

11の調査結果で見る

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	エリアメール・緊急速報メール	P8
DATA 7	ハザードマップ	P9
DATA 8	SNSの情報	P10
DATA 9	SNSの発信・拡散	P11
DATA 10	気象用語の理解	P12
DATA 11	公衆電話の使い方・家族の電話番号	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:2024年11月 ●調査対象者:10～70代 男女 ●回答数:10,355人
●調査エリア:全国

避難所の確認

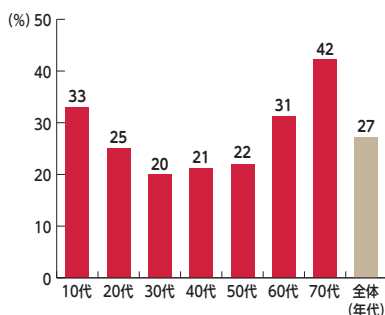
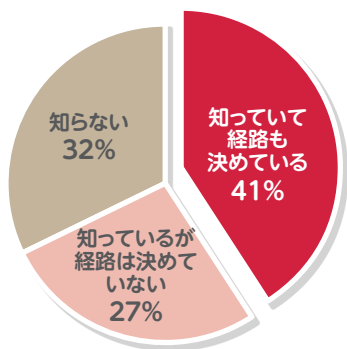
30～50代

5人に2人

地域の避難所を知っていて
経路も決めている人

5人に1人

住まいの地域の防災訓練に
参加したことがある人



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

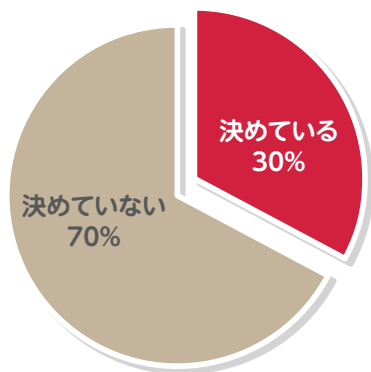
です



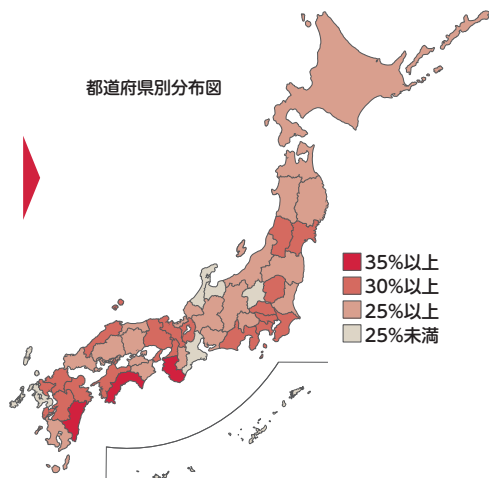
- ☐ 地域で行われる避難訓練への参加履歴 (参加日 年 月 日)
- ☐ 職場で行われる避難訓練への参加履歴 (参加日 年 月 日)
- ☐ 学校で行われる避難訓練への参加履歴 (参加日 年 月 日)

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

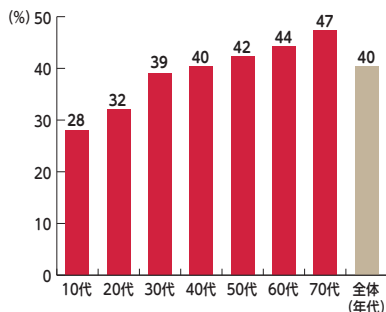
- ☐ スマホ・ケータイで連絡
- ☐ LINEで連絡
- ☐ メールで連絡
- ☐ 災害用伝言板を登録・確認
- ☐ 災害用伝言ダイヤル
- ☐ その他()

▶最初の連絡方法が使えなかった時にとる連絡方法

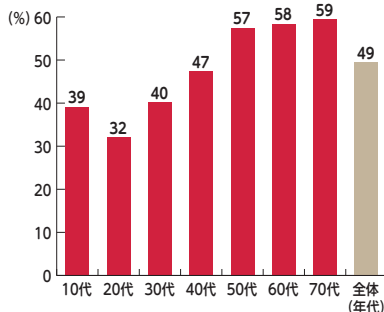
- ☐ スマホ・ケータイで連絡
- ☐ LINEで連絡
- ☐ メールで連絡
- ☐ 災害用伝言板を登録・確認
- ☐ 災害用伝言ダイヤル
- ☐ その他()

5人に2人 2人に1人

災害用伝言板を
知っている人



災害用伝言ダイヤルを
知っている人



解説 知っている人の割合は年代により差があり、年代が上がるほど高い。

チェック!

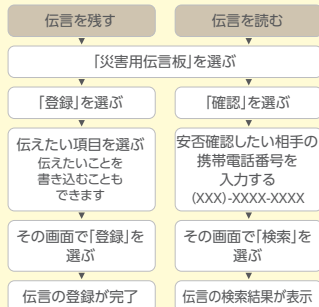


安否確認ツールと使い方を確認しましょう。

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。

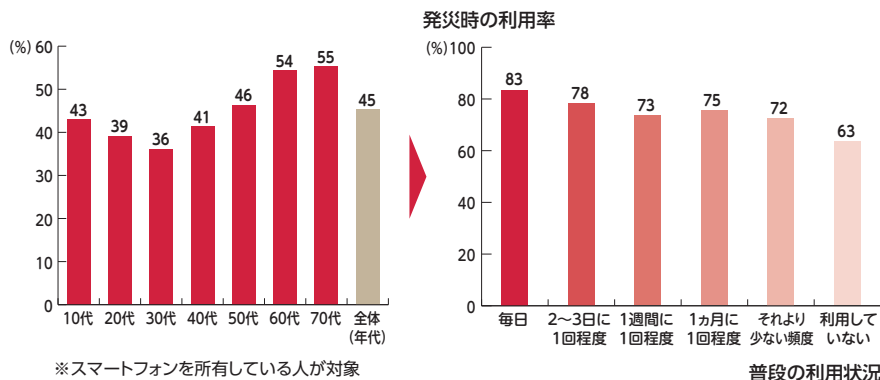
- ☐ 災害用伝言板
(使い方の確認、体験版の利用)
- ☐ 災害用伝言ダイヤル **171**
(使い方の確認、体験版の利用)

災害用伝言板の場合(主な使い方)



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



解説

インストールしている割合はシニア層が高い。
また、普段利用しているアプリは発災時も利用される。

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



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

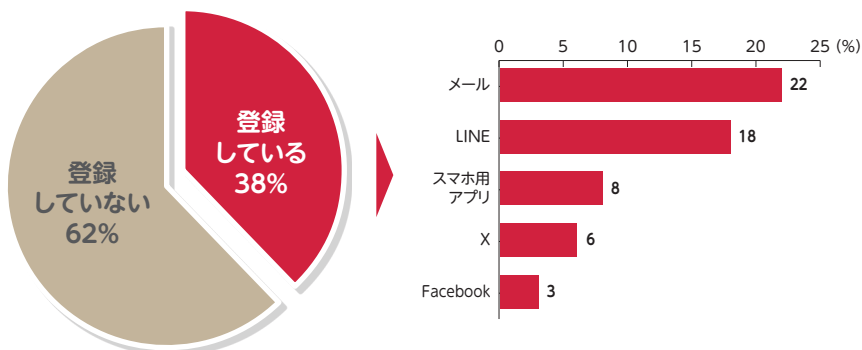


特徴

「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

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、アプリなどで
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。それらの情報を最大限活用し、減災に活かしましょう。

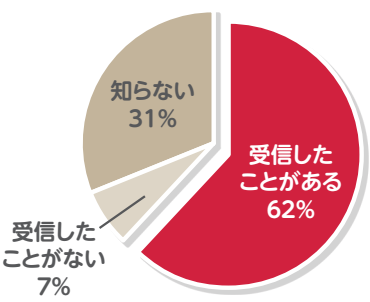
- ☐ Webページをブックマークする
- ☐ 自治体からの緊急メールを受信できるよう設定する
- ☐ 自治体のLINEやXをフォローする
- ☐ 自治体で作成しているアプリをダウンロードする

※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。

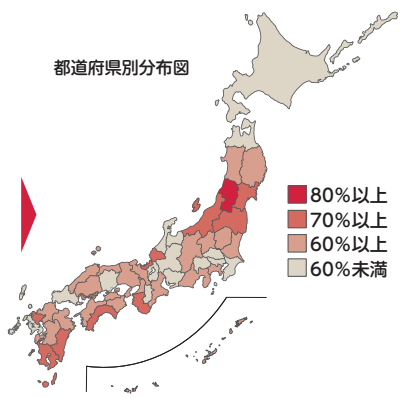
3人に2人

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」「九州」など、大規模な地震や風水害の発生した地域、南海トラフ地震想定域である。

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が確認する

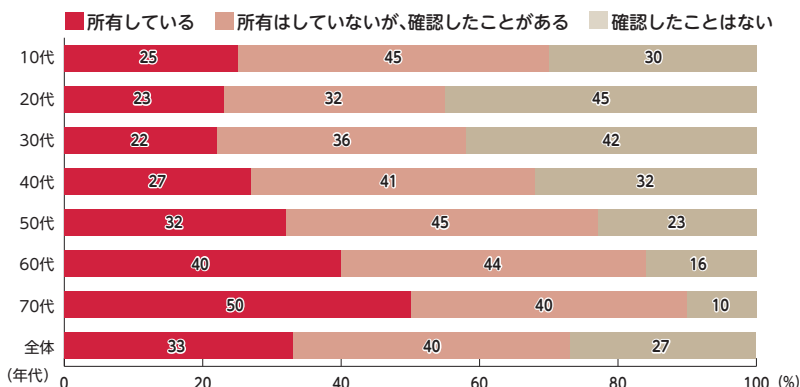
緊急速報「エリアメール」では、下記の情報が配信されます。

配信元:気象庁	緊急地震速報		
	津波警報		
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
	気象等に関する特別警報	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

3人に1人

ハザードマップの所有率



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、政府や各自治体で作成し公開しています。

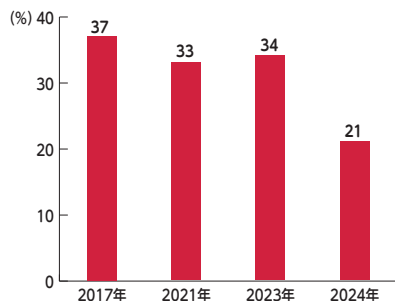
- ☐ 自分のまちのハザードマップを確認する
- ☐ ハザードマップを用いて
危険箇所、避難経路を話し合う
- ☐ ハザードマップをブックマークしたり、
対応しているアプリをスマートフォンに
ダウンロードする



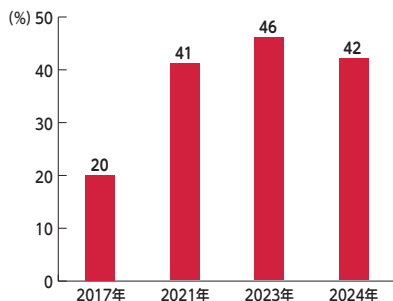
参考情報: 国土交通省ハザードマップポータルサイト <https://disaportal.gsi.go.jp/>

5人に1人 5人に2人

災害時のSNSの情報を
信用できると思う人



災害時にSNSを利用して
情報を収集する人



解説

2017年と比較し、災害時にSNSを利用して情報を収集する人は増えているが、SNSの情報を信用できると思う人は減っている。

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

〇〇〇市
災害情報



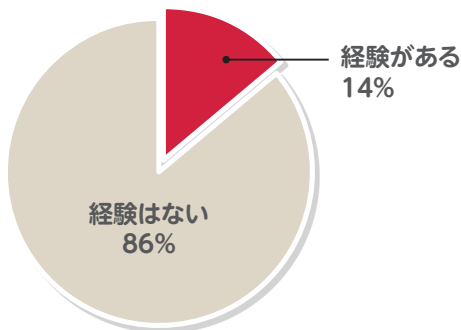
覚えて
おこう!

偽・誤情報には気をつけて

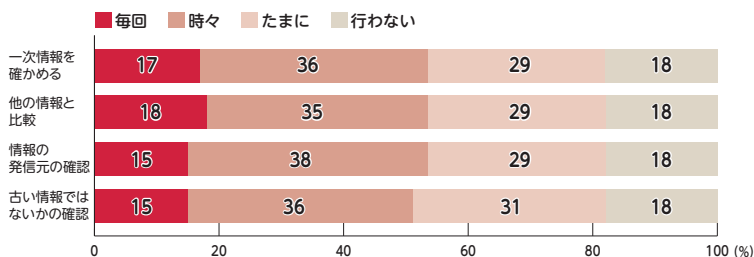
2024年1月に発生した能登半島地震でも「この地震は人工地震」など偽・誤情報がSNSを通じて急速に広まりました。こういった情報を安易に拡散すると被災地での混乱を招く原因となるので、発信元や発信日時をしっかりと確認し、デマが広がらないよう心がけましょう。

10人に1人

災害時にSNSを利用して発信・拡散した経験がある人



SNSで発信・拡散する際に行ったこと



チェック!



災害に関連するデマ情報に注意しましょう。

☐ 一次情報を確かめる

その情報が引用や伝聞だった場合は、元となったオリジナルの情報源を探して確かめてみましょう

☐ 情報の発信元の確認

発信元が明らかであっても、信頼できる個人・団体なのか、信頼できるWebサイトなのかを確認しましょう

☐ 他の情報と比較

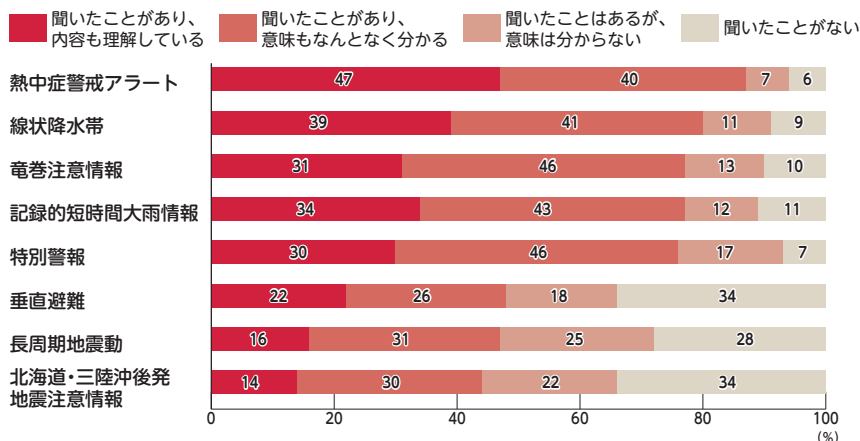
複数の情報を読み比べましょう。本や新聞など、ネット以外で調べるのもお勧めです

☐ 古い情報ではないかの確認

元の情報が古いものだった場合、現在とは状況が異なるかもしれません

10人に9人

熱中症警戒アラートをある程度理解している人



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

☐ **竜巻注意情報**

積乱雲の下で発生する竜巻、ダウンバーストなどの激しい突風に、対して注意を呼びかける情報

☐ **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

☐ **記録的短時間大雨情報**

現在の降雨がその地域で土砂災害や浸水害、河川の洪水災害の発生につながるような、稀にしか観測しない雨量であることをお知らせ

参考

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

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

竜巻注意情報(気象庁) <https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/bosai/tatsumaki.html>

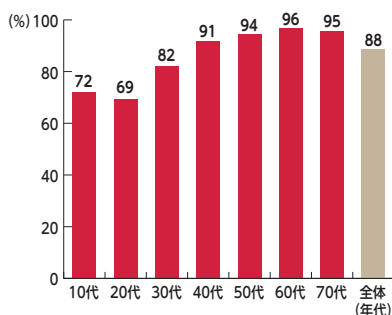
記録的短時間大雨情報(気象庁) <https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/bosai/kirokuame.html>

10～20代

10人に3人

公衆電話の使い方を
知らない人

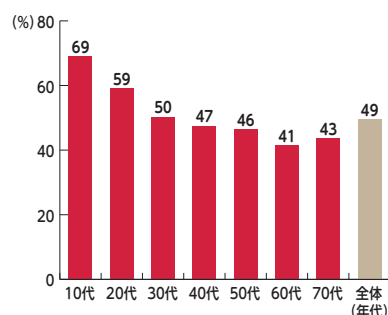
公衆電話の使い方を知っている



2人に1人

同居家族の携帯電話の
番号を知らない人

同居家族の携帯電話の番号を知っている



★エック!



家族の電話番号を確認しましょう。

の電話番号

の電話番号

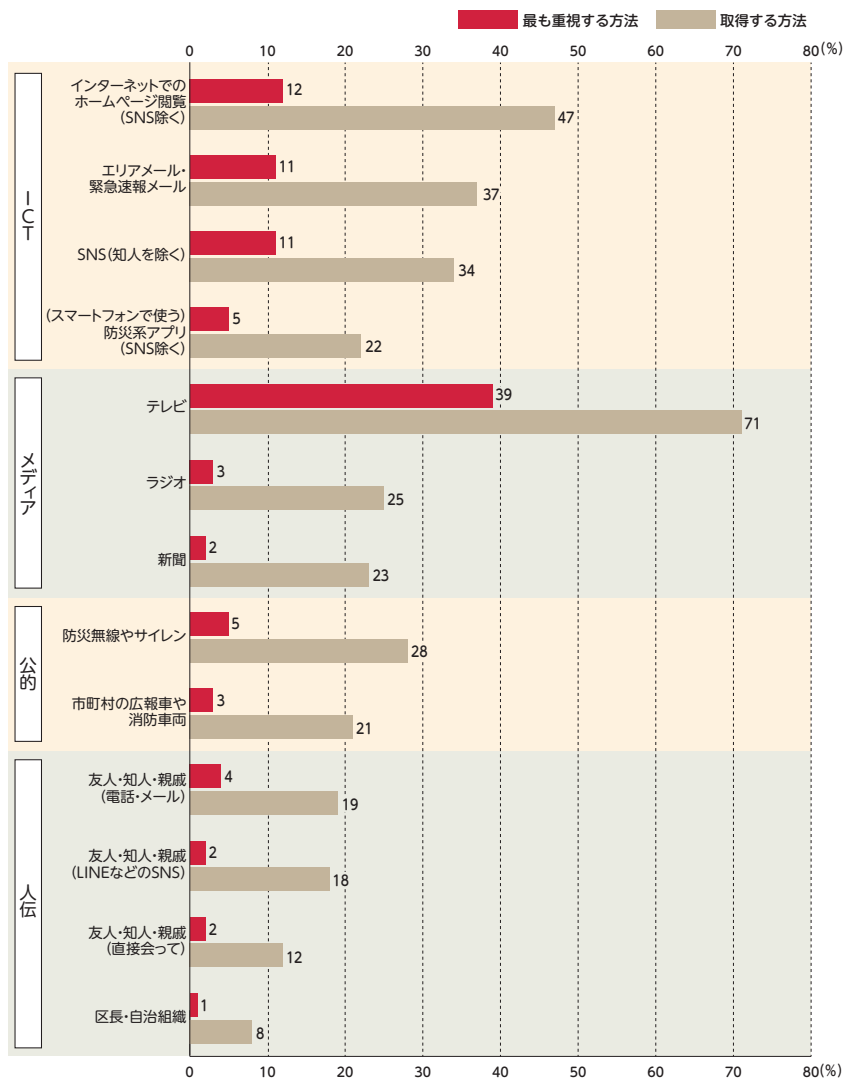
の電話番号

の電話番号

- ☐ 公衆電話の利用法を確認する
- ☐ 公衆電話が設置されている場所を確認する

在宅時における災害情報の取得手段

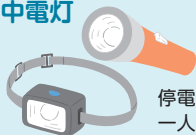
在宅時に大雨や台風などであなたに被害が予想される場合に、
どのような手段で情報(安否確認を除く)を得ますか？



災害への備え

地震や台風、豪雨、火事、火山などの災害に備え、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、非常用持出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



停電時の必需品。
一人に1つ用意するのが理想です。

備えている
51%

数日分の水・食料

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。



備えている
45%

スマホ用 モバイル バッテリー



停電などによって
長時間充電ができないことがあります。

備えている
32%

非常用持出袋

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。



備えている
30%

携帯ラジオ

停電時などで
テレビやスマホが
使えない時の
情報収集手段の
一つとして備えましょう。



備えている
26%

携帯トイレ・簡易トイレ



断水などでトイレが
使えない時の対策として
備えましょう。

備えている
22%

医薬品



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。

備えている
21%

家具の固定

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。



備えている
21%

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HP (<https://www.wbgt.env.go.jp/alert.php>)
- 総務省HP (https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/special/fakenews/)

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/>

