発行されませんので、「証明書の確認が必要である」旨の通知が

出されるまでは、患者さんが医療機関の窓口で上記の①～⑤のいずれかに該当する旨を申し出れば、医療機関は医療費の10割を保険請求しますので、患者さんの負担はありません。ただし、免除対象外の方が免除を受けていた場合は、保険者が患者さんから一部負担金を徴収することになります。

② 被災から一定期間が経過した場合

被災からの一定期間が経過して生活が落ち着き、自治体の機能が回復すると、受診にあたってマイナ保険証や資格確認書等の提示が必要となります。

また、窓口で一部負担金等の支払いを猶予・免除する際には、原則として保険者が発行する猶予・免除証明書が必要となります。

ちなみに免除対象となる保険の種類（市町村国保・国保組合・協会けんぽ・組合健保、共済組合・後期高齢者医療・介護保険）と期間は、被災状況によって異なります。

対象者や対象期間は、最低これだけは免除・猶予が必要と政府が考えるものです。

従って、対象者の拡大や対象期間の延長などを災害の状況に応じてその都度、要望する必要があります。

要望が認められれば改めて厚生労働省から通知で示されますので、それにそって対応します。

※上段は、被災直後の案内
下段は、一定期間経過後の案内

「令和6年能登半島地震」の被災者の方へ

**保険証や現金がなくても
医療機関等を受診できます**

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare
令和6年1月12日18時時点

【対象者】
(1)・(2)の両方に該当する方

(1) 災害救助法の適用市町村の住民の方で、次の保険者に加入されている方

対象保険者(石川県)

金沢市、七尾市、小松市、輪島市、珠洲市、加賀市、羽咋市、かほく市、白山市、能美市、津幡町、内灘町、志賀町、宝達志水町、中能登町、穴水町、能登町、石川県後期高齢者医療広域連合、全国健康保険協会(協会けんぽ)
(上記以外に、一部の健保組合・国保組合についても免除される場合があります。詳細は各組合にお問い合わせください。)

(2) 次の①～⑤のいずれかに該当する方

① 住家の全半壊、全半焼、床上浸水又はこれに準ずる被災をされた方
※罹災証明書の提示は必要ありませんので、窓口で口頭で申告してください。

② 主たる生計維持者が死亡し又は重篤な傷病を負われた方

③ " の行方が不明である方

④ " が業務を廃止、又は休止された方

⑤ " が失職し、現在収入がない方

【受診・利用の流れ】
医療機関、介護サービス事業所等の窓口で、**対象者である旨をご申告いただくことで、医療保険の窓口負担や介護保険の利用料について、支払いが不要となります。**

【特例の期間】 **令和6年4月まで**

【留意事項】

- この免除を受けるには、上記の①～⑤のいずれかに該当する必要があることから、医療機関等の窓口でご申告いただいた内容について、後日、ご加入の保険者から、確認が行われることがあります。
- 上記の医療保険・介護保険の加入者であれば、県外の医療機関等を受診、介護サービスを利用された場合にも支払いを求められることはありません。
- なお、入院・入所時の食費・居住費などはお支払いいただく必要があります。
- 上記以外の保険者については、医療保険の窓口負担や介護保険の利用料を支払っていただく必要がありますが、一定期間は支払いが猶予される可能性があります。詳細は各保険者にお問い合わせください。

○お問い合わせ
この窓口負担の取扱いについて、ご不明点があれば、ご加入の各保険者にお問い合わせ下さい。

「令和6年能登半島地震」の被災者の方へ

**免除証明書の提示により、
医療機関等での支払いが不要になります**

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare
令和7年6月30日時点

【医療保険の窓口負担に係る免除証明書交付対象者】
(1)・(2)の両方に該当する方

(1) 災害救助法の適用市町村の一部の市町村の住民の方で、次の保険者に加入されている方

対象保険者(福井県)

福井市、あわら市、坂井市、福井県後期高齢者医療広域連合、全国健康保険協会(協会けんぽ)
(上記以外に、一部の健保組合・国保組合についても免除される場合があります。詳細は各組合にお問い合わせください。)

(2) 次の①～⑤のいずれかに該当する方

① 住家の全半壊、全半焼、床上浸水又はこれに準ずる被災をされた方

② 主たる生計維持者が死亡し又は重篤な傷病を負われた方

③ " の行方が不明である方

④ " が業務を廃止、又は休止された方

⑤ " が失職し、現在収入がない方

【受診・利用の流れ】
医療機関等の窓口で、**原則として猶予(免除)証明書を提示することにより医療保険の窓口負担について、支払いが不要となります。**

※上記の窓口にて口頭で申し、支払いが不要となる取扱い**は原則として令和6年12月までとなります。令和7年1月以降は原則として①マイナ保険証等、②猶予(免除)証明書を医療機関等の窓口で提示することで、猶予(免除)を受けることができます。**

【特例の期間】 **令和7年9月まで**

上記対象保険者のうち、有効期限に「令和6年12月31日まで」と記載されている**猶予(免除)証明書でも、引続き令和7年9月30日まで、使用することができます。**

【留意事項】

- 上記の医療保険の加入者であれば、県外の医療機関等を受診された場合にも支払いを求められることはありません。
- なお、入院・入所時の食費・居住費などはお支払いいただく必要があります。
- 上記以外の保険者については、医療保険の窓口負担をいただく必要がありますが、一定期間は支払いが猶予される可能性があります。詳細は各保険者にお問い合わせください。

○お問い合わせ
この窓口負担の取扱いについて、ご不明点があれば、ご加入の各保険者にお問い合わせ下さい。

第7節 介護保険サービスの特例

1. 被災した者に係る被保険者証の提示等について

(1) 被保険者証等を消失又は家屋に残して避難した場合も、介護サービスを受けられる

災害救助法が適用される災害時には、医療保険と同様に介護保険でも「被保険者証及び負担割合証を消失あるいは家屋に残したまま避難している（中略）場合においては、氏名・住所・生年月日・負担割合を申し立てることにより、被保険者証等を提示したときと同様のサービスを受けられる取扱いとします。介護保険にてサービスを受けられます」との通知が出され、介護保険を適用してサービスを受けることができます。

介護保険被保険者証				
被 保 険 者	番号			
	住所			
	フリガナ			
	氏名			
	生年月日	明治・大正・昭和 年 月 日	性別	男・女
交付年月日				
保険者番号並びに保険者の名称及び印		<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 25px; height: 10px; border: 1px solid black;"></div> <div style="width: 25px; height: 10px; border: 1px solid black;"></div> <div style="width: 25px; height: 10px; border: 1px solid black;"></div> <div style="width: 25px; height: 10px; border: 1px solid black;"></div> </div>		

介護保険負担割合証	
交付年月日 年 月 日	
被 保 険 者	番号
	住所
	フリガナ
	氏名
	生年月日
利用者負担の割合	適 用 期 間
割	開始年月日 令和 年 月 日 終了年月日 令和 年 月 日
割	開始年月日 令和 年 月 日 終了年月日 令和 年 月 日
保険者番号並びに保険者の名称及び印	
<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 25px; height: 10px; border: 1px solid black;"></div> <div style="width: 25px; height: 10px; border: 1px solid black;"></div> <div style="width: 25px; height: 10px; border: 1px solid black;"></div> <div style="width: 25px; height: 10px; border: 1px solid black;"></div> </div>	

(2) 要介護認定・要支援認定について

要介護認定・要支援認定も通知で下記が示されれば、それに沿って対応を行います。

- ・新規の申請前にサービスを受けた被保険者に対しても、市町村の判断により特例居宅介護サービス費等を支給することができます。
- ・また、認定審査会を開催できず要介護認定を行えない場合も暫定ケアプランを用いたサービス提供を行うことができます。
- ・被災などによって他の市町村に避難した者が、新たに介護が必要となった場合は、避難先の市町村において要介護認定の事務を代行し、事後的に避難元の市町村に報告することが出来ます。

2. 利用料の免除・猶予の特例

(1) 利用料の免除・猶予の概要

医療保険と同様に、「激甚災害指定基準による指定（本激）」が指定される災害で、その被害が著しく大きいものについては、「被災者に係る利用料等の介護サービス事業所等における取扱いについて」と題する事務連絡が厚生労働省から発出され、利用料の免除・猶予の対象となる自治体の範囲と対象者、対象期間が示されます。

なお、免除・猶予を行う対象自治体が医療保険と異なる場合もありますので、留意が必要です。

(2) 利用料の免除・猶予の対象

免除・猶予の対象となるサービスは、介護報酬の利用料です。介護保険施設等における食費・居住費の自己負担分については対象となりません。

(3) 利用料の免除・猶予の対象者

免除・猶予を実施する保険者の被保険者・被扶養者であって災害救助法の適用市町村に住所を有し、以下の①～⑤のいずれかに該当する方が免除・猶予の対象者です。

猶予・減免の対象者
① 住家の全半壊、全半焼、床上浸水又はこれに準ずる被災をした
② 主たる生計維持者が死亡し又は重篤な傷病を負った ※「重篤な傷病」とは、「罹災により1カ月以上の治療が必要な状態」を指します
③ 主たる生計維持者の行方が不明である
④ 主たる生計維持者が事業を廃止、又は休止した
⑤ 主たる生計維持者が失職し、現在収入がない

免除・猶予を実施する自治体や期間は、災害ごとに異なります。

被災からしばらくの間は罹災証明書等も発行されませんので、「証明書の確認が必要である」旨の通知が出されるまでは、利用者が免除・猶予の対象に該当する旨を申し出れば、利用料を徴収せず、10割を保険請求します（介護保険施設等の食費・居住費の自己負担分は、徴収します）。この場合、免除・猶予の対象として該当する理由を利用者に関する書類に記載しておきます。

また、被保険者証等が提示できない場合は、該当する免除・猶予の対象となる理由に加えて、氏名、住所、生年月日等を利用者に関する書類に記載した上で、利用料を徴収せず10割を保険請求します（介護保険施設等の食費・居住費の自己負担分は、徴収します）。

(4) 利用料の免除・猶予を実施できる介護事業所

全国の介護事業所が対象です。被災地から遠く離れていても、被災者から(3)に該当する旨の申し出があれば、介護事業所は利用料を徴収せずに10割を保険請求します。

第8節 災害関連死の予防及び健康の確保

災害による直接の死亡以外に、負傷の悪化又は避難生活等における負担による疾病により死亡する「災害関連死」があります。

災害関連死の認定例を右に列記しました。阪神・淡路大震災では「インフルエンザの集団感染」、新潟県中越地震では「車中泊によるエコノミークラス症候群」、熊本地震や東日本大震災では「避難生活のストレスや過労」による災害関連死が多く発生しました。

せっかく助かった命を亡くすことはあってはなりません。

1 医療や公的支援の拡充

災害関連死を予防するためには、何よりも医療を受けられる制度、復旧・復興に向けた公的な支援の充実が重要であることが認定例からも分かります。

震災	死者総数	災害関連死	
		死者数	割合
阪神淡路大震災	6,434人	919人	14.28%
新潟県中越地震	68人	52人	76.47%
東日本大震災	19,775人	3,808人	19.26%
熊本地震	277人	222人	80.14%
平成30年7月豪雨	304人	83人	27.30%
令和6年能登半島地震	684人	456人	64.67%

災害関連死の認定例

- ① 処方薬が摂取できなかったことによる持病の悪化
- ② ストレスによる身体の異常
- ③ 不衛生な環境による体調の悪化
- ④ 栄養不足や食欲不振による衰弱死
- ⑤ 車中泊中の静脈血栓塞栓症（エコノミークラス症候群）
- ⑥ 将来を悲観した自殺
- ⑦ 仮設住宅で孤独感にさいなまれ、過度の飲酒をしたことによる肝硬変
- ⑧ 災害復旧作業中の過労死
- ⑨ 地震による疲労が原因の事故死

2 エコノミークラス症候群の予防

長時間同じ姿勢をとっていると、血管が圧迫されて血のかたまりができやすくなります。これが血流に沿って肺に到達して詰まる（肺血栓）を起こすと死に至る場合があります。これをエコノミークラス症候群と言います。

一般的な予防として次のような対策があります。

- ① 水分の補給を行いましょう。
- ② 数時間ごとに歩きましょう。
- ③ ふくらはぎをマッサージしましょう。
- ④ 足のケガは早めに治療しましょう。
- ⑤ 足首や膝関節を動かしましょう。
- ⑥ 弾性ストッキングを利用しましょう。
- ⑦ 睡眠は、横になってとりましょう。

トイレの回数を抑えようと水分摂取を我慢することがないようする必要があります。携帯トイレを少なくとも1人につき30～40枚を用意していると良いでしょう。

なお、ポリ袋は携帯トイレの代わりにもなります。



3 口腔ケア（歯磨き、義歯の清掃）は重要

口腔ケア（歯磨き、義歯の清掃）は、むし歯や歯周病予防、そして高齢者の肺炎予防のためにも重要です。

ただし、被災直後は水が出ない場合も少なくありません。

そのような場合は、介護用品として販売されている口腔内を掃除する「口腔ケアシート」が便利です。



4 医学会が提唱する災害関連死の予防策

災害によって被災者は精神的なショックを受けています。避難生活を強いられる場合は、さらに心身に大きな負担が生じます。

これが原因で、脳卒中や心筋梗塞（しんきんこうそく）を起こしやすくなります。

日本循環器学会、日本心臓病学会、日本高血圧学会は、これまでの震災を通して得た多くのエビデンスから個人で対応できる9つの予防策を提唱しています。

災害関連死の9つの予防策

- ① 睡眠
- ② 1日20分以上の歩行
- ③ 水分の十分な摂取による血栓予防
- ④ 良質な食事。減塩に努め、カリウムの多い食事の摂取
- ⑤ 災害前から体重が、±2kg以内
- ⑥ マスク、手洗いなど感染症予防
- ⑦ 降圧薬やその他の循環器疾患の内服薬の継続
- ⑧ 血圧の管理
- ⑨ 禁煙

5 スキンシップの重要性と留意点

被災者は、不安や大きなストレスを抱えています。感染対策に留意した上で、いつもより以上に、身近な方との話し合いやスキンシップをとってください。2016年6月1日放送のNHKためしてガッテンでは、信頼関係のある方に触れられると、「オキシトシン」が発生し、抗不安、睡眠改善、降圧、鎮痛、認知症の改善などの効果が期待されることを放送しました。番組では、下記のようなタッチケアを紹介しています。

- ① 椅子の背やテーブルにもたれて楽な姿勢をとる
- ② 背中に両方の手のひらをぴったりつけ背中全体をなでる
- ③ 手のひらでアイロンを掛けるように、1秒間5cm程度の動きでなでる

ただし、信頼関係がない相手の場合には逆効果になります。また、災害に乗じて窃盗や性犯罪がおきる場合も少なくありませんので、こうしたことには十分にご留意ください。

6 初期対応マニュアル

東京都では、「東京防災」（災害への備えや災害時の行動ルール、応急手当など276頁）と「東京くらし防災」（日常生活における防災行動180頁）をホームページで公開しています。

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028036/index.html>



第9節 被災者支援と罹災証明書、被災証明書

1. 罹災（りさい）証明書があれば、受けられる支援

罹災証明書があれば受けられる支援には、下記があります。下記以外にも、さまざまな支援制度がある自治体もあります。お住まいの自治体でご確認ください。

(1) 罹災証明があれば、申請して受けられる公的支援の例

① 被災者生活再建支援金

ア. 自然災害によって全壊 10 世帯以上の被害が発生した市町村又は全壊 100 世帯以上の被害が発生した都道府県等に所在する下記に該当する被災世帯（全壊 10 世帯未満でも対象になる場合がある）

- a. 全壊世帯：住宅が全壊（損害割合 50%以上）
- b. 解体世帯：住宅が半壊、又は住宅敷地に被害が生じ、やむを得ず解体
- c. 長期避難世帯：災害で危険な状態が継続し、住宅に居住不能状態が長期間継続
- d. 大規模半壊世帯：住宅が半壊、大規模補修を行わなければ居住困難（損害割合 40%台）
- e. 中規模半壊世帯：住宅が半壊し、大規模半壊世帯に至らないが相当規模の補修を要する（損害割合 30%台）

イ. 国の支援金支給額は、基礎支援金と加算支援金の合計（1人世帯の場合は 3/4 の額）

被害程度	基礎支援金	加算支援金		合計額	自治体によっては、上乗せあり
a. 全壊(損害割合 50%以上)	100万円	建築・購入	200万円	300 万円	
b. 解体		補修	100 万円	200 万円	
c. 長期避難		賃借(公営住宅除く)	50 万円	150 万円	
d. 大規模半壊 (損害割合 40%台)	50 万円	建築・購入	200 万円	250 万円	
		補修	100 万円	150 万円	
		賃借(公営住宅除く)	50 万円	100 万円	
e. 中規模半壊 (損害割合 30%台)	－	建築・購入	100 万円	100 万円	
		補修	50 万円	50 万円	
		賃借(公営住宅除く)	25 万円	25 万円	
半壊(損害割合 20%台)	自治体によっては、上乗せあり				
準半壊(損害割合 10%台)					
一部損壊(損害割合 10%未満)					

ウ. 申請方法

- a. 申請窓口は、市町村
- b. 申請に必要な書類と申請期間は次の通り

	書類	申請期間（災害発生日から）
基礎支援金	罹災証明書、住民票等	13ヵ月以内
加算支援金	契約書（住宅の購入、賃借等）等	37ヵ月以内

※自治体による上乗せ制度は、当該自治体の規定による

② 義援金の支給

- ア. 義援金は、災害の発生から若干の落ち着きを取り戻した頃に、被災都道府県に設置した「義捐金配分委員会」で配分方法を定めます。
- イ. 平成30年7月豪雨では、死亡者、重傷者（1カ月以上の治療を要する方）、一部損壊以上の住宅被害又は床上浸水に支給されました。（行方不明者も対象）
- ウ. 義援金は、被災者からの申請に基づいて配分されます。申請に必要な書類は災害によって異なります。申請書及び申請方法は、各市町村窓口にお問い合わせいただくか、市町村ホームページを参照ください。

③ その他

- ア. 所得税、都道府県民税、市町村民税の軽減又は免除
- イ. 健康保険や後期高齢者医療、介護保険の保険料及び窓口負担の減免または猶予（被災直後の一定期間は罹災証明書は不要）、年金の猶予
- ウ. 公的書類の手数料が無料
- エ. 仮設住宅や公営住宅への優先入居、住宅の応急修理
- オ. 災害復興住宅融資
- カ. 自治体による支援制度

(2) 罹災証明があれば、申請して受けられる可能性のある民間支援の例

- ア. 金融機関による融資特例
- イ. 私立学校などの授業料減免
- ウ. 災害保険の保険金受給（地震保険については罹災証明書は不要）
- エ. 電気・ガス・上下水道・電話料金・NHK受信料

(3) 罹災証明がなくても、申請して受けられる公的支援の例

① 災害弔慰金

災害によって死亡又は行方不明になった場合には、右記の災害弔慰金を受けとることができます。詳細は所在地の市町村におたずねください。

災害弔慰金	
生計維持者が死亡した場合	500 万円
その他の者が死亡した場合	250 万円

② 災害障害見舞金

災害によって右記に掲げる重度の障害を被った場合には、災害障害見舞金を受け取ることができます。詳細は所在地の市町村に確認してください。

なお、右記に該当しない場合でも一定の障害を被った場合は、身体障害者手帳の交付対象者とな

災害障害見舞金の対象となる重度の障害		
①両眼の失明、②咀嚼及び言語の機能を廃した人、③神経系統の機能または精神に著しい障害を残し、常に介護を要する人、④胸腹部臓器の機能に著しい障害を残し、常に介護を要する人、⑤両上肢をひじ関節以上で失った人、⑥両上肢の用を全廃した人、⑦両下肢をひざ関節以上で失った人、⑧両下肢の用を全廃した人、⑨精神または身体の障害が重複する場合における当該重複する障害の程度が前各項目と同程度以上と認められる人		
災害障害見舞金	生計維持者	250 万円
	その他の者	125 万円

(2) 罹災証明書の申請に必要なもの

「罹災証明書」の申請には、①印鑑、②本人確認資料（免許証など）、③被災写真（又はスケッチなどでも可）、さらに本人以外の場合は委任状が必要です。

発行手数料は無料です。なお、被災写真は、下記に留意して撮影しましょう。

- ① 建物の全景を4方向から撮ります。
- ② メジャーを添えるなどして、浸水の深さや亀裂の大きさなど、被害の大きさがわかるように撮影します。
- ③ 被害か所は、遠景と近景の2枚セットで撮ります。近景ではメジャーの目盛りがわかるようにします。被害箇所がわかるように、指をさして撮ると良いでしょう。
- ④ 被害の多い箇所は、外壁、屋根、基礎、内壁、天井、床、ドア、ふすま、窓、キッチン、浴室、トイレなどです。そのほかもしっかりと点検しましょう。

(3) 現況調査

「罹災証明書」の交付を申請すると、被害の程度の認定のため、専門の調査員が現地を訪れて現況調査を行います。現況調査員は、自治体で認定を受けた建築士です（地震の際に二次災害防止のために、当面の使用の可否を判断し、「危険（赤）」、「要注意（黄）」、「調査済（青）」のステッカーを貼付する「応急危険度判定」とは異なります）。

罹災証明書の被害認定基準の概要			
被害区分	認定基準		
全壊	概要	住家がその居住のための基本的機能を喪失したもの、すなわち、住家全部が倒壊、流失、埋没、焼失したもの、または住家の損壊が甚だしく、補修により元通りに再使用することが困難なもの	
		延べ床面積に占める損壊・消失・流失部分の面積	70%以上
		住家全体に占める主要構成要素の経済的被害の損害	50%以上
	水害	【木造・プレハブ1～2階建て】一番浅い浸水深が、床上1.8m以上	
大規模半壊	概要	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	
		延べ床面積に占める損壊・消失・流失部分の面積	50%以上70%未満
		住家全体に占める主要構成要素の経済的被害の損害	40%以上50%未満
	水害	【木造・プレハブ1～2階建て】一番浅い浸水深が、床上1m以上1.8m未満	
中規模半壊	概要	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	
		延べ床面積に占める損壊・消失・流失部分の面積	30%以上50%未満
		住家全体に占める主要構成要素の経済的被害の損害	30%以上40%未満
	水害	【木造・プレハブ1～2階建て】一番浅い浸水深が、床上0.5m以上1m未満	
半壊	概要	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、すなわち、住家の損壊が甚だしいが、補修すれば元通りに再使用できる程度のもの	
		延べ床面積に占める損壊・消失・流失部分の面積	20%以上30%未満
		住家全体に占める主要構成要素の経済的被害の損害	20%以上30%未満
	水害	【木造・プレハブ1～2階建て】一番浅い浸水深が、床上0.5m未満	

準半壊	概要	住家が半壊又は半焼に準ずる程度の損傷を受けたもの	
	延べ床面積に占める損壊・消失・流失部分の面積		10%以上20%未満
	住家全体に占める主要構成要素の経済的被害の損害		10%以上20%未満
一部損壊	概要	準半壊に至らない損壊がある	
	延べ床面積に占める損壊・消失・流失部分の面積		10%未満
	住家全体に占める主要構成要素の経済的被害の損害		10%未満

※床上に達しない浸水は、一部損壊となる。

※詳細は、内閣府「災害に係る住家の被害認定基準運用指針」（下記 URL）参照

http://www.bousai.go.jp/taisaku/pdf/r303shishin_all.pdf

① 地震の場合の現況調査

地震被害の遭った場合の現況調査は、第1次調査と第2次調査があります。第1次調査は申請で実施する場合もありますし、全世帯を対象に実施する場合もあります。また、被害棟数が少ない場合などでは第2次調査のみを実施する場合もあります。

第1次調査は、外観の損傷状況の目視による把握、住宅傾斜の計測、住家の主要な構成要素ごとに損傷程度等の目視による把握を行います。

第2次調査は、第1次調査を実施した住家の被災者から申請があった場合に、原則として申請者の立ち会いの下で実施されます。

第2次調査は、外観目視調査及び内部立入調査により、外観の損傷状況の目視による把握、住家の傾斜の計測及び住家の主要な構成要素ごとの損傷程度等の目視による把握を行います。



② 水害の場合の現況調査

「木造・プレハブ」戸建ての1～2階建ての場合は、第1次調査と第2次調査を行います（ただし、被害棟数が少ない場合などでは第2次調査のみを実施する場合もあります）。「木造・プレハブ」戸建ての1～2階建て以外の場合には、第2次調査のみで実施します。

第1次調査は、外観の損傷状況及び浸水深の目視による把握を行います。なお、津波、越流、堤防決壊等水流や泥流、瓦礫等の衝突等の外力が作用することによる一定以上の損傷が発生している場合とそうでない場合では、判定方法が異なります。

第2次調査は、第1次調査を実施した住家の被災者から申請があった場合に、原則として申請者の立ち会いの下で実施されます。第2次調査は、外観の損傷状況の目視による把握、住宅傾斜の計測、浸水深の確認、住家の主要な構成要素ごとの損傷程度等の目視による把握を行います。



③ 風害の場合の現況調査

被災者の立ち会いのもとで、外観の損傷状況の目視による把握、住宅の傾斜の計測、住家の主要な構成要素ごとの損傷程度等の目視による把握を行います。

原則として内部立入調査を行います。

(4) 罹災証明書の申請期限

罹災証明書の申請に、期限が設けられることがあります。

具体的な期限の長さについては各自治体によっても異なりますが、たとえば罹災してから原則14日や1カ月などの短めの期限を設定している自治体も多いです。これに対して、長いところだと、6カ月以内の申請で足りる自治体もあります。

罹災証明書を申請する場合には、いつまでに申請しなければならないかを各自治体を確認した上で、罹災後早めに手続きをする必要があります。

罹災証明書は、発行までに早くとも1週間はかかります。

3 被災（ひさい）証明書

被災証明書は、保険金の請求等に利用するためのもので、その人が災害による被害を受けたという事実そのものを証明するための証明書です。

車や家財などの動産が災害による被害を受けた場合には、罹災証明書ではなく被災証明書によって被害を証明することができます。

被災証明書は、申請すればその日に発行してもらえます。

被災証明書を申請する場合には、自治体によってもその方法が異なりますが、たとえば停電や断水などの状況を証明すれば発行してもらえることもありますし、車や家財などが損壊していれば証明書の発行が受けられる場合などもあります。

なお、罹災証明書はどの自治体でも発行されますが、被災証明書は、自治体によってはないところもあります。

この場合には、罹災証明書が被災証明書の役割も兼ねることができます。

火災に遭った場合の罹災証明書は消防局で発行されますが、被災証明書は消防局では発行されません。