

全国の男女対象「防災に関する調査 第 2 弾」結果

全国 47 都道府県 1,000 名 防災に関する調査

防災意識は約 6 割が依然「高まっている」と回答。自然の驚異にさらされた 2024 年。

経験者は 2.5 人に 1 人、身近な二次災害「停電」

そのうち約 4 割が「5 時間以上」の停電を経験。停電時に困ったこと「オートロックが開かない」

今からできる停電対策は？電力の専門家・中部電力ミライズが豆知識を大公開！

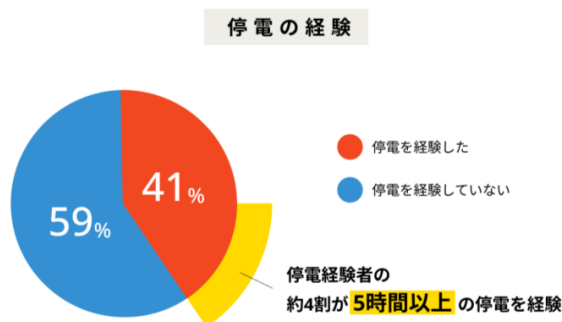
あって良かった防災用品 TOP10！1 位「保存食」

備えの目安は“7 日分” 保存食・飲料水を「十分に備えている人」は 1 割未満！

「防災準備はカテエネとご一緒に！保存食キャンペーン」実施中

中部電力ミライズ株式会社は、全国 47 都道府県の男女 1,000 名を対象に「防災に関する調査 第 2 弾」を実施しました。本調査では、現在の防災への意識や、経験した二次災害、防災用品や保存食・飲料水の備蓄状況などについて調査。昨年 2024 年 8 月に「南海トラフ地震臨時情報」として注意が呼びかけられましたが、その直前の 7 月に行っていた「防災に関する調査 第 1 弾」との比較も行いました。また、エリア別の比較も行い、それぞれのエリアにおける防災に対する意識や行動の実態も明らかになりました。

今年 2025 年は、1995 年 1 月 17 日の阪神・淡路大震災から 30 年という節目を迎える年です。災害の備えについて、改めて考えてみてはいかがでしょうか。



中部電力ミライズ株式会社は、2025 年 3 月 31 日（月）まで、「防災準備はカテエネとご一緒に！保存食キャンペーン」を実施中。昨年 2024 年夏にキャンペーン期間終了前に完売となった「保存食キャンペーン」の第 2 弾です。保存食 12 品セットをご購入いただいた方、先着 4,000 名に、防災グッズ 18 点セットを無料でプレゼントいたします。また、同期間に「TSUNAGU そなえるキャンペーン」も実施中。キャンペーン期間中は、防災グッズ 27 点セットと防災リュックが、通常価格の 50%OFF、4,990 円（税込）で購入可能です。（定価 9,980 円）

「防災準備はカテエネとご一緒に！保存食キャンペーン」

<https://katene.chuden.jp/clubkatene/p/campaign/disaster-prevention-preparation/>

「TSUNAGU そなえるキャンペーン」

https://katene.chuden.jp/clubkatene/p/campaign/kurashi_prj/otoku/

調査トピックス

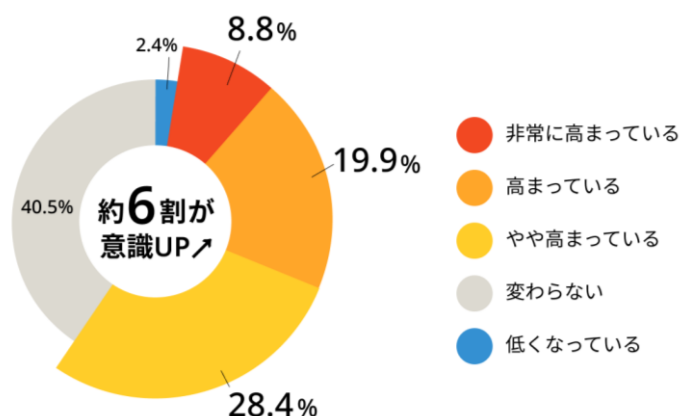
- 自身の防災意識が高まっている人約 6 割！自然の脅威にさらされた 2024 年。**
エリア別防災意識ランキング 1 位「九州・沖縄」 2 位「中部」
南海トラフ地震で甚大な被害が出ると想定されるエリアが上位に
- 2.5 人に 1 人が停電を経験！そのうち「5 時間以上の停電」を経験した人は 4 割にも上る。**
経験者が語る「停電時に困ったこと」10 選を紹介。
知っておきたい！停電・災害時に関する知識も公開！
停電が起きる原因は？ / 停電が起きたときの対応 / ブレーカーの操作方法 など
- 保存食・飲料水を「十分に備えている」人は 1 割未満！**
「十分に備えている人」はエリア別に見ると「関東」と「中部」エリアが大きく増加！
経験者が語る、準備していて良かった防災用品ランキング 第 1 位「保存食」
実際の経験談や、防災準備をしている人が実践している「我が家の工夫」など一挙公開！

1. 自身の防災意識が高まっている人約 6 割！自然の脅威にさらされた 2024 年。

まず、アンケート回答者自身の防災への意識を質問したところ、約 6 割の人が以前よりも「意識は高まっている」と回答。2024 年 7 月に行った第 1 回調査でも、約 6 割の人が「意識は高まっている」との回答があり、依然として、防災意識が高まり続けている傾向が見られます。2024 年は 1 月には能登半島、8 月には宮崎県日向灘を震源とする大きな地震が相次ぎ、「南海トラフ地震臨時情報」も初めて発表され、特別な注意が呼びかけられました。地震のほかにも、「のろろ台風」として話題になった台風 10 号や、非常に強い勢力で関東地方へ接近した台風 7 号など、計 26 個（※）の台風が発生。また、2023 年から 2 年連続で記録的な猛暑が続き、2024 年は猛暑日が過去最多（※）となるなど、災害の恐怖を身近に感じた人も少なくないと思われます。

※出典：気象庁

自身の防災に対する意識



防災意識を高めるための鍵は“自分ゴト化”

自身の被災経験や、日々報道される災害のニュースを見て、防災意識が高まる人々

防災意識が「高まっている」と回答した人に、そのきっかけを尋ねたところ、自身の被災経験や災害報道を見たことが多く挙げられました。どこか他人ゴトだと思いがちな災害を“自分ゴト化”することが、防災意識の向上に繋がると考えられます。

「地震の少ないところに長年住んでいたのに、近年の地震で大きな揺れを経験し防災意識に目覚めた」（富山県・67 歳男性）

「南海トラフ地震の危険性が年々高まっているから」（大阪府・57 歳男性）

「東日本大震災で 3 日間くらい停電の中、過ごしたこと」（岩手県・37 歳男性）

「東日本大震災の時の東京での揺れ方が尋常ではなかったので、首都直下型地震に備えなければと思った」（東京都・76 歳男性）

「近年、よくある災害地域関係なしに、突発的な地震や線状降水帯などの被害が放送されるから」（鳥取県・65 歳女性）

「子どもが生まれて自分だけのことではなくなった」（福岡県・33 歳女性）

「身近な人が持ち出し用の防災バッグを準備しているのを見て」（長崎県・57 歳女性）

エリア別防災意識ランキング 1 位「九州・沖縄」 2 位「中部」

南海トラフ地震で甚大な被害が出ると想定されるエリアが上位に。

北海道、東北、関東、中部（※）、近畿、中国、四国、九州・沖縄の 8 地域で防災意識の変化を比較すると、最も意識が高まっていたのは「九州・沖縄」でした。このエリアでは、2024 年は 8 月 8 日に日向灘を震源とする地震、同月 29 日に台風 10 号の上陸、福岡の太宰府では 7 月から 8 月にかけて気象庁の観測史上最長となる 33 日連続で猛暑日が続くなど、とても多くの災害に見舞われました。

そして、2 位から 4 位までは、これから起こる可能性の高いとされる南海トラフ地震で甚大な被害が出ると言われている「中部」「近畿」「四国」エリアがランクイン。前回に引き続き、防災意識が高い傾向が続いています。

前回 2024 年 7 月	今回 2024 年 12 月
1位 中部	1位  九州・沖縄
2位 九州・沖縄	2位  中部
3位 東北	3位  近畿
4位 四国	4位  四国
5位 関東	5位  関東

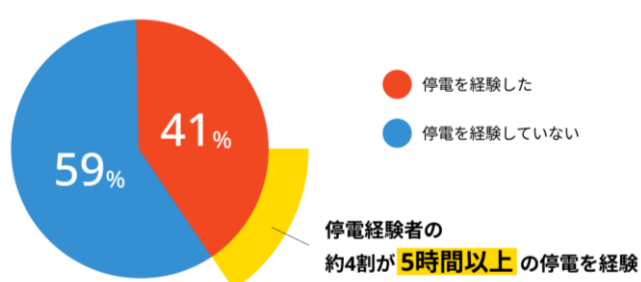
※中部地方＝新潟県・富山県・石川県・福井県・山梨県・長野県・岐阜県・静岡県・愛知県・三重県

※エリア別防災意識ランキング：「非常に高まっている」「高まっている」「やや高まっている」と回答した人の割合を合算

2. 2.5 人に 1 人が停電を経験。そのうち「5 時間以上の停電」を経験した人は 4 割にも上る。

地震などが引き金となって、その次に起きてしまう二次災害。実際に経験したことのある二次災害について調べたところ、およそ 2.5 人に 1 人（41.0%）が停電を経験していることが分かりました。停電が身近な二次災害の一つであることがうかがえます。また、停電を経験した人のうち、「5 時間以上の停電」を経験した人は **42.4%**にも上りました。停電経験者の 4 割以上が、生活に大きな支障が出るような停電を経験していることが明らかになりました。他の二次災害と併せてランキングにしたところ、余震や断水なども上位にランクイン。電気や水道をはじめ、災害によってライフラインがストップしてしまい、多くの二次災害が引き起こされているようです。

停電の経験



経験したことのある二次災害ランキング（複数回答）

1	5時間未満の停電	28.9%	6	断水	13.1%
2	震度5弱未満の余震	27.8%	7	通信障害	9.8%
3	5時間以上の停電	17.4%	8	備蓄品が使えなくなる・食べられなくなる	7.6%
4	お風呂に入れなくなる	15.7%	9	ガスの停止	5.0%
5	震度5弱以上の余震	13.4%	10	車中泊	3.6%

被災経験者が明かす「停電時に困ったこと」10 選

被災経験者に停電時に困ったことを尋ねました。冬場は暖をとれないこと、夏場は冷蔵庫が機能しないことなど季節ならではの悩みや、大地震や台風の影響によるエリアごとの悩み、また、情報が届かないことによる不安などの声も寄せられました。

「夏だったので冷蔵庫の中身がダメになってしまうこと。」（三重県・39 歳女性）

「真夏の台風で停電が 6 日間続き、外にも出られず窓も開けられず暑さが辛かった」（沖縄県・66 歳女性）

「東日本大震災があった 3 月 11 日は 3 月にしては寒かったので、停電になって毛布だけではキツかった。当時、電気を使わない暖房器具は用意すべきだと思った記憶がある」（岩手県・55 歳男性）

「電気が止まって地下鉄も止まり電話もできないので、1 時間歩いて会社に向かった」（北海道・33 歳女性）

「オートロックが開かない」（茨城県・55 歳男性）

「11 階に住んでいて、エレベーターが使えなくなり、水や生活に使う物を運ぶのに苦労した」（兵庫県・38 歳女性）

「停電の最新状況や復旧の目途などの情報が入らなかったこと。不安で仕方なかった」（徳島県・50 代女性）

「IH コンロなので調理ができなくて困った」（秋田県・55 歳女性）

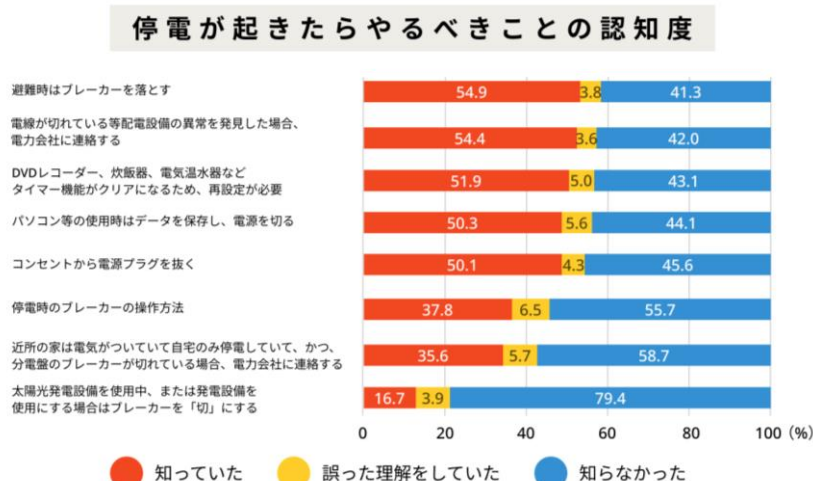
「水を流すのに電気が必要なので、トイレに行きたくても水を流すことができない」（千葉県・35 歳男性）

「ひとりで夜を過ごしていた時に、停電でテレビが見られなくなり寂しくてならなかった」（鹿児島県・75 歳男性）

「停電したらやるべきこと」の認知度は？

停電した時には、その後の被害や復旧の遅れを防ぐために、適切な処置をすることが大切です。停電した時にやるべきことについて、どのくらいの人がきちんと認識しているかを調査しました。その結果、一番認知度が高かったのは「避難時はブレーカーを落とす（54.9%）」でした。一方で、どの項目も4割以上の人はやるべきことを「知らなかった」と回答。身近に起こりやすい災害でありながら、停電が起きた時の正しい行動については、認知している人は少ないという実情が明らかになりました。

※ブレーカーの操作方法是、次章の資料「停電時のブレーカーの操作方法」の内容を知っているかどうかで調査を実施。



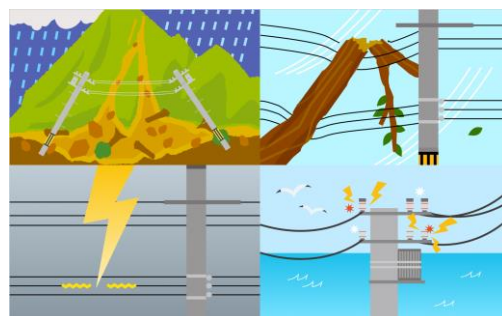
知っておきたい！停電・災害時に関する知識（中部電力ミライズ）

ここからは、実際に停電が起きたときに備えて、「なぜ停電は起こるのか？」「もしも停電が起きたときにどう対応すればよいのか？」、明日から役立つ情報をご紹介します。もしものときも慌てずに対応ができるよう、今から備えておきましょう！

■なぜ停電は起きるのか・・・？

＜停電の発生理由の一例＞

- ・大雨等の影響で発生した土砂崩れによって、電柱が倒れる。
 - ・台風等の強風が影響で、飛来物で電線が切れる。
 - ・雷が電線などにおちて、電線・変圧器等の送電設備が損傷する。
- など



※大雨や台風通過後、海に近い地域では、塩分を含んだ強い潮風が設備に吹き付け、この塩分が電気を安全に使用するための「碍子（がいし）」に付着することで、火花が発生することがよく見られます。万が一、引込線から火花が発生した場合は、建物内に設置された分電盤のブレーカーをお切りください。

※落雷や風雨がひどく、停電が起こりそうだと感じたら、家電製品のプラグを抜きましょう。機会が故障する恐れや、プラグなどに触れていると感電する恐れがあります。

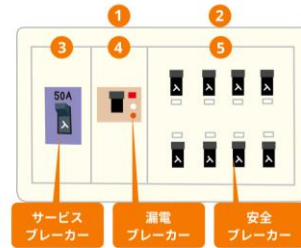
■もしも停電が起きたら・・・？

<停電が起きたときの対応と、ブレーカーの操作方法>



停電時のブレーカーの操作方法

漏電や雷によるショックなどで漏電ブレーカーが切れることがあります。その場合は①～⑤の手順で操作を行うと、電気がつく場合があります。



1. 漏電ブレーカー (漏電しゃ断器) が切れていることを確認する。
(「入・切」の中間で止まっている場合は、一度「切」にしてください。)
2. 安全ブレーカー (配線用しゃ断器) は全部切っておく。
3. サービスブレーカーが「入」になっていることを確認する。
(30A (アンペア) 以下の場合は、下に下がっている状態が「入」、40A (アンペア) 以上の場合は、上に上がっている状態が「入」です。)
4. 漏電ブレーカー (漏電しゃ断器) を入れる。
(ボタンがついている場合は、すべてのボタンを押してからスイッチを「入」にしてください。)
5. 安全ブレーカー (配線用しゃ断器) をひとつずつ入れていく。

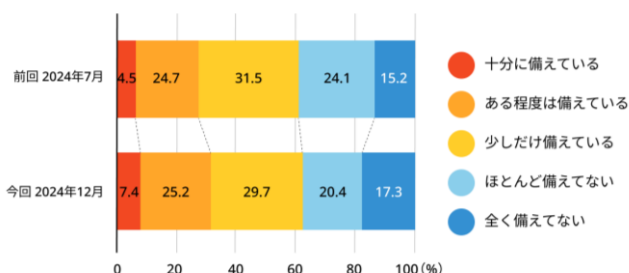
※イラストの分電盤はイメージ図です。ご契約の方法により、サービスブレーカーが設置されていない場合は、③の確認は必要ありません。
※操作途中で漏電ブレーカーが切れたら、その回路だけ切り、他の回路を戻してください。切れた回路につきましては、お近くの電気工事店へ修理のご依頼をお願いします。※漏電しゃ断器 (漏電ブレーカー) は、中性線欠相保護機能のものをおすすめします。
※実際の停電に備え、パソコンなどのコンピューター機器には、必要に応じて無停電電源装置 (UPS) を設置しておくことをおすすめします。

3. 保存食・飲料水を「十分に備えている」人は1割未満！関東・中部は前回よりも増加傾向

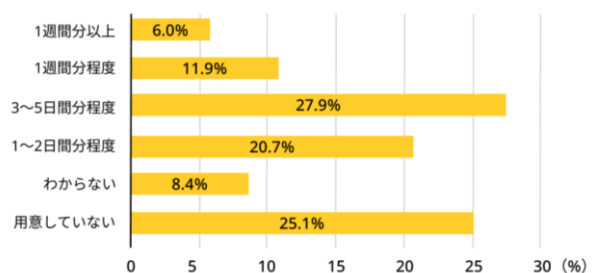
「防災に関する調査」で判明した、人々の防災意識の上昇傾向。意識は高まっているものの、備えの実態はどうか、保存食・飲料水の備えについても調査しました。調査の結果、「ほとんど備えていない」「全く備えていない」と回答した人は約4割でした。「十分に備えている」と、自信を持って回答した人は、前回よりもわずかに増加したものの、依然として1割未満という結果でした。

さらに、保存食・飲料水を具体的にどのくらいの量準備しているのか、調査を進めたところ、多くの人が「3～5日間分程度 (27.9%)」や「1～2日間分程度 (20.7%)」と回答。近年は復旧に時間がかかり物資の流通が遅れることを想定し、備蓄の目安として、さまざまな自治体で**7日分**の備蓄が推奨されています。また、電気・ガス・水道などのライフラインが止まったとき、飲料用・調理用として必要な水は1人1日あたり**3リットル程度**とされています。この目安とされる7日分の備蓄をしている人の割合は、「1週間分以上 (6.0%)」「1週間分程度 (11.9%)」を合わせた17.9%でした。

前回比：保存食・飲料水の準備

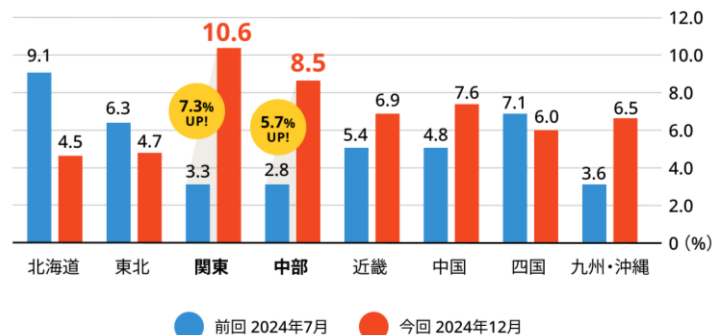


準備している保存食・飲料水の量



また、「十分に備えている」と回答した人の割合を、エリア別で比較してみたところ、特に「**関東**」と「**中部**」エリアで前回よりも増加傾向が見られました。これらのエリアは、首都直下型地震や南海トラフ地震など、今後大きな地震が起こると予想されるエリアの中心であるため、保存食・飲料水の備蓄を意識する人が増えているのかもしれません。

前回比：保存食・飲料水を十分に備えている人



準備していて良かった防災用品ランキング発表！

第1位は「保存食」 キャッシュレス化の影響か？第3位には「現金」がランクイン！

有事に備えるべき、と言われても、いざとなると準備すべきものがわからないという方も多いのではないのでしょうか。そこで、みなさんが準備している防災用品を調査。ランキングにしたところ、1位「ヘッドライト・懐中電灯」、2位「保存食」、3位「マスク」という結果に。実際に災害を経験して、準備していて良かったと思った防災用品も聞いたところ、1位「保存食」、2位「ヘッドライト・懐中電灯」で、上位2つは同じでした。一方、準備段階では7位だった「現金」が、災害経験後は3位にまで浮上。キャッシュレス化が進む時代ですが、防災対策として現金はいくらか持っておくことがおすすめです。

準備している防災用品ランキング（複数回答）

1 ヘッドライト・懐中電灯 45.3%	6 ポケットティッシュ 35.2%
2 保存食 44.7%	7 現金 33.2%
3 マスク 42.8%	8 絆創膏などの救急セット 28.8%
4 ゴミ袋 38.8%	9 毛布などの防寒具 24.3%
5 軍手 37.6%	10 簡易トイレ 22.8%

準備していて良かった防災用品ランキング（複数回答）

1 保存食 12.3%	6 毛布などの防寒具 5.8%
2 ヘッドライト・懐中電灯 11.8%	7 ゴミ袋 5.6%
3 現金 8.0%	8 簡易トイレ 4.6%
4 軍手 6.4%	9 ポケットティッシュ 4.3%
5 マスク 6.1%	10 ウェットタオル 3.9%

その他、被災経験者が語る「準備していて良かった（すればよかった）意外な防災用品」

「停電するとキャッシュレス決済が使えないので現金は必需品」（福井県・50歳男性）

「手回しラジオは情報を得るのにとても助かった」（宮城県・61歳女性）

「停電になってしまった時にライブのペンライトでしのいだ。懐中電灯の他にランタンの様な灯りがあればよかった」（北海道・33歳女性）

「ドライシャンプーが入浴できない時に役立った」（埼玉県・55歳女性）

「豪雨で断水時に、ポリタンク、簡易キャリーカートを準備しておいて良かった」（広島県・69歳男性）

防災準備をしている人から学ぶ！「我が家の工夫」

防災準備として、家庭の中で工夫していることについて聞きました。防災用品を避難時の導線上に保管しておくことや、日常的に使う食品や消耗品を少し多めに備蓄し、消費した分だけ定期的買い足していくことで、常に一定量の備蓄（ストック）する“ローリングストック”を実施しているなどの工夫が見られました。

「リマインダーに非常食の賞味期限をセットしておく」（宮城県・37 歳女性）

「保存食の賞味期限が近くなったら食べるようにして、また買い足している」（新潟県・25 歳男性）

「ローリングストックするものを増やした。インスタント食品、日用品など。定期的な備蓄品の見直し、ついこの前にチェックしたと思っても、実は期限切れになっているものなどもある」（神奈川県・60 歳男性）

「雨水タンクを設置して飲料水以外の水も蓄えるようにしている。使わないときは家庭菜園に利用している」（三重県・75 歳男性）

「廊下の要所要所に LED センサーライトを取り付けている」（秋田県・60 歳男性）

「すぐに持って出られるように、寝室の布団のそばに防災リュックと水を置いている」（広島県・37 歳女性）

「家電や家具に耐震シートを貼り、転倒しないよう対策をしている」（高知県・26 歳女性）

「食料品は普段からローリングストックを意識し、常に家の中に食料品が十分にある状態を維持するようにしている」（石川県・36 歳女性）

【参考】

ローリングストックとは

ローリングストックとは、日常的に使う食品や消耗品を少し多めに備蓄し、消費した分だけ定期的買い足していくことで、常に一定量の備蓄（ストック）する方法のこと。“日常的”に利用している食品や日用品を、非常時にも乗り切れる分だけ常にストックしておき、それを生活の中で消費し、消費した分だけ買い足していくことであるため、より手軽で無駄がない方法を指す。

<一般的なメリット>

- メリット① 食品の量や賞味期限が自然に把握でき管理が楽。
- メリット② 災害時でも普段の食事に近い食品が食べられる。
- メリット③ お財布に優しく、手軽にできる。



【調査概要】

- ・調査方法：WEB アンケート調査
 - ・調査テーマ：防災に関する調査 第2弾
 - ・調査対象者：全国の20～70代男女 計1,000名
 - ・調査期間：2024年12月10日～12日
 - ・調査主体：中部電力ミライズ株式会社
 - ・調査機関：株式会社ネオマーケティング
- ※「防災に関する調査 第1弾」は、同じ条件のもと、2024年7月2日～5日に実施

■ キャンペーンについて

今回の調査で「準備しておいてよかった防災用品」の1位に保存食があがりました。一方、保存食や飲料水を備えられていない人も一定数いることが明らかになりました。「必要だとわかっているけれども、腰が重くなりがち」な防災準備。阪神淡路大震災から30年の節目の年である2025年に合わせて、中部電力ミライズは3つのキャンペーンを実施しています。

【防災準備はカテエネとご一緒に！ 保存食キャンペーン】

キャンペーン期間内に保存食12品セットをご購入いただいた方先着4,000名に対して、防災グッズ18点セットをプレゼントいたします。家族のあんしんをサポートするグッズとして、お手軽に防災準備ができるグッズとしてご活用ください！

■期間：2024年12月16日（月）～2025年3月31日（月）

■条件：4,320円（税込）の保存食12品セットのご購入で、防災グッズ18点セットをプレゼント

■申込方法：

1. クーポンをゲット
2. 専用サイトでお手続き
3. 商品が届く

■提供品：

保存食セット：ごはん、主菜、副菜、スープ等

防災グッズ：衛生用品、日用品、防寒用品等

■キャンペーン URL：

<https://katene.chuden.jp/clubkatene/p/campaign/disaster-prevention-preparation/>



今回の調査から、停電を経験した人のうち「5 時間以上の停電」に遭遇したことのある人は 4 割に上ることがわかりました。停電することで家電が使えなくなってしまう、普段の生活を送ることが難しくなります。一方で、この停電という身近な災害への対策ができていない人も多いことが明らかになりました。いつどんな時に起こるのか分からない停電や他の災害に対して、日頃から備えておける準備を中部電力ミライズはサポートしたいと考えています。

【TSUNAGU そなえるキャンペーン】

キャンペーン期間中、防災グッズ 27 点セットと防災リュックが通常価格 9,980 円（税込）の 50%OFF、4,990 円（税込）で購入可能です。ベーシックな防災グッズが手軽に揃うため、特に初めて防災グッズを買う方におすすめの内容になっています。

■期間：2024 年 12 月 16 日（月）～2025 年 3 月 31 日（月）

■条件：4,990 円（税込）で防災グッズ 27 点セットと防災リュックを購入できる（通常価格の 50%OFF）

■申込方法：

1. クーポンをゲット
2. 専用サイトでお手続き
3. 商品が届く

■提供品： 防災リュック、衛生用品、日用品、防寒用品、簡易寝具等

■キャンペーン URL：https://katene.chuden.jp/clubkatene/p/campaign/kurashi_prj/otoku/



【新規保険商品ローンチキャンペーン】

中部電力ミライズの電気をご契約の方を対象に、停電で発生する諸費用（買換えが必要となった冷蔵庫内の食料品購入費や交通費、故障した家電製品の修理費など）を最大 10,000 円補償いたします。

■期間：2024 年 12 月 16 日（月）～

■条件： 自宅で 5 時間以上の停電で発生する諸費用を最大 10,000 円補償

■申込方法：新規ご契約の方と既契約の方で申し込み方法が異なるため、下記ご参照ください。

https://miraiz-connect.co.jp/wp1/wp-content/uploads/2024/12/release_20241216.pdf

本件に関するお問い合わせ先

株式会社 CCPR 担当：和田

FAX：03-5428-4647

MOBILE：050-5370-2769 MAIL：wada@ccpr.jp