データで見る
防災ガイド

チェックシートであなたの備えを確認

この冊子の使い方

この冊子はみなさんが
防災に関する様々な事柄をチェックし、
準備にご活用いただくための冊子です。
防災に関連したモバイル社会研究所の
調査結果も多数掲載していますので、
併せてご確認ください。

DATA 1 避難所の確認 …… P3
DATA 2 災害時の連絡方法 …… P4
DATA 3 災害時の安否確認 …… P5
DATA 4 スマートフォンで活用するアプリ …… P6
DATA 5 自治体からの情報 …… P7
DATA 6 スマートフォン・ケータイの電池消耗に備える …… P8
DATA 7 緊急地震速報 …… P9
DATA 8 エリアメール・緊急速報メール …… P10
DATA 9 ハザードマップ …… P11
DATA 10 SNSの活用 …… P12
DATA 11 気象用語の理解 …… P13
参考情報①在宅時における災害情報の取得手段 …… P14
参考情報②災害への備え …… P15

調査概要

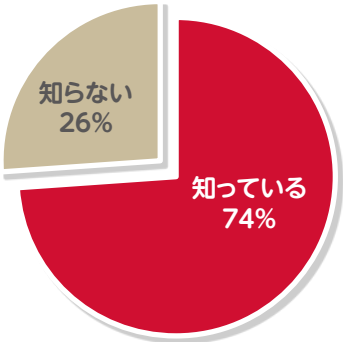
●**調査時期:**2021年10月　●**調査対象者:**10～70代 男女　●**回答者:**9,072人
●**調査エリア:**全国

DATA 1

避難所の確認

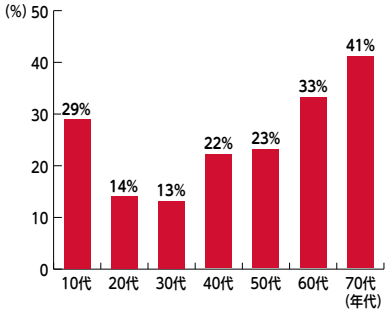
7割以上

住まいの地域の避難所を知っている人



20〜30代 1割

住まいの地域の防災訓練に参加したことがある人



解説 防災訓練に参加していない人の特徴は、①防災意識が低い人、②近所付き合いが少ない人で、とりわけ若年層の女性の比率が高い。

チェック!

指定避難場所を確認しておきましょう。

我が家の指定避難場所は

です

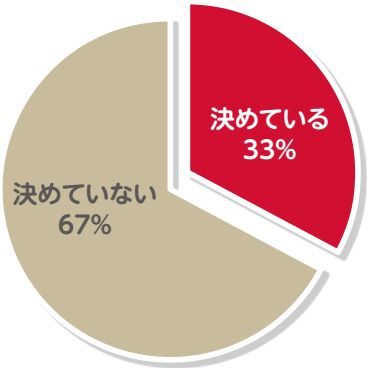
- ☐ 地域で行われる避難訓練への参加履歴（参加日　年　月　日）
- ☐ 職場で行われる避難訓練への参加履歴（参加日　年　月　日）
- ☐ 学校で行われる避難訓練への参加履歴（参加日　年　月　日）

DATA 2

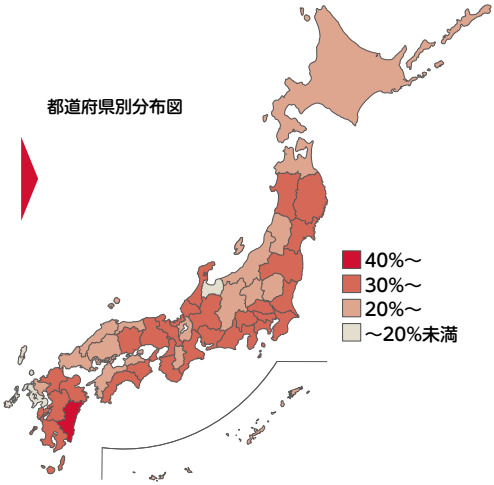
災害時の連絡方法

3人に1人

災害時の連絡方法を家族で決めている人



都道府県別分布図



解説 年代により連絡方法に違いが見られる。
家族が共通して使える方法を確認しておこう。

チェック!

同居している家族との連絡方法を決めておきましょう。

▶最初にとる連絡方法

- ☐ スマホ・ケータイで連絡
- ☐ LINEで連絡
- ☐ メールで連絡
- ☐ 災害用伝言ダイヤル
- ☐ 災害用伝言板を登録・確認
- ☐ その他(　　)

▶最初の連絡方法が使えなかった時にとる連絡方法

- ☐ スマホ・ケータイで連絡
- ☐ LINEで連絡
- ☐ メールで連絡
- ☐ 災害用伝言ダイヤル
- ☐ 災害用伝言板を登録・確認
- ☐ その他(　　)

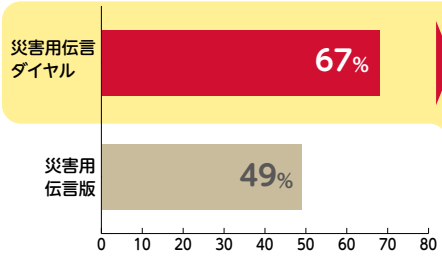
DATA 3

災害時の安否確認

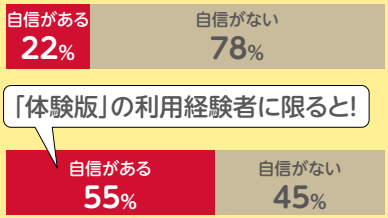
5人に1人

災害用伝言ダイヤルを知っていて それを使いこなす自信がある人

安否確認ツールの認知度



災害時に使いこなす自信はあるか



解説 体験版の災害用伝言ダイヤルを利用した経験がある人は、災害時にも「使いこなす自信がある」と答えた人の割合が高い。

チェック!

安否確認ツールと使い方を確認しましょう。

スマホ・ケータイで利用できる代表的なツールには以下の2つがあります。
使い方の詳細は、各携帯電話会社のホームページでご確認ください。

- ☐ 災害用伝言ダイヤル 171
  （使い方の確認、体験版の利用）
- ☐ 災害用伝言板
  （使い方の確認、体験版の利用）

災害用伝言板の場合（主な使い方）

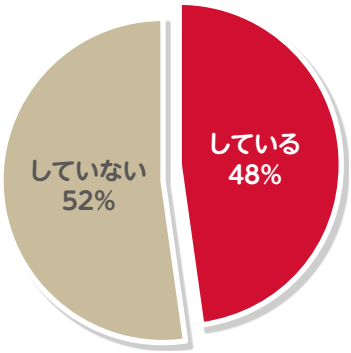
伝言を残す	伝言を読む
「災害用伝言板」を選ぶ	
「登録」を選ぶ	「確認」を選ぶ
伝えたい項目を選ぶ 伝えたいことを書き込むこともできます	安否確認したい相手の携帯電話番号を入力する (XXX)-XXXX-XXXX
その画面で「登録」を選ぶ	その画面で「検索」を選ぶ
伝言の登録が完了	伝言の検索結果が表示

DATA 4

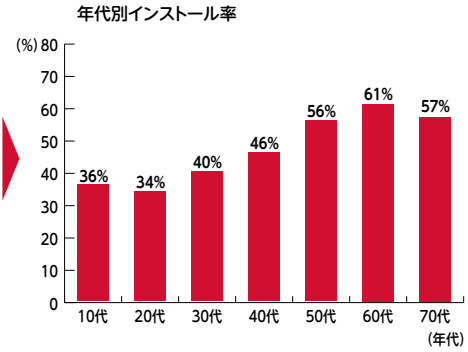
スマートフォンで活用するアプリ

2人に1人

スマホに災害・防災のアプリをインストールしている人



※スマートフォンを所有している人が対象



解説 他のアプリと異なり、シニア層ほどインストール率が高くなる傾向が見られる。

チェック!

スマートフォンに入れておくと安心なアプリ

☐ NHKニュース・防災アプリ

NHK ニュース 防災

特徴

① 災害時のNHK放送をアプリ内で見ることができる
② 災害情報を受信する対象エリアが3つ選べる
③ 災害情報の通知を設定できる

☐ ドコモ災害用キット

docomo 災害用キット

特徴

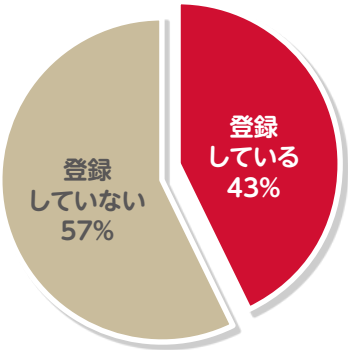
「どこでも災害・避難情報」や「災害用伝言板」、緊急速報「エリアメール」が1つのアプリで管理できる

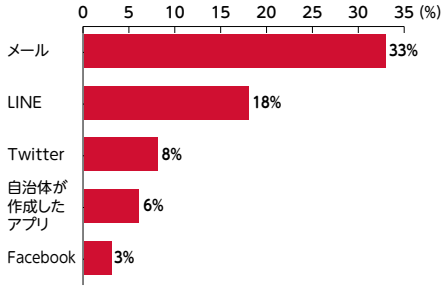
DATA 5

自治体からの情報

5人に2人

住んでいる自治体が提供している メール・LINEなどを登録している人





解説 それぞれの自治体がメールやLINE、Twitterなどで災害に関する情報を発信している。
自治体によっては、災害以外の暮らしや行政に関わる情報も発信している。

チェック!

自治体が何を提供しているか、ホームページを検索しましょう。

自治体からは、ハザードマップの提供や避難指示など、より身近な情報が提供されています。その情報を最大限活用し、減災に活かしましょう。

- ☐ Webページをブックマークする
- ☐ 自治体からの緊急メールを受信できるよう設定する
- ☐ 自治体のLINEやTwitterをフォローする
- ☐ 自治体が作成しているアプリをダウンロードする

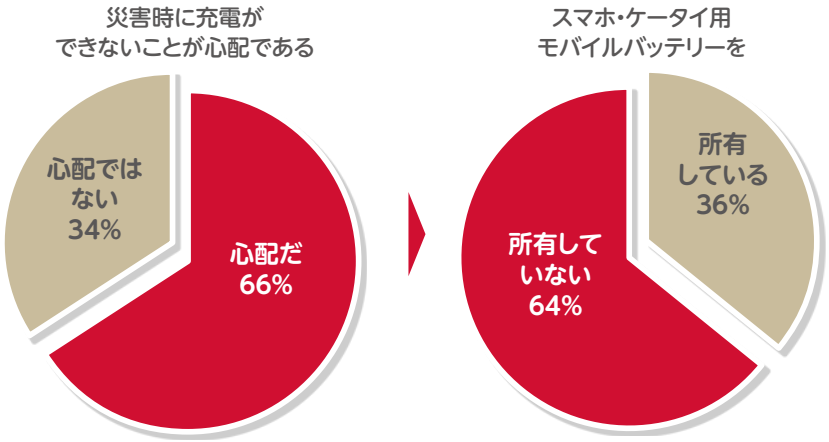
※配信、作成していない自治体もありますので、平時に確認しておきましょう。

DATA 6

スマートフォン・ケータイの電池消耗に備える

3人に2人

モバイルバッテリーを所有していない人



解説 災害時に充電がなくなることを心配しながらも、モバイルバッテリーを持っていない人が多い。

※スマートフォン・ケータイを所有している人が対象

チェック!

電池の消耗対策を知っておきましょう。

使い方の詳細は、各携帯電話会社のホームページでご確認ください。

- ☐ モバイルバッテリーを所有する
- ☐ 非常用節電機能の使い方を確認する
- ☐ スマホの画面を暗くする
- ☐ 「低電力」「省電力」モードを選択する
- ☐ 通信状態が悪くなったら、「機内モード」にする

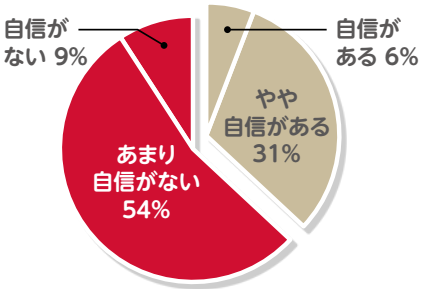
DATA 7

緊急地震速報

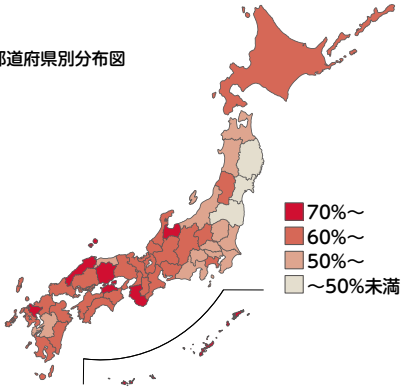
3人に2人

緊急地震速報を受信した時に、適切な行動をとる自信がない人

緊急地震速報の受信時に、適切な行動をとる自信はあるか



都道府県別分布図



解説 緊急地震速報受信時の行動に「自信がない」と答えた人は、若年層の女性の割合が高い。この層は、防災意識が低い人でもあるため、受信時の行動を事前にシミュレーションしておく必要がある。

チェック!

緊急地震速報の受信方法を確認しましょう。

緊急地震速報とは地震の発生直後に、各地での強い揺れの到達時刻や震度を予想し、可能な限り素早く知らせる情報のことです。

- ☐ 緊急地震速報がスマホ・ケータイで受信できるか確認する
- ☐ 緊急地震速報受信時の行動を確認する

覚えておこう!

緊急地震速報を受信したら… あわてず、まず身の安全を。

屋内で受信したら

- 頭を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に避難。
- あわてて外に飛び出さない。
- 無理に火を消そうとしない。

屋外で受信したら

- ブロック塀の倒壊等に注意。
- 看板や割れたガラスの落下に注意。
- 丈夫なビルのそばであれば、ビルの中に避難。

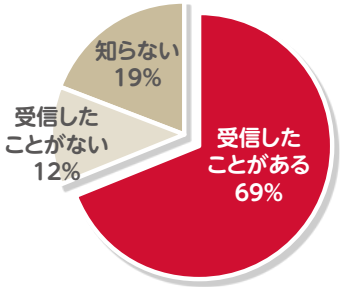
DATA 8

エリアメール・緊急速報メール

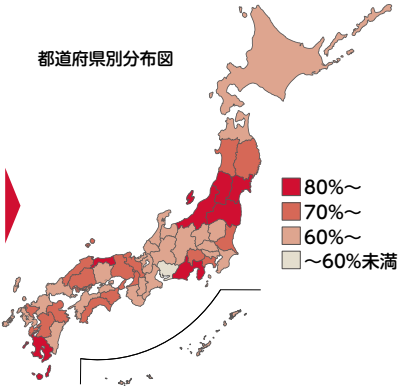
3人に2人

エリアメール・緊急速報メールを受信したことがある人

エリアメール・緊急速報メールをスマホ・ケータイで受信したことはあるか



都道府県別分布図



解説 受信した割合が多いのは「東北」や「九州」など大規模な地震や風水害の発生した地域である。

チェック!

エリアメールが受信できるか確認しましょう。

エリアメールは、スマホ・ケータイで気象庁や各省庁・地方公共団体が配信する緊急速報を、回線混雑の影響を受けずに受信することができます。

- ☐ 受信可能な端末か確認する
- ☐ Androidスマートフォンの場合、アプリが最新のものか確認する

エリアメールが受信できるもの

配信元:気象庁	緊急地震速報		
	津波警報		
	気象等に関する特別警報		
配信元:各省庁・地方公共団体	災害・避難情報		
	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
	警戒区域情報	津波注意報	津波警報
	大津波警報	噴火警報	指定河川洪水予報※1
	土砂災害警戒情報	東海地震予知情報	弾道ミサイル情報※2
	航空攻撃情報※2	ゲリラ・特殊部隊攻撃情報※2	大規模テロ情報※2
	新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づく感染を防止するための外出自粛要請		

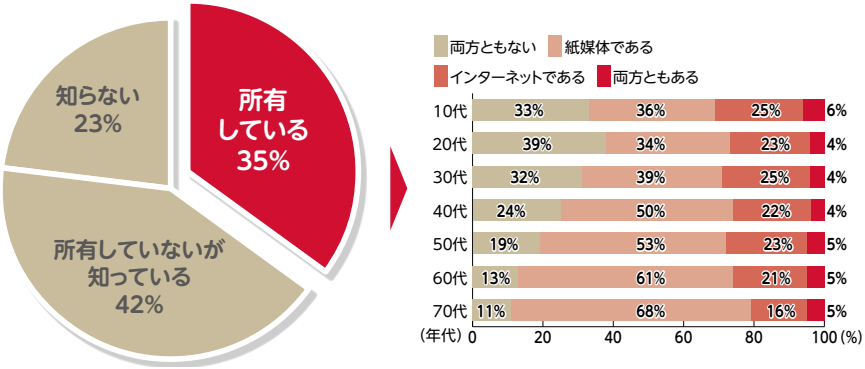
※1 国土交通省が配信　※2 Jアラートの国民保護情報を消防庁が配信

DATA 9

ハザードマップ

3人に1人

ハザードマップの所有率



解説 ハザードマップ所有者の所有方法は89%が紙で、スマホ・タブレットにダウンロードしている人は17%だった。災害は外出先で発生する場合もあるので、スマホ・タブレットにダウンロードすることも検討してほしい。

チェック!

最新のハザードマップの使い方を確認しておきましょう。

ハザードマップとは、自然災害による被災想定区域や避難場所・避難経路などを表示した地図のこと。災害の種類に応じ、政府や各自治体が作成し公開しています。

- ☐ 自分のまちのハザードマップを確認する
- ☐ ハザードマップを用いて危険個所、避難経路を話し合う
- ☐ ハザードマップをブックマークしたり、対応しているアプリをスマートフォンにダウンロードする

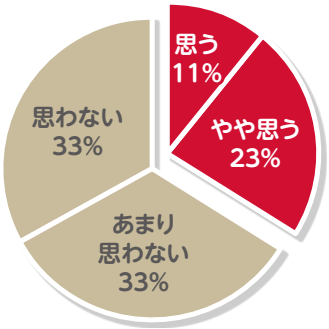
参考情報:国土交通省ハザードマップポータルサイト　https://disaportal.gsi.go.jp/

DATA 10

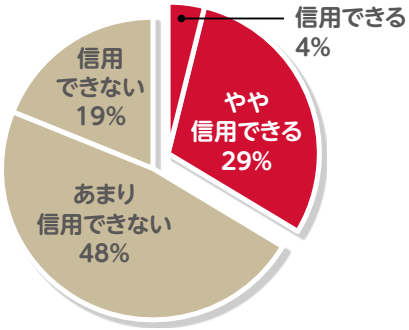
SNSの活用

3人に1人

災害時にSNSを使い、災害の状況を発信しようと思っている人



災害時に知人からではないSNSの情報を信用できると思っている人



※SNSを利用している人が対象

解説 若年層は、積極的に発信しようと考えており、他人の情報についても信用できると考える割合が高い。

チェック!

SNSを活用して、最新の情報を得る準備をしておきましょう。

□ 自治体からの情報を受信するため、アカウントをフォローしておく

覚えておこう!

デマ(嘘の情報)には気を付けて

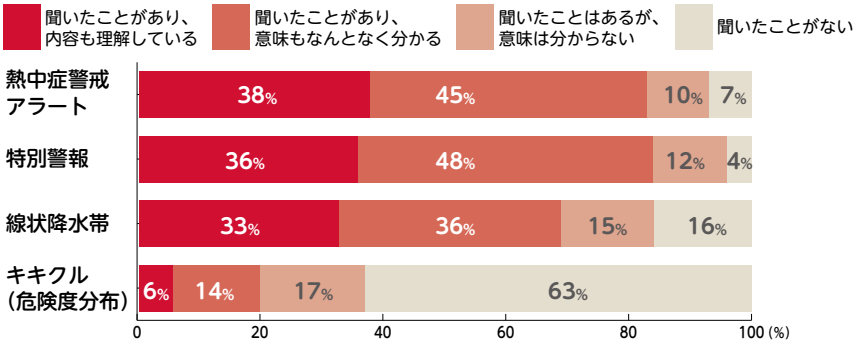
2016年4月に発生した熊本地震の際、「動物園から猛獣が脱走した」などのデマ情報がSNSを通じて急速に広まりました。こういった情報を安易に拡散すると被災地での混乱を招く原因となるので、発信元や発信日時をしっかり確認し、デマが広がらないよう心がけましょう。

DATA 11

気象用語の理解

5人に4人

熱中症警戒アラートをある程度理解している



解説 シニアほど気象用語を理解している人の割合が高い。

チェック!

気象用語を正しく理解し、防災意識を高めましょう。

- ☐ **熱中症警戒アラート**
  危険な暑さが予想される場合に、「暑さ」への気づきをうながし熱中症への警戒を呼びかけるもの
- ☐ **特別警報**
  大災害が起こるおそれがある時に、最大限の警戒を呼びかけるもの
- ☐ **線状降水帯**
  次々と発生した積乱雲により、線状の降水域が数時間にわたりほぼ同じ場所に停滞することで、大雨をもたらす
- ☐ **キキクル（危険度分布）**
  雨による災害の危険度を色分けして地図上にリアルタイム表示するもの

参考

熱中症警戒アラート（環境省） https://www.wbgt.env.go.jp/alert.php

特別警報（気象庁） https://www.jma.go.jp/jma/kishou/know/tokubetsu-keiho/

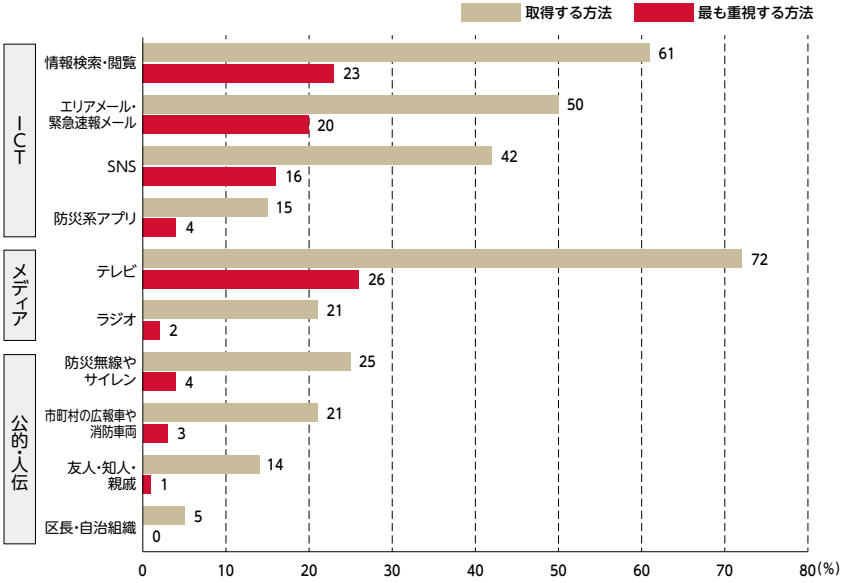
線状降水帯（気象庁） https://www.jma.go.jp/jma/kishou/know/bosai/kishojoho_senjoukousuitai.html

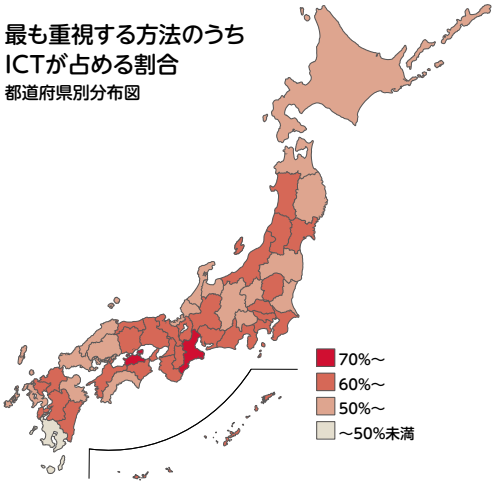
キキクル（危険度分布）（気象庁） https://www.jma.go.jp/bosai/risk/

参考情報 ❶

在宅時における災害情報の取得手段

在宅時に災害が発生した時に、
どのような手段で情報（安否確認を除く）を得ますか？





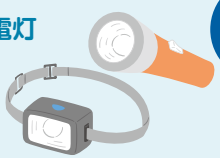
参考情報 ❷

災害への備え

地震や台風、豪雨、火事などの災害に備え、
自身や家族を守るための準備を整えておきましょう。
また、非常用持ち出し品や備蓄品は少なくとも年に1回は点検をしましょう。

懐中電灯

備えている 56%



停電時の必需品。
1人に1つ用意するのが理想です。

数日分の水・食料

備えている 46%

一人最低3日分を用意。飲料水は
一人1日3リットルが目安となります。

非常用持出袋

備えている 36%

避難生活に必要なものを詰め、
すぐ持ち出せるように備えましょう。

家具の固定

備えている 20%

家具の転倒は、
ケガをしたり
出入り口をふさぐ
おそれがあります。

医薬品

備えている 25%

ばんそうこうや包帯、消毒液、
常備薬などを用意しましょう。

日頃の備えは東京都防災ホームページなどを参考にしてください。

https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/bousai/1000031/index.html

大規模災害時には、無料でWi-Fiが提供されることがあります

00000JAPAN（ファイブゼロ・ジャパン）

「00000JAPAN」は無料で誰でも使える、公衆無線LANサービスです。
スマホやパソコンのWi-Fi設定をONにし、ネットワークの選択画面で
「00000JAPAN」のSSIDを選択すると利用できます。

※通信の暗号化等、セキュリティ対策は行っていないため、個人情報の入力等にはご自身でセキュリティ対策を行うことをお勧めします。

参考・引用

- **気象庁HP**(https://www.data.jma.go.jp/svd/eew/data/nc/)
- **国土交通省HP**(https://disaportal.gsi.go.jp/)
- **東京都HP**(https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/bousai/1000031/index.html)
- **NHKHP**(https://www3.nhk.or.jp/news/news_bousai_app/index.html)
- **NTTドコモHP**(https://www.docomo.ne.jp/info/disaster/disaster_board/)
- **環境省**(https://www.wbgt.env.go.jp/alert.php)

企画・発行　株式会社NTTドコモ モバイル社会研究所
eメール:msri-inq-ml@nttdocomo.com
Webサイト:https://www.moba-ken.jp/

2022年9月版