

#09

さっそく
相談！

申し込み・相談について

耐震化の補助制度に関する詳しい内容は、各市町村の「耐震担当窓口」へ。自治体からの補助金を住宅所有者に代わって事業者が受け取る「代理受領制度※」といった資金準備の負担を軽減できる制度も用意されています。

※実施の有無は市町村によって異なります。

各市町村の
耐震担当窓口
一覧はコチラ耐震診断に関する
相談や問い合わせも
大歓迎

長野県の耐震化補助金など

耐震診断（市町村窓口）

対象住宅

以下のすべてに該当する住宅
(店舗等の用途を兼ねる場合は、
店舗等の用途に供する部分の床面積が
延べ面積の2分の1未満)

- 1 県内に存するもの
- 2 昭和56年5月31日以前に着工
- 3 木造在来工法で平屋建て
または2階建ての住宅
- 4 個人所有の戸建て住宅
(長屋及び共同住宅以外)

費用

上記の対象住宅に該当する場合は**無料**
※該当しない場合も耐震診断の補助が
受けられる場合があります。

耐震改修の補助制度（市町村窓口）

※こちらに記載しているのは一般的な補助制度の概要です。
市町村によって、補助上限額等が異なります。

対象住宅

以下のすべてに該当する住宅

- 1 県内に存するもの
- 2 昭和56年5月31日以前に着工
(店舗等の用途を兼ねる場合は、店舗等の用途に
供する部分の床面積が延べ面積の2分の1未満)

対象工事

- 1 耐震診断の結果、工事後の評点が0.7以上になる改修工事
- 2 工事前の評点を超える改修工事

補助額

- 上限**115万円**（多雪区域は上限**140万円**）
- 耐震改修工事費の5分の4以内

耐震改修上乘せ補助（長野県窓口）

対象者

以下のすべてに該当する方

- 1 住宅の耐震改修について
市町村の交付決定を受けた方
- 2 耐震改修後の住宅の評点が
1.0以上となる方

補助額

最大50万円の上乗せ補助

耐震改修に要する費用から市町村が補助する
額を除いた金額へ50万円を上限に補助します。

市町村の
補助金と
合わせて

最大165万円
の補助が受けられます。

※耐震性のない住宅の解体も、**最大97万8,600円**の補助あり（※実施の有無は市町村によって異なります。）

代理受領制度について

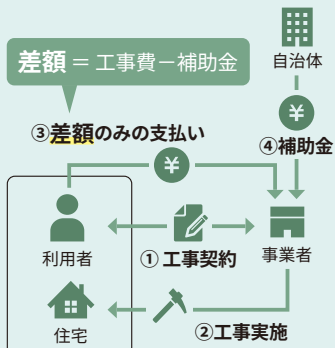
代理受領制度とは？

本来は、
▶ **住宅所有者が工事費を全額支払い**
▶ **後から補助金を受け取る**
という流れですが、
代理受領制度では、
▶ **補助金分を事業者が直接受け取るため**
利用者は“**自己負担分のみ**”を支払えばよい仕組みです。

こんな方におすすめ

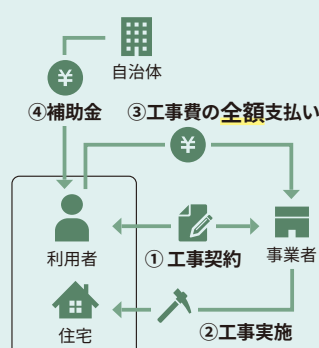
- ☑ まとまった資金の準備が難しい
- ☑ 高齢で資金計画に不安がある

代理受領を利用した場合



※制度の有無は、各市町村により異なります。

通常



詳しくはホームページをご覧ください

長野県建設部建築住宅課

長野県 耐震化

検索



コチラを
チェック！

こちらも
チェック！

▶ ホームページで耐震改修の流れや低コスト工法がよくわかる動画を配信中

これから先、高い確率での発生が予想される大規模地震に向け、どのように耐震改修を進めたらよいか。長野県公式ホームページでは、耐震改修の流れや補助金の仕組み、低コスト工法に関する情報をわかりやすくまとめた動画を発信しています。右のQRコードから、ぜひご確認ください。



分かりやすく
説明します。
ぜひ見てね！

動画ナビゲーター
恵理さん

しあわせ信州

山々と育む すこやかな国

長野県

耐震リフォーム

地震に備える住まいづくり

信州の
暮らしを
守る



暮らしと命を守る、
住まいの耐震化を
考えてみませんか？

住み慣れた我が家で、これからは安心して暮らし続けるためには、地震への備えが欠かせません。本冊子では、耐震改修の基礎知識から低コスト工法、防災対策、資金計画や補助制度まで、住まいと家族の安全を守るための情報をまとめました。

のススメ

#01

地震を
学ぼう

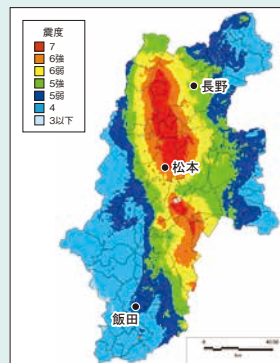
どんな大規模地震が予想されているの？

令和6年能登半島地震や、平成23年に三陸沖から茨城県沖にかけての太平洋沿岸で発生した東日本大震災に見られるような大規模地震が県内でも起こることが予想されています。

昭和56年5月31日
以前に建てられた住宅は、
それ以降の住宅に比べて
地震に弱い可能性が
あるので要注意！



糸魚川-静岡構造線断層帯（全体）の地震



想定される被害

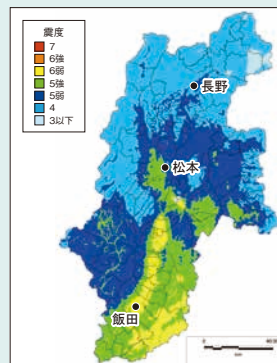
■死者数
約**5,600人**～**7,100人**
※観光客を考慮した場合

■全壊・焼失建物数
約**84,000棟**～**98,000棟**

長野県内の広い範囲で震度6以上の揺れが発生し、それに伴って地盤の液状化現象や土砂災害が多数発生します。

30年以内の地震発生確率 ▶ **14%～30%**

南海トラフ地震（陸側ケース）



想定される被害

■死者数
約**160人**～**210人**
※観光客を考慮した場合

■全壊・焼失建物数
約**2,400棟**～**3,100棟**

飯田市、伊那市、阿南町など6つの自治体で最大震度6強の地震が発生し、諏訪湖周辺や千曲川流域では液状化の被害も多く発生します。

30年以内の地震発生確率 ▶ **約80%程度**

本図は特定の地震を想定したものであり、地震に「安全な場所」はありません。日頃の備えが大切です。

※本図作成：平成27年3月

住宅耐震化に関する内容について、詳しくは県建築住宅課まで。

長野県建設部建築住宅課

長野市大字南長野字幅下692-2

TEL.026-235-7335



長野県
2025.08

しあわせ信州
山々と育む すこやかな国

#02

耐震改修とは

住まいの耐震改修方法

耐震改修の方法は住宅の状態によってもさまざまです。自宅に住みながら短期間で工事ができる方法を選択すれば、負担も少なく、暮らし方を変える必要もありません。

バランスよく壁量を増やす

筋かいや構造用合板を使って補強された壁を増やします。一か所に偏ってしまわないように、家全体にバランスよく配置することも重要です。

基礎を強くする

基礎にひび割れなどがある場合は補修し、既存の基礎が弱い場合には鉄筋コンクリートを増し打ちして強くするなど、基礎の強化を行います。

たとえば…
耐震改修にはこんな方法が



屋根や外壁の軽量化

重い住宅よりも軽い住宅の方が住宅に作用する地震の力が弱くなるため、屋根や外壁材を軽い素材に変え、住宅にかかる地震の力を軽減します。

接合部を強くする

柱や土台、梁、筋かいなどの接合部を専用の金物などを使って部材が一体化するように緊結することで、地震の力で外れることを防ぎます。



耐震改修には
こんな
メリットが！

- ✓家の倒壊を防ぎ、安全に避難できる
- ✓被災後も自宅で暮らせる
- ✓火災の発生や隣地への延焼防止につながる
- ✓地域の防災力が向上する（救急・消火活動・物流の妨げにならない）

#03

耐震化の流れ

耐震改修工事までの流れを確認！

地震に備えるために耐震改修が必要だと感じて、実際に何から始めたらいいのかわからない。そんな疑問を解消するために、耐震改修工事までの流れをご紹介します。

STEP 1 耐震診断

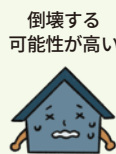
まず各市町村で実施されている「耐震診断」を受けて、家の強さを知ることが重要です。家の強さは「判定値（総合評価点）」で示され、右の図から分かるように1.0未満の場合は「倒壊する可能性がある」や「倒壊する可能性が高い」の判定となり、耐震改修工事の検討が必要です。

対象

- ✓県内に存するもの
 - ✓昭和56年5月31日以前に着工
 - ✓木造在来工法で平屋建てまたは2階建ての住宅
 - ✓個人所有の戸建て住宅（長屋及び共同住宅以外）
- ※店舗等併用住宅は、建物の半分以上が住宅であれば対象

総合評価点
安全性の評価

0.7未満



0.7~1.0



1.0~1.5



1.5以上



STEP 2 耐震改修設計

耐震診断の結果から耐震改修の必要性を感じたら、建築士といった専門家へ相談。診断結果をもとに耐震改修計画を立て、その計画に基づいてどのような補強を行うと地震の力に耐えられ、強くバランスの良い家になるかという、耐震改修設計を行います。



STEP 3 耐震改修工事

耐震改修のための方法はさまざまですが、木造住宅が大きな地震に耐えるために一般的に行う改修工事は、壁を強くする方法です。壁の中に筋かいを入れて強度を上げるには壁や床、天井を壊す必要がありますが、仕上げをはがさずに、より安価で短期間で工事ができる工法も開発されています。



#04

注目の工法

低コストでできる耐震改修があるんです

低コスト工法とは？

工事費や工事期間中の住まいなど、耐震改修工事への不安を感じている人にとって、“低コスト工法”なら、引っ越しせずに自宅で暮らしながら、安価かつ短期間で耐震改修工事を行うことができます。



工事費だけでなく、引っ越し代や仮住まいの家賃などの負担も減らせるよ！

低コスト工法のメリット

工事費が安価



工事の期間が短い



工事中も自宅で生活できる



騒音やホコリなどを軽減できる



環境にやさしい（廃棄物の減量化を実現）



専門家より

低コスト工法なら工期を短縮！ 住みながらの改修工事が可能

新築では耐震性能を高めるために、補強壁を土台から梁まで取り付けます。この工法を耐震改修工事に応用すると、天井や床を壊してから筋かいや補強壁を設置するといった大規模な工事が必要ですが、低コスト工法では、床と天井の間に補強壁を取り付けるだけ。天井や床、土壁などを残したまま工事が進められるので、工期が短くてコストが抑えられるのはもちろん、引っ越しの必要もなく、住みながら改修工事を行うことが可能です。

低コスト工法は
たくさんの
メリットが
あります



イドタ ヒデキ
井戸田 秀樹

名古屋工業大学大学院教授。木質構造、鉄骨構造の耐震安全性評価が専門。南海トラフ巨大地震に備え、木造住宅の耐震改修促進をはかるため、低コスト工法の普及に尽力する。

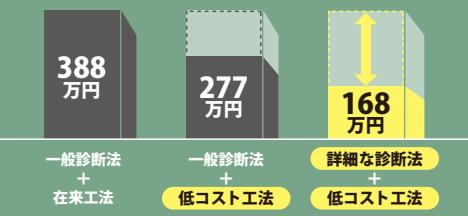
check

より正確な診断方法で工事費を節約できるかも！

一般診断法と精密診断法とは？

耐震診断の調査方法には、市町村で行っている無料耐震診断で採用している「一般診断法」と、より正確に補強の必要性の判定を行える「精密診断法」があります。精密診断法を行い、さらに効率的な補強計画で設計することができれば、全体の工事費を抑えられる可能性があります。

設計方法と工法による工事費の比較



※耐震改修工事以外の費用は含めておりません。

低コスト工法の施工事例

T様 邸 DATA

- 構造／木造2階建て
 - 改修前の評価点／0.3
 - 改修後の評価点／1.0
 - 改修箇所／約20箇所
 - 工事費／約190万円
 - 工期／約3週間
 - 引っ越し／なし
- ※上記の費用と工期は、耐震改修工事にかかわるものです。そのほかのリフォーム工事は含まれません。



既存の壁の強度を上げる

耐震性能を上げるためには壁量を増やすことが必須。壁の枚数を増やすのではなく、家全体のバランスを見ながら既存の壁を強化することで、同じ効果を得られます。



資材置き場を確保

天井や床を壊さずに行う低コスト工法では、一室を資材置き場として確保すれば、他の部屋は工事後すぐに使用可能。工事用資材の移動も最小限で済み、工期が短縮できます。



コンセントやスイッチにも対応

十分な耐力を確保できる範囲であれば、構造用合板に開口部を設けることも可能です。そのため、既存のスイッチやコンセントの再利用もOK。コスト削減につながります。



天井と床は壊さず改修

低コスト工法では既存の柱や梁、壁などを生かし、天井や床を壊さずに改修工事を実施。工事範囲が少なく、騒音やホコリの量も最小限。自宅に住みながらの工事が可能です。

#05

命を守る備え

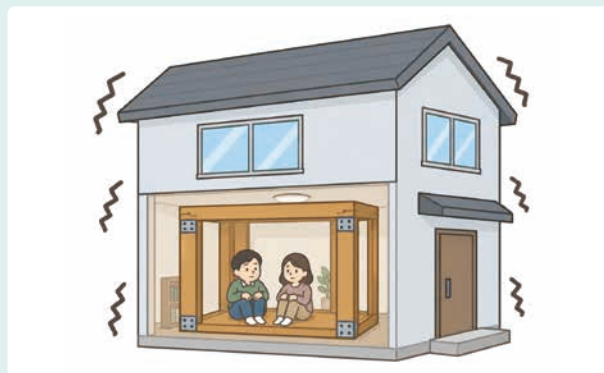
大規模な改修がすぐ難しい場合の “命を守る備え”

住宅全体の耐震改修が基本ですが、費用や工期、生活事情などの理由で、すぐに大規模な改修が難しい場合もあります。そんなときに、命を守るための補完的な選択肢として「耐震シェルター」と「防災ベッド」があります。

耐震シェルターとは？

住宅の**一室（主に寝室など）**に設置する、**倒壊から身を守るための簡易構造**です。

- 地震で家が倒壊しても内部空間を確保し、圧死を防ぐ
- 主に木造住宅（旧耐震）向けの対策
- 工事は比較的簡易（数日程度）



こんな方におすすめ

- ☑高齢で大規模な耐震改修が難しい
- ☑費用面で耐震改修を迷っている
- ☑まずは最低限の安全を確保したい
- ☑一人暮らし・高齢者世帯

それぞれのメリット

耐震シェルターのメリット

 短期間で設置可能（1～2日程度）	 住みながら設置できる
 約25万～150万円程度	 心理的ハードルが低い

注意点

- ・どちらも住宅全体の耐震性を高めるものではありません
- ・設置位置や住宅条件、製品によって効果が異なります
- ・住宅全体の耐震化を基本としつつ、補完的な備えとして検討しましょう

補助制度について（詳細は市町村窓口へ）

防災ベッドとは？

ベッドの上部や周囲を頑丈なフレームで囲い、**落下物や家具の転倒から身を守る構造のベッド**です。

- 天井や家具が落ちてでも内部空間を確保し、圧迫を防ぐ
- 就寝時の安全確保に特化
- 設置が簡単（工事不要の製品も多い）



こんな方におすすめ

- ☑高齢で素早い避難が難しい
- ☑夜間の地震が不安
- ☑家具の固定が十分にできていない
- ☑一人暮らし・高齢者世帯

防災ベッドのメリット

 工事不要ですぐ設置できる	 寝室のみ対策できる
 比較的低コスト（約10万～50万円程度）	 「今すぐできる対策」として有効

市町村によっては耐震シェルター・防災ベッド設置への補助制度があります。詳しくは、お住まいの市町村の窓口にお問い合わせください。

#06

住まいの防災

耐震化とあわせて進める 住まいの防災

住宅の耐震化は、地震から命を守る基本対策です。
あわせて、住まいの建築時期の確認や、家具・電気・備蓄・保険の備えも見直しましょう。

1 家具固定

家具の転倒や落下は、けがや避難の遅れにつながります。寝室・出入口・通路を優先して固定しましょう。



2 物資備蓄

水・食料・常備薬・携帯トイレなどを備えましょう。目安は最低3日分、できれば1週間分です。



3 地震保険



もしもの備えはできていますか？

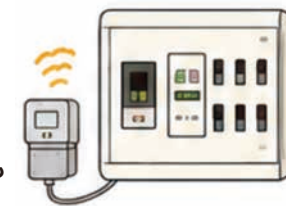
大地震はいつ起こるかわかりません。地震保険は、被災後の住まいの再建や生活再建を支える心強い備えです。万が一の際の経済的負担を軽減し、復旧への大きな支えとなります。家族と住まいを守るため、地震保険への加入を検討しましょう。

注意点

これらの備えは、耐震改修の代わりになるものではありません。
住宅の倒壊を防ぐ耐震化とあわせて、命と生活を守る備えとして進めましょう。

4 感震ブレーカー

もしもの地震
その後に起こる火災にも
備えましょう!!



地震後の通電火災は大きな被害につながります。感震ブレーカーは揺れを感知して自動で電気を遮断し、火災リスクを低減します。大切な命と住まいを守るため、設置を検討しましょう。



5 危険なブロック塀



もしもの時、
あなたの家のブロック塀は
本当に安全ですか？

地震で老朽化したブロック塀が倒壊すると、通行人や近隣住民を巻き込んだ重大な事故につながるほか、道路を塞いで救助活動の妨げ、地域の復旧にも影響があります。**ブロック塀の安全管理は所有者の大切な責任です**。大切な家族と地域の安全を守るため、ブロック塀の状態を確認し、必要な対策を行いましょう。



#07

新耐震基準

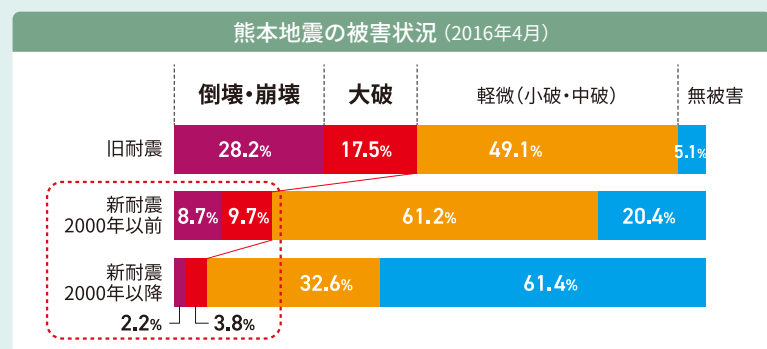
新耐震基準の住宅も確認を ～2000年の基準強化で変わった木造住宅の耐震性能～

住宅の耐震に関する主な改正の経過



建築時期での被害状況

1981年6月以降の「新耐震基準」の住宅でも、2000年5月以前に建築された木造住宅は、次に示す**2000年耐震基準**に適合しない場合があり、明らかに大破、倒壊・崩壊する割合が高くなっております(右図)。
安全確認のため、まずは「耐震性能検証法」(日本建築防災協会発行)の所有者による実施を推奨します。

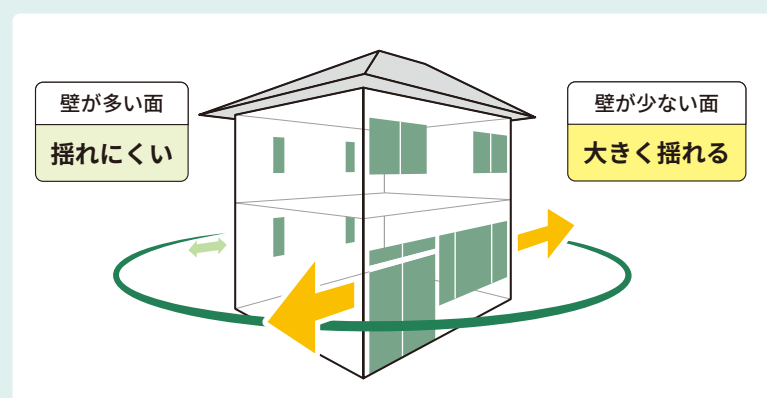


強化された2000年耐震基準(主に以下2点)

① 壁の配置バランスを制度化 ※各階各方向の対面する壁のバランスを規制

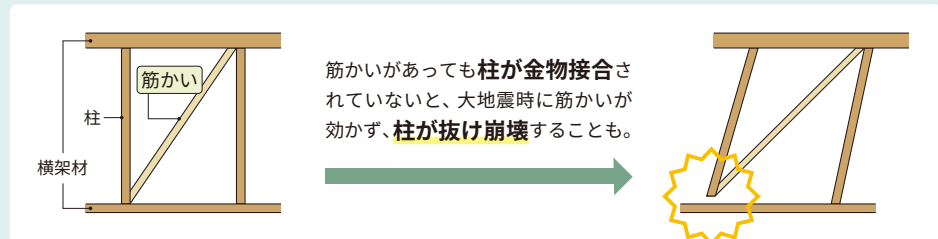


壁の配置バランスが悪いと
建物がねじれて倒壊する危険性が高まります。



② 壁(筋かい等)を構成する 両端の柱と横架材との 接合金物設置を義務化

柱や筋交いが外れると壁の機能が損なわれ
建物が壊れやすくなります。



#08

代理受領

毎月の返済負担を軽くして耐震改修を進める新しい選択 「リバースモーゲージ型住宅ローン」

「耐震改修をしたいけど、資金が不安…」そんな方に向けて、毎月の返済負担を抑えながら利用できる住宅ローンがあります。それが、リバースモーゲージ型住宅ローン(例: リ・バース60)です。

リバースモーゲージ型住宅ローンとは?

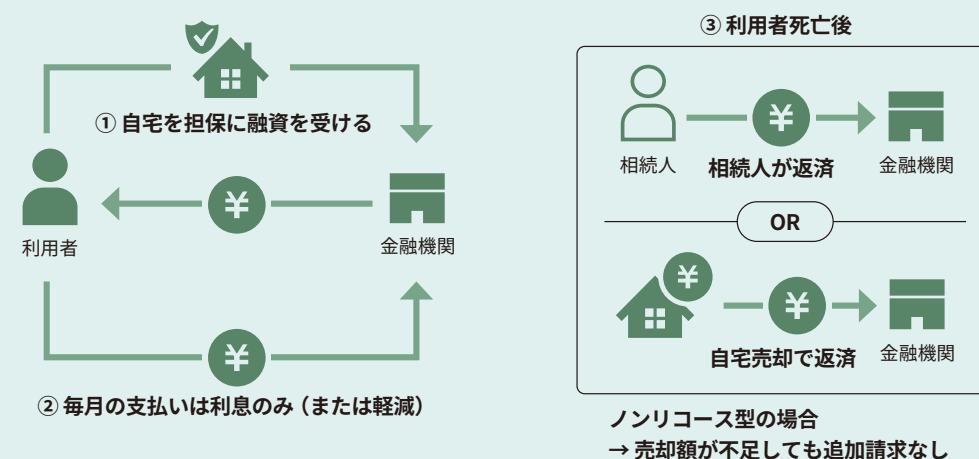
自宅を担保にして資金を借り、
生存中は利息のみ、または支払いを抑えながら利用できるローンです。

- 元金の返済は→死亡後に一括返済(または売却)
- 毎月の負担を軽減

こんな方におすすめ

- ☑高齢で新たなローンが組みにくい
- ☑退職後で収入が限られている
- ☑自宅はあるが現金が少ない
- ☑子どもに負担をかけたくない

仕組み



耐震改修との関係

- 耐震改修費用に活用することで
- ☑初期費用の不安を解消
 - ☑毎月の支払いを抑えられる

▶ 耐震化を進めるための重要な資金手段

対象のイメージ(一般例)

- 60歳以上
- 耐震改修を実施する
- 自宅を所有している
- 金融機関の審査を通過

注意点

- ・自宅を担保に設定する必要がある
- ・利用条件・審査がある
- ・相続時に精算が必要
- ・長期間の資金計画が必要

check

さらに! 高齢者世帯の耐震改修融資に「リ・バース60」を活用すると**無利子** or **低利子**になるかも!

【リ・バース60】は住宅金融支援機構と提携している金融機関が提供する住宅ローン。借入申込日現在で60歳以上の方が利用でき、耐震改修工事を実施した場合、住宅金融支援機構が利子補給することで、無利子または低利子での利用が可能です。

詳しくはこちらをチェック
各種要件も確認してみよう



耐震改修を実施
(自治体の補助が要件*)
※本制度を利用する場合、
補助の一定額が減額

