

## 全国の男女対象「防災に関する調査：第3弾」結果

# 9月は防災月間！ 全国的に防災意識が向上 保存食や飲料水を「備えている」人は、7割以上

トカラ列島群発地震や、大災害の“予言”が影響か？

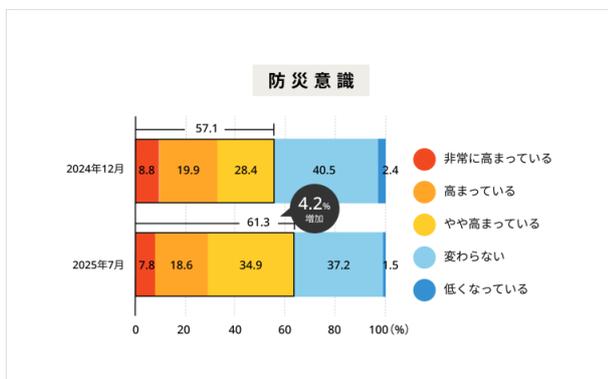
## 中部地方では防災意識停滞

# ローリングストックの実施率では全国最下位に!?

「for 保存食ローリングストックプラン」お申込み先着キャンペーン実施中！

中部電力ミライズ株式会社は、9月の防災月間に向けて、全国47都道府県の男女1,200名を対象に「防災に関する調査」を実施しました。前年に引き続き防災意識のさらなる向上が全国的に見られた一方、地方別で見ると、唯一中部地方でのみ防災意識の停滞傾向が見受けられました。そこで本リリースでは、改めて今できる備えとして、国や各自治体が公開している「ハザードマップ」や、無理なく始められる備蓄方法として注目されている「ローリングストック」についても解説します。

また、本調査終了後には、カムチャツカ半島付近でマグニチュード8.7の巨大地震が発生。太平洋側の広範囲で津波警報が発令され、緊張が高まりました。このように、災害はいつでもどこでも起こり得ます。不安に感じたその時をひとつのきっかけとして捉え、ぜひ本リリースを参考に、ご家庭の防災準備を見直してみたいかがでしょうか。



中部電力ミライズ株式会社は2025年7月1日より災害に備える新料金セットプラン「for 保存食 ローリングストックプラン」の提供を開始。いつもの電気料金にプラス480円で、1年に1度保存食が届き、大きな地震が発生した際にはお見舞い金も受け取れます。

また、9月30日までの期間限定、先着で、飲料水もついた充実セットをもう1つプレゼントするキャンペーンも実施

中です。

※キャンペーンは先着制のため、定員に達し次第終了となります。

### 【for 保存食ローリングストックプラン】

<https://katene.chuden.jp/clubkatene/p/lp/for-rs-plan/>

## 調査トピックス

### 1. 防災意識は、全国的に依然として高まっている！

「高まっている」と答えた人の割合は 6 割を超え、前回より 4.2%増加！

地震関連の報道はもちろん、SNS で話題の大規模災害の予言も影響か。

昨今の異常気象への危機感も。

【ピックアップ①】防災意識が高まった、回答者の“きっかけ”。

### 2. 全国的には「保存食・飲料水」「防災用品」を備えている人の割合が増加する中、中部地方だけが減少。

水害が起こりやすい反面、近年は能登半島を除いて大規模地震が起きていないことも

低下要因か。いつか来たる地震に向けても、今できる備えを。

【ピックアップ②】「防災対策として用意していて良かったこと」、リアルな声。

### 3. 中部地方は、ローリングストックの実施率が最下位！

全国平均よりも 4.0%低い結果に。

東北地方など、直近で大きな災害を経験したエリアがしっかりと備えている一方、

中部地方は、ハザードマップの把握、保存食の準備などの項目で備え不足が明らかに。

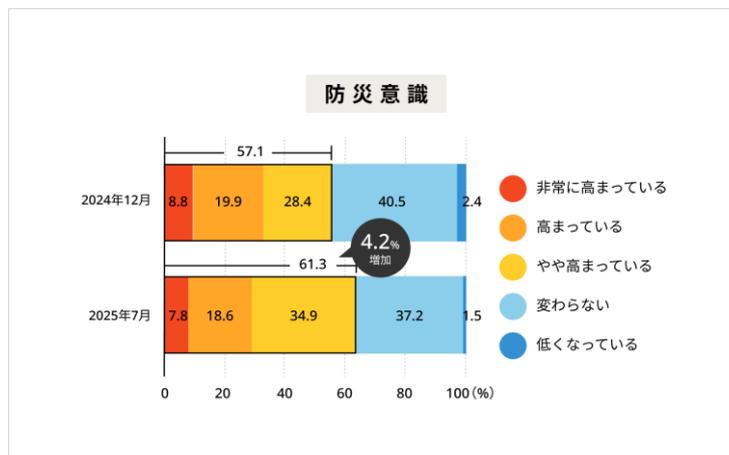
【特集】「ハザードマップ」の活用方法と、「ローリングストック」の始め方。

## 1. 防災意識は、依然として全国的に高まっている！

「高まっている」と答えた人の割合は 6 割を超え、前回より 4.2% 増加！

独特な気候や地形の影響で、「災害大国」とまで呼ばれる日本。今年は特に、異常気象が原因とされる例年より早い梅雨明けや、トカラ列島群発地震の発生、さらに大規模災害が起こるとの“予言”などにより、これまで以上に不安を感じ危機感を強めた人もいることでしょう。

そこで、アンケート回答者自身の防災への意識について、以前と比べて高まっているかを質問したところ、「やや高まっている（34.9%）」「高まっている（18.6%）」「非常に高まっている（7.8%）」と答えた人の割合は合計 61.3% となり、前年より 4.2% の増加となりました。



また、「やや高まっている（34.9%）」「高まっている（18.6%）」「非常に高まっている（7.8%）」と答えた人に対して、防災意識が高まった理由やきっかけを質問。過去の被災経験による意識の高まりはもちろん、「南海トラフ」「トカラ列島」「予言」などのワードが目立ったほか、地震以外の自然災害への言及も多く見受けられました。

### 【ピックアップ①】防災意識が高まった、回答者の“きっかけ”

「鹿児島のトカラ列島の地震ニュースを見て、いつこちらでも急な災害に巻き込まれるか分からないので、万が一に備えた方がよいという意識が高まった。」（岐阜県／40～44 歳／男性）

「トカラ列島の地震や、7月5日の予言？いつ地震がきても不思議ではない日本において、特にこの猛暑の中、災害が起きたらどう対処するべきか、何が必要か考えるきっかけになった」（群馬県／45～49 歳／女性）

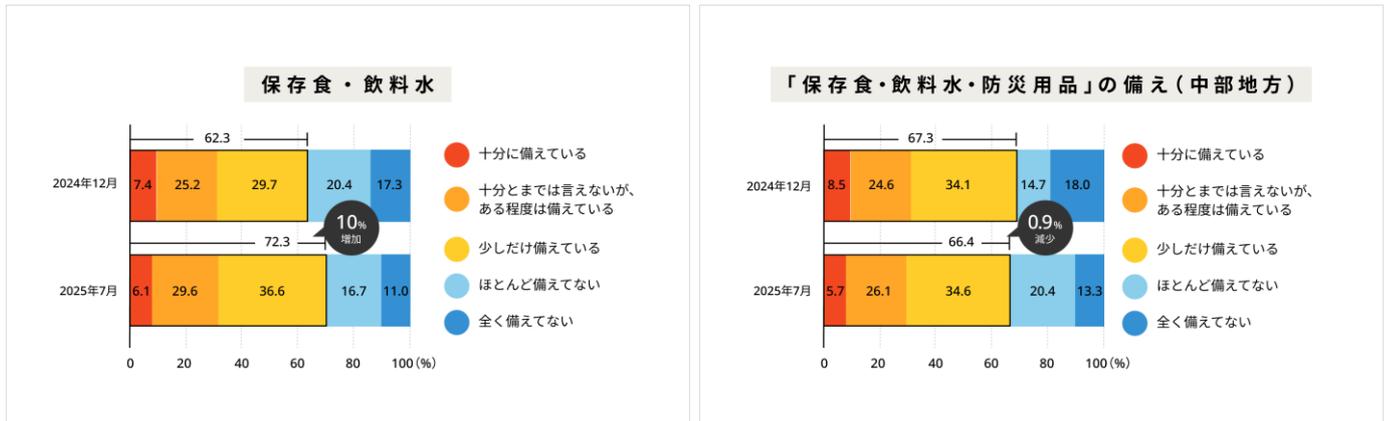
「ゲリラ豪雨の発生や各地で地震が起こっている。とても恐怖に感じます」（三重県／60 歳以上／男性）

「地球温暖化や群発地震、南海トラフ地震に関する不安や国際情勢の変化などによる危機意識が高まっているため。」（栃木県／50～54 歳／男性）

「7/5 の大災害が起こるといふ噂を知って、信じてはいなかったが、これを機に水などを備蓄しなそうと思ったから。」（香川県／30～34 歳／女性）

## 2. 全国的には「保存食・飲料水」「防災用品」を備えている人の割合が増加する中、中部地方だけが減少。

続いて、「保存食・飲料水」及び「防災用品」を自宅に備えているかを質問。「少しだけ備えている（36.6%）」「十分とまでは言えないが、ある程度は備えている（29.6%）」「十分に備えている（6.1%）」と答えた人の割合は72.3%となり、2024年12月時と比べ、10%の増加となりました。

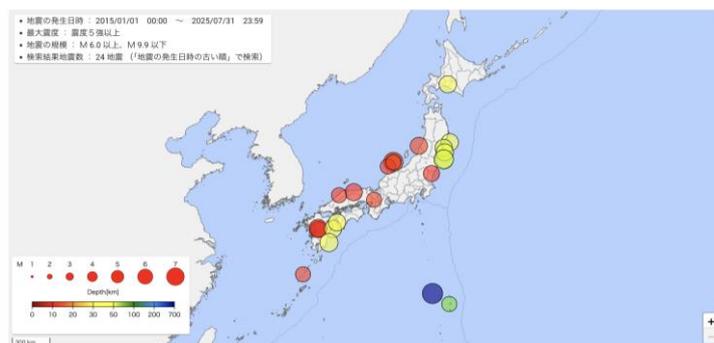


このように全国的には前年調査よりも備えている人の割合が増加している一方で、地域別に着目してみると、中部地方（※）は備えている人の割合が前年から0.9%減少しており、全国で唯一低下していることが明らかになりました。

※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

中部地方は、1959年9月に発生した伊勢湾台風を始めとして、2018年7月の西日本豪雨や、2021年7月に熱海市で発生した土石流災害など、大規模な水害が起こりやすい地域です。一方で地震災害については、中部地方の発生件数は全国的に見ると少ない傾向にあります。

下図は、直近の約10年(2015年1月1日～2025年7月31日)の間に、震度5強以上/M6.0以上の地震が観測されたエリアを可視化したマップです。他エリアと比べて、中部地方での観測が少ないことがわかります。



参照元：気象庁「震度データベース

<https://www.data.jma.go.jp/eqdb/data/shindo/index.html>

地震の多い日本では大きな災害＝地震というイメージが定着しがちなため、中部地方においては、前述のように近年の大規模地震の発生頻度の少なさが、防災意識停滞の一因である可能性もあります。とはいえ、愛知

県・三重県・静岡県の沿岸部は、南海トラフ地震の被害や津波リスクが高く、岐阜県・長野県も、内陸型地震の発生リスクがあるとされる地域であり、予断を許さない状況であることに違いはありません。昨年の能登半島地震の記憶も新しい今、もしもの時に備えて、今からできる準備をしておけると安心でしょう。

### **【ピックアップ②】「災害対策として用意していた良かったこと」、リアルな声**

「太陽光と蓄電池、ウォーターサーバーの水をストックしている」（大分県／30～34 歳／女性）

「ローリングストック。買い出しに行けないから」（岡山県／40～44 歳／男性）

「ハザードマップの確認と家族間の連絡網」（三重県／60 歳以上／男性）

「水のローリングストックをしている。一度何かあれば売場から水がなくなるのであわてることないように日頃から注意している」（和歌山県／55～59 歳／女性）

「石油ストーブ 過去に近くが震源地で震度 5 弱があったとき、停電でも暖が取れてとても助かった 古いストーブだったけど、物置の隅に取っておいて良かった」（長野県／60 歳以上／男性）

「ハザードマップの確認をしておく避難のときに余裕が出る」（鹿児島県／55～59 歳／男性）

「以前勤めていた職場でローリングストックについて知る機会があった為、食べながら備える事については実施出来ているのは良かったかなと思う」（神奈川県／35～39 歳／女性）

### 3. 中部地方は、ローリングストックの実施率が最下位！ 全国平均よりも 4.0%低い結果に。

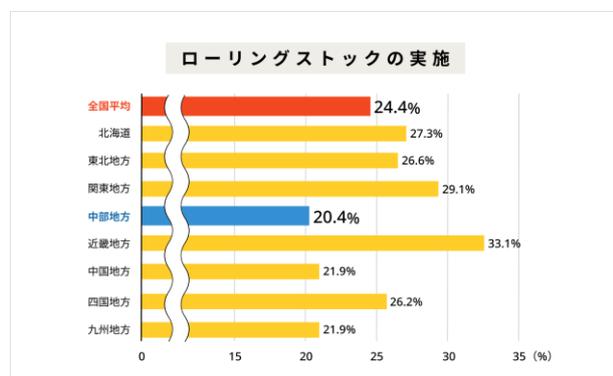
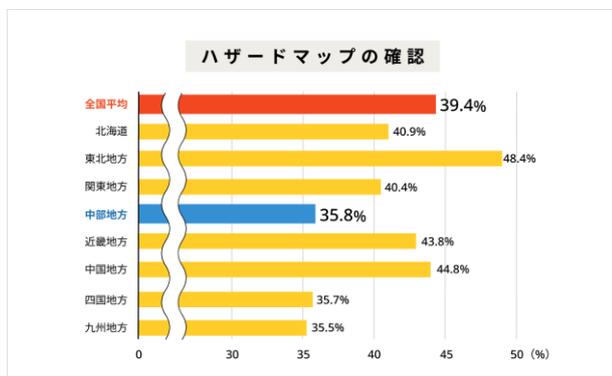
下記の表は、防災に備えている（※）と回答した人に対して、その備えの内容として当てはまるものをすべて答えてもらった結果です。「避難所・避難場所の確認」、「ハザードマップの確認」、「防災食の用意」、「防災グッズの用意」が全国的に高水準であることがわかります。これらは、災害が発生したときに自分自身や家族の命を守る“自助”の考え方においても基本項目とされるため、まず着手したい防災準備と言えるでしょう。

※「十分に備えている」「十分とまでは言えないが、ある程度は備えている」「少しだけ備えている」と回答した方

また、地方別にみると、特に東北地方は「ハザードマップの確認（48.4%）」や「停電時の対応（22.7%）」、「防災グッズの用意（43%）」などの項目において、他エリアよりも備えている割合が高く、東日本大震災の経験を踏まえてしっかりと対策している様子が見受けられます。

	保育園や学校の対応の確認	避難所・避難場所の確認	防災ガイドブックの確認	防災訓練・講習会への参加	ハザードマップの確認	停電時の対応についての確認	災害情報の入手方法の確認	防災食の用意	防災グッズの用意	防災グッズの試しづかい・使用方法の練習	ローリングストックの実施	災害時の集合場所を家族で相談	モバイルバッテリーの用意	太陽光パネル・蓄電池・エコキュートなど災害時に使用できる住宅設備の導入	発電グッズの用意	防寒グッズの用意	地震保険などの損害保険への加入	安否確認サービスへの登録	
全体	9.1	43.8	14.8	7.3	39.4	15.7	10.3	37.3	37.8	4.1	24.4	9.9	33.5	7.9	9.3	14.1	20.1	6.1	
地域	北海道	4.5	31.8	13.6	0.0	40.9	18.2	13.6	22.7	0.0	27.3	9.1	40.9	9.1	4.5	36.4	27.3	0.0	
	東北地方	10.2	45.3	16.4	5.5	48.4	22.7	15.6	37.5	43.0	6.3	26.6	13.3	42.2	9.4	15.6	16.4	22.7	7.8
	関東地方	4.6	47.0	15.2	7.9	40.4	15.9	9.9	43.7	49.0	4.6	29.1	6.0	31.1	8.6	11.3	13.9	19.2	2.0
	中部地方	10.0	40.1	13.9	10.0	35.8	15.1	9.2	35.3	37.7	4.9	20.4	10.2	32.8	8.0	8.8	14.1	23.6	6.3
	近畿地方	9.2	46.2	15.4	8.5	43.8	13.8	13.8	43.1	39.2	4.6	33.1	13.1	38.5	8.5	10.8	18.5	21.5	12.3
	中国地方	6.7	54.3	18.1	3.8	44.8	11.4	7.6	32.4	28.6	1.0	21.9	8.6	28.6	6.7	6.7	13.3	12.4	5.7
	四国地方	11.9	47.6	11.9	4.8	35.7	16.7	7.1	35.7	40.5	4.8	26.2	11.9	29.8	8.3	7.1	8.3	17.9	4.8
	九州地方	10.7	40.2	14.8	4.7	35.5	14.8	8.9	37.9	29.6	1.8	21.9	7.7	30.8	5.9	5.9	9.5	14.2	4.7

対して中部地方に着目すると、「ハザードマップの確認（35.8%）」や「ローリングストックの実施（20.4%）」が、顕著に低い数値となっています。特にローリングストックの実施率は全国平均よりも 4.0%低く、トップの近畿地方を 12.7%下回りました。



これらの結果から、改めてハザードマップやローリングストックについて、活用方法や利点を再確認する必要があると言えます。

そこで当リリースでは、防災対策をこれからはじめる方や、改めて強化したいとお考えの方の一助となるよう、「ハザー

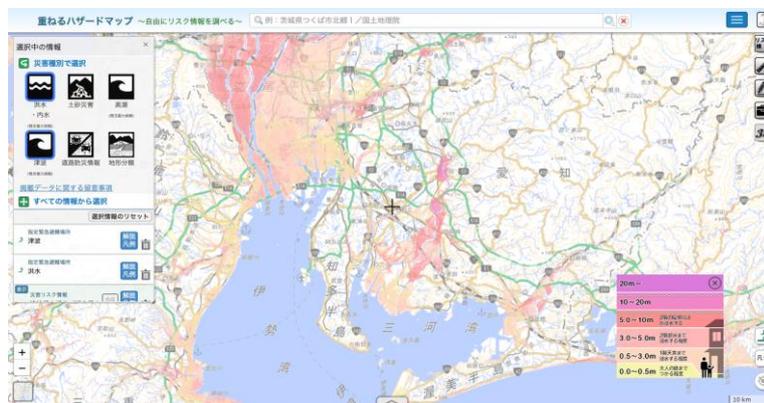
ドマップの活用方法」「ローリングストックの始め方」をそれぞれまとめました。  
まずは知るところから、そして出来ることから、取り組んでみてはいかがでしょうか。

## 【特集】「ハザードマップ」の活用方法と、「ローリングストック」の始め方

### ■ハザードマップとは

洪水・土砂災害・高潮・津波などのリスク情報、道路防災情報、避難場所などを確認することができるのが「ハザードマップ」です。ハザードマップは誰でも無料で閲覧できます。

国土交通省が運営する「ハザードマップポータルサイト」では、下図のように、住所検索した地図やその場所の写真に、災害情報を重ねて表示することができます。想定される被害区域が色分けなどで示されるためわかりやすく、事前のリスク把握に役立ちます。



【伊勢湾周辺エリアに、洪水情報・津波情報を表示した例】

また、同ポータルサイトの TOP ページからは各自治体のハザードマップページも検索できます。自治体ごとに、地域の避難場所や避難経路などが公開されています。



参照元：国土交通省「ハザードマップポータルサイト」 <https://disaportal.gsi.go.jp/>

自宅・職場・学校など、普段過ごしている場所が、どんなリスクのある場所なのかを知り、日ごろからリスクや避難ル

ートを家族で把握しておく。この準備が、災害時の迷いを減らし、命を守る行動につながります。  
万一の心構えとしてはもちろん、引っ越しや住宅購入の際の検討材料にもなりえるため、ぜひ活用をおすすめします。

## ■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に買い足していくことで、常に一定量の備蓄（ストック）を保つ方法が「ローリングストック」です。日本で生まれた独自の備蓄方法であり、「循環備蓄」と呼ばれることもあります。



ローリングストックの一般的なメリットは以下の通りです。

### 1. 食品や飲料水が無駄にならない

備蓄品を日常的に消費するため賞味期限切れが起こりづらく、食品や飲料水が無駄になりません。新しく購入した食品を収納スペースや収納箱の奥側に入れ、手前側の期限が近いものから順次消費していくと期限切れのリスクをさらに軽減することができます。

### 2. 食べ慣れているものを備えられる

いつも通りの食事ができることで災害時でも無理なく摂取しやすく、安心感にも繋がります。特に、小さなお子さまは馴染みがないと食べてくれないこともあるため、好みに合った食品やお菓子を用意しておくといでしょう。

### 3. 栄養バランスを考えて備えられる

非常食用の商品に限らず多くの選択肢から選べるため、主食以外にも肉や魚、野菜、果物など、栄養バランスを考慮した食品を備蓄できます。ぜひご自身や家族の好みに合った食品や飲料水を備蓄してみてください。

### 4. 費用が抑えられる

日ごろから使えるものを購入して日常的に消費するため、購入費用が無駄になりにくく、お財布にも優しい手法と言えます。ただし、賞味期限の管理は必要になるため、不安な場合は、普段の食事にも取り入れやすく、かつ、長期保存できる商品を備蓄しておくことで廃棄のリスクを抑えられるでしょう。

最後に、ローリングストックに必要なものと備えの実例をご紹介します。

大人1人の1週間分の備蓄品の例			
<b>飲料水</b>	水：2リットル×11本 (1日3リットル程度)	<b>備品</b>	カセットコンロ：1台 ポンペ：6本
<b>食品</b>	<b>主食</b>	<b>主菜</b>	
	<b>副菜・果物類など</b>	<b>その他</b>	

参考元：政府広報オンライン「今日からできる食品備蓄。ローリングストックの始め方」

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202103/2.html>

まずは、1日分や3日分といったように少しずつ備蓄品を増やし、最終的に1週間分の食品や飲料水を備蓄することで、いつ起こるかわからない災害に備えましょう。

今回の調査では、全国的に防災意識が高まっている傾向がある一方で、一部では意識の停滞や準備不足も見受けられました。いつどんな時に起こるのか分からない災害に対して、まずは基本的な防災準備の取り組みや見直しが重要と言えます。

そんな地域の災害対策をサポートするため、中部電力ミライズは手軽に防災対策を始められる電気料金セットプランをリリースし、他にも防災グッズをおトクに購入できるキャンペーンを実施しております。

- ・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
- ・調査対象者：全国の20～70代男女 計1200名
- ・調査期間：2025年7月8日～7月9日
- ・調査主体：中部電力ミライズ株式会社
- ・調査機関：株式会社マクロミル

## ■サクッと防災！for 保存食ローリングストックプラン

災害対策って何から始めたらいいかわからない、迷ってしまう…そんな人のために、中部電力ミライズでは、“はじめての一步”に最適な「for 保存食ローリングストックプラン」のご提供を新たに開始しました。

いつもの電気料金に加え、月々480円(税込)のお支払いで厳選した保存食BOX（1人3日間分相当）を年に1回お届けします。さらに特典として、大きな地震の時に最大10万円が受け取れる「じしんのお見舞い」※がついてきます。

※じしんのお見舞いは設定した住所の対象地域で対象となる震度を観測した場合、震度6強で3万円、震度7で10万円のお見舞い金を受取できます。

※じしんのお見舞いは中部電力ミライズが保険契約者となり、あいおいニッセイ同和損害保険株式会社を引受保険会社とする震度連動型地震諸費用保険のペットネームです。



### 【for 保存食ローリングストックプラン 期間限定キャンペーン実施中！】

■期間：2025年7月1日（火）～9月30日（火）

■内容：キャンペーン期間中に「for 保存食ローリングストックプラン」にお申込みをいただいた方に、先着順で通常の保存食BOXに加えて、キャンペーン限定保存食（12品）を1セットプレゼントいたします。

#### ■特典進呈条件

次の条件をすべて満たした場合に特典を進呈いたします。

1. キャンペーン期間中に、WEBページから「for 保存食ローリングストックプラン」をお申込みいただくこと
2. お申込後、「for 保存食ローリングストックプラン」の適用が開始されること

#### ■申込方法：

1. カテエネにログイン
2. 「for 保存食ローリングストックプラン」のお申込みフォームよりお申込み

■提供品（キャンペーン限定特典）：保存水・ごはん類・麺類・主菜 等

■キャンペーンサイト：<https://katene.chuden.jp/clubkatene/p/lp/for-rs-plan/>

※キャンペーンは在庫がなくなり次第終了いたします。その場合は上記サイトにてお知らせします。

## ■“もしも”に備える！TSUNAGU そなえるキャンペーン

ピックアップ②【災害対策として用意して良かったもの】では、保存食の他にも電化製品のライフラインであるモバイルバッテリーや外気温の低下から自身を守る石油ストーブなどが挙がっていました。地域や家族構成によって必要な防災グッズは異なります。お客様の悩みや備えの状況に合わせて、中部電力ミライズは防災セットを 3 タイプから選べて 50%オフで購入できるおトクなキャンペーンを実施しています。



■期間：2025年8月1日(金)～10月31日(金)

■人数/条件：先着合計 1,200 名/カテエネ会員の方（会員登録は無料）

■申込み方法：

1. キャンペーンサイトから応募し、50%オフクーポンをゲット
2. 専用サイトでお手続き
3. 商品が届く

■提供品：衛生用品・防寒・寝具・食品雑貨・電化製品等

■キャンペーンサイト：

[https://katene.chuden.jp/clubkatene/p/campaign/kurashi\\_prj/otoku/#tsunagusonaeru](https://katene.chuden.jp/clubkatene/p/campaign/kurashi_prj/otoku/#tsunagusonaeru)

## ■太陽光のある暮らし 中部電力ミライズの「屋根の上じかん」

食料や水はストックでき、ガスはカセットコンロで代用できる中、唯一手軽に「なんとかする」ことが難しいのが「電気」です。そんな中、太陽光発電と蓄電池があれば、停電時も明かり・冷蔵庫・空調などが使えるようになり、もしもの時も安心！それだけでなく、太陽光パネルや蓄電池があれば、自宅で電気を作り、自宅で使用し、余った分は買い取ってもらえるため、電気料金をぐーっと節約できます。中部電力ミライズはエネルギーに携わるプロとして、お客さまの新たな一歩に向き合い、最適なお提案をいたします。以下のサイトから、お気軽にご相談ください。



【中部電力ミライズの屋根の上じかん】

<https://katene.chuden.jp/clubkatene/p/lp/yanenoue-jikan/>

## ■中部電力ミライズ株式会社

### 【会社概要】

会社名：中部電力ミライズ株式会社

本店所在地：〒461-8680 名古屋市東区東新町 1 番地

代表者：代表取締役 社長執行役員 神谷 泰範

創立：2020年4月1日

事業概要：

1. 電気事業
2. ガス事業
3. エネルギー関連の機械器具および設備の製造、販売、賃貸、リース、修理、運転および保守
4. 蒸気、温水、冷水などの熱供給に関する事業
5. 電気通信事業法に定める電気通信事業
6. 各種情報の収集、分析、処理、加工、提供および販売に関する事業ならびに広告事業
7. エネルギー利用、環境および前各号に関する調査、エンジニアリングおよびコンサルティング
8. 法人および個人向け各種支援サービスの提供および斡旋
9. 会員向け優待サービスの提供および斡旋
10. 銀行代理業、電子決済など代行業その他金融サービス業
11. 割賦販売法に定める信用購入あっせん
12. 資金決済に関する法律に定める前払式支払手段の発行および資金移動業
13. 損害保険代理業、自動車損害賠償保障法に基づく保険代理業および生命保険募集業その他保険媒介代理業、保険サービス業
14. 前各号に附帯関連する事業

### 本件に関するお問い合わせ先

株式会社 CCPR 担当：黒川

TEL：050-5357-7417 FAX：03-5428-4647

MAIL：[kurokawa@ccpr.jp](mailto:kurokawa@ccpr.jp)