

お金の防災

かんたんチェックシート

災害時
備えておきたい
お金のこと

STEP 01 現金を 用意する

- ☐ 千円札 × 8枚 
- ☐ 100円玉 × 18枚 
- ☐ 10円玉 × 20枚 

※現金を10,000円分用意する場合の一例

被災直後～1週間のお金の備え

災害時は停電などの影響で、キャッシュレス決済やATMの利用ができない場合があります。過去の災害時には、自宅に帰宅するための交通費、食料、暖房器具や車に使う燃料など、被災直後にも一定のお金が必要だった、という声が聞かれました。

💰 現金

1週間分の生活費を目安に、小銭と紙幣を合わせて1人1~2万円程度を用意しておきましょう。釣り銭がない店舗などでの利用を想定して、千円札や、100円、10円の硬貨を多めに用意するのがおすすめです。

STEP 02 生活防衛資金を確保する

- ☐ 家計簿をつけて1ヶ月分の生活費を把握しよう

円

- ☐ 生活防衛資金（緊急予備資金）の目標額を設定しよう

円

×

ヶ月分

合計

円

- ☐ 保険の補償内容の確認（加入している場合）

被災から1週間～数ヶ月を過ごすためのお金の備え

💰 生活防衛資金（緊急予備資金）

避難生活や生活再建にはまとまったお金が必要になることもあります。いざというときに備えて「生活防衛資金（緊急予備資金）」を準備しておきましょう。半年～1年の生活費が目安の金額です。

📋 保険の補償内容

（加入している場合は）どのような災害時に、どのような補償を受けられるのか、確認しておきましょう。地震災害、洪水や土砂崩れなどは補償に含まれるのかなど、適用範囲にも注意が必要です。

STEP 03 もしもの際のお金の 知識を身に付ける

- ☐ 口座情報のメモ・身分証明書の置き場所を決めよう
- ☐ 公的支援制度を確認しておこう

知っておくと安心、お金に関する防災知識

🪪 身分証明書があれば預貯金を引き出せることも

災害時には、通帳・印鑑・キャッシュカードを用意できなくても、本人確認ができれば、預金の払い戻しなどの特別措置を受けられることがあります。払い戻しの上限額や手続きは金融機関によって異なるため、利用している金融機関の災害時の対応を事前に確認しておきましょう。また、金融機関名、支店名、口座番号を控えたメモや本人確認書類は、すぐに持ち出せる場所に保管しておくで安心です。



参考 | 日本銀行「災害対策・業務継続体制」
<https://www.boj.or.jp/about/bcp/index.htm>
（参照日 2026年8月）

❤️ 被災時に受けられる支援

被災後の生活再建や復興に向けて様々な支援制度が用意されています。税金・保険料等の軽減や支払猶予等の特別措置のほか、子どもの養育・就学を支援する制度も用意されているため、一度目を通しておきましょう。



参考 | 内閣府 防災のページ「被災者に対する支援制度」
<https://www.bousai.go.jp/taisa/ku/hisaisyagyousei/seido.html>
（参照日 2026年8月）