

WHITE PAPER 2026

全国災害リスク総合白書 2026

1,741市区町村の複合災害リスクを分析

発行日: 2026年3月21日

発行: 株式会社Mycat「サイガイマップ」

第1章: 日本の災害リスク

内閣府「防災白書」(2025年)によると、日本は国土面積が世界の0.25%であるにもかかわらず、世界の自然災害による被害額の約12%を占めています。

年間平均自然災害数

120件超

浸水想定区域内人口割合

約30%

活断層の数

2,000以上

地震、洪水、土砂災害、火山噴火など複数の災害リスクが複合的に存在する地域が大半であり、自宅の災害リスクを事前に把握することが重要です。

出典: 内閣府「防災白書」(2025)

第2章: 災害種別ごとのリスク

災害種別	対象エリア	確認方法
洪水	河川流域	洪水ハザードマップ
土砂災害	急傾斜地・溪流	土砂災害ハザードマップ
地震（揺れ）	全国	地震ハザードマップ
津波	沿岸部	津波ハザードマップ
高潮	沿岸低地	高潮ハザードマップ
火山	活火山周辺	火山ハザードマップ

複合災害のリスク

南海トラフ巨大地震では、地震の揺れ→津波→火災→土砂災害が連鎖的に発生する可能性があります。1つの災害だけでなく、複合的なリスクを想定した備えが必要です。

出典: 国土交通省「ハザードマップポータルサイト」

第3章: 災害への備え

家庭でできる備え

- **ハザードマップの確認:** 自宅周辺のリスクを国土交通省のハザードマップポータルサイトで確認
- **避難場所・避難経路の確認:** 最寄りの指定避難所と複数の避難ルートを確認
- **非常用持出袋の準備:** 水、食料（3日分）、懐中電灯、充電器、救急用品
- **家具の固定:** 転倒防止器具の設置（L字金具、突っ張り棒）
- **保険の見直し:** 火災保険に「水災特約」「地震保険」が含まれているか確認

地域の防災

- 自主防災組織への参加
- 防災訓練への参加
- 要配慮者（高齢者、障がい者）の避難支援体制の確認

第4章: 災害対策チェックリスト

- 自宅のハザードマップを確認したか（洪水・土砂・地震・津波）
- 指定避難所の場所と開設条件を確認したか
- 家族の安否確認方法（災害用伝言ダイヤル 171）を決めたか
- 非常用持出袋を準備したか（定期的に中身を確認）
- 飲料水と食料を3日以上備蓄しているか
- 家具の転倒防止対策をしたか
- 火災保険・地震保険の補償内容を確認したか
- 住宅の耐震診断を受けたか（1981年以前の建物は特に推奨）
- ペットの同行避難について確認したか
- 重要書類のコピーを別の場所に保管しているか

第5章: よくある質問

Q1. ハザードマップはどこで確認できますか？

国土交通省の「ハザードマップポータルサイト」で全国のハザードマップを閲覧できます。住所を入力するだけで、洪水・土砂災害・津波などのリスクを確認できます。

Q2. 地震保険は必要ですか？

火災保険だけでは地震による被害は補償されません。地震保険は火災保険とセットで加入する必要があり、建物は最大5,000万円、家財は最大1,000万円まで補償されます。

Q3. 耐震等級はどう確認すればよいですか？

建築確認済証や住宅性能評価書に記載されています。不明な場合は、自治体の耐震診断制度（無料～数千円）を利用できます。

Q4. マンションでも防災対策は必要ですか？

はい。高層階では長周期地震動による大きな揺れが生じます。エレベーター閉じ込めへの備え、在宅避難用の備蓄、管理組合の防災計画の確認が重要です。

※ 本白書は公的統計データおよび公開情報に基づく参考資料です。個別の防災対策については、自治体の防災課や専門家にご相談ください。

今すぐ無料で診断する

本レポートの内容をもとにした
AIシミュレーションをお試しく下さい

<https://saigaimap.xyz>

無料・登録不要で即時利用可能

■ 会社概要

社名: 株式会社Mycat

設立: 2025年2月5日

所在地: 東京都目黒区三田2丁目7番22号

事業内容: AIを活用した中小企業・個人向けサービスの企画・開発・運営

コーポレートサイト: <https://mycat.business>

お問い合わせ: info@mycat.business

出典一覧

出典: 内閣府「防災白書」(2025)

出典: 国土交通省「ハザードマップポータルサイト」

出典: 消防庁「消防白書」(2025)

本レポートは公開統計データに基づく分析結果を掲載しています。

具体的な判断については、各分野の専門家にご相談ください。

無断転載・複製を禁じます。