

## 9月1日は“防災の日” 「トクする！防災」 家庭の備蓄に関するアンケート調査 4人家族が備蓄すべき水の量は36リットルだが 約75%の人が少なく認識していることが判明 ～ 日常からできる備蓄「ローリングストック」への理解は27%にとどまる ～

一般財団法人 日本気象協会（本社：東京都豊島区、会長：石川裕己、以下「日本気象協会」）が推進する「トクする！防災」プロジェクトは、20代から40代の女性600名に「家庭の備蓄状況」に関するアンケート調査を実施しました。アンケート結果は、9月1日の「防災の日」を前に、2018年8月27日から「トクする！防災プロジェクト」の公式ウェブサイトでご公開します。

### ＜調査結果サマリー＞

- ・「備蓄には3日分×家族の人数分が必要」ということは、約半数が知っているという回答  
しかし約8割が実践できていないことが判明
- ・4人家族が備蓄すべき水の量は36リットルだが、約75%が少なく認識していることが判明
- ・「3日分×家族の人数分」の備蓄をできていると思っている人のうち、44.8%が  
栄養補助食品、野菜ジュースなど災害時の栄養補給までは備蓄が行き届いていないと回答
- ・日常の買い物から手軽に始められる備蓄法「ローリングストック」  
言葉の意味を知っているのは約4人に1人

9月1日の「防災の日」は、台風、高潮、津波、地震などの災害についての認識を深め、それらの災害に対処する心構えを準備するために制定された日です。今年は6月18日に「大阪府北部地震」、6月28日から7月8日にかけて「平成30年7月豪雨」が発生し、甚大な被害をもたらしました。今後もいつどこで起きるか分からない大規模災害に備えて、日頃から備蓄をしておく必要性が改めて認識されています。

「トクする！防災」プロジェクトは、特に女性やファミリー層が気軽に取り入れやすい「ふだんの防災アクション」を呼びかけています。今回、アンケートの結果から「4人家族が備蓄に必要な水の量」を、75.8%の方が必要量よりも少なく認識していることが判明しました。また、日頃から行いやすい備蓄法「ローリングストック」への理解度は27.5%にとどまりました。「備蓄」は、普段活用しない物を特別に準備するだけでなく、日常生活で使用する物への工夫で取り組むことが可能ですが、まだ広くは知られていないことが分かりました。

### ◆「家庭の備蓄状況」に関するアンケート概要

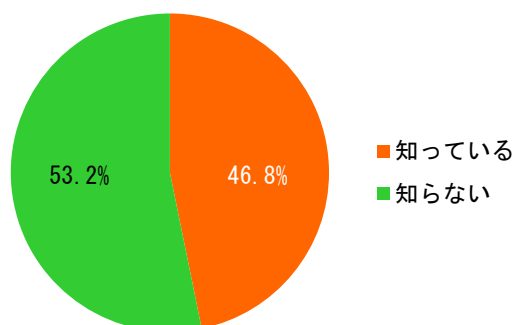
- ・調査主体： 一般財団法人 日本気象協会推進 「トクする！防災」プロジェクト
- ・調査期間： 2018年6月30日（土）～2018年7月1日（日）
- ・調査対象： 20代～40代の女性
- ・調査方法： ウェブでのアンケート調査を実施し、回答結果を分析
- ・有効回答数： 600名

※ 本リリースの調査結果をご利用いただく際は、  
必ず【日本気象協会推進「トクする！防災」プロジェクト調べ】とご明記ください。

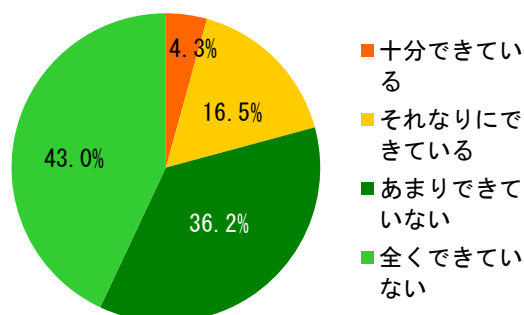
## <アンケート結果詳細>

### ◆「備蓄には3日分×家族の人数分が必要」ということは、約半数が知っていると回答 しかし約8割が実践できていないことが判明

Q1:「備蓄には3日分×家族の人数分」が必要と言われておりますが、知っていましたか？  
(n=600)



Q2:あなたは「3日分×家族の人数分」の備蓄が、できていると思いますか？  
(n=600)

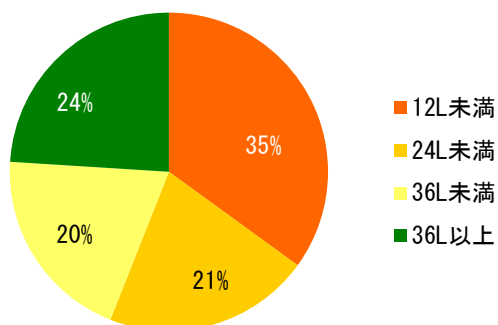


一般的に、備蓄には「3日分×家族の人数分」が必要とされています。これは大規模災害発生時、人命救助のリミットである、3日間（72時間）は人命救助が最優先されてしまうため、まずは災害初期を乗り切るための最低限の備蓄量として、「3日分×家族の人数分」の備蓄が推奨されているからです。

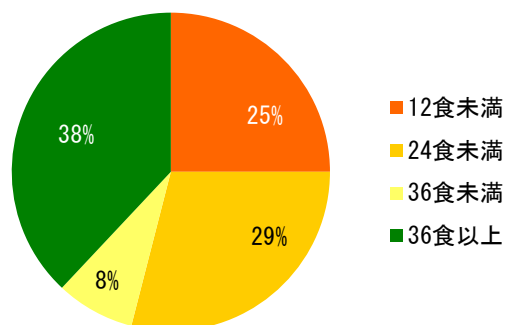
そこで、備蓄には「3日分×家族の人数分」が必要であることを知っているか聞いてみると、約半数（46.8%）の人が知っていることが判明しました。しかし実際に、その量を備蓄できているかという質問に対しては、79.2%ができていない（「あまりできていない」と「全くできていない」の合計）と回答しました。

### ◆4人家族が備蓄すべき水の量は36リットルだが、76%が少なく認識

Q3:4人家族（大人2人、大学生1人、高校生1人）の場合、備蓄に必要な水の量は何リットルだと思いますか？  
(n=600)



Q4:4人家族（大人2人、大学生1人、高校生1人）の場合、備蓄に必要なアルファ化米、レトルトご飯の量は何食分だと思いますか？  
(n=600)



一般的に、4人家族（大人2人、大学生1人、高校生1人）の場合、備蓄に必要な水の量は36リットル（1人3リットル×3日間×4人分）、またアルファ化米・レトルトご飯などの備蓄必要量は36食（1人3食×3日分×4人分）と言われています。

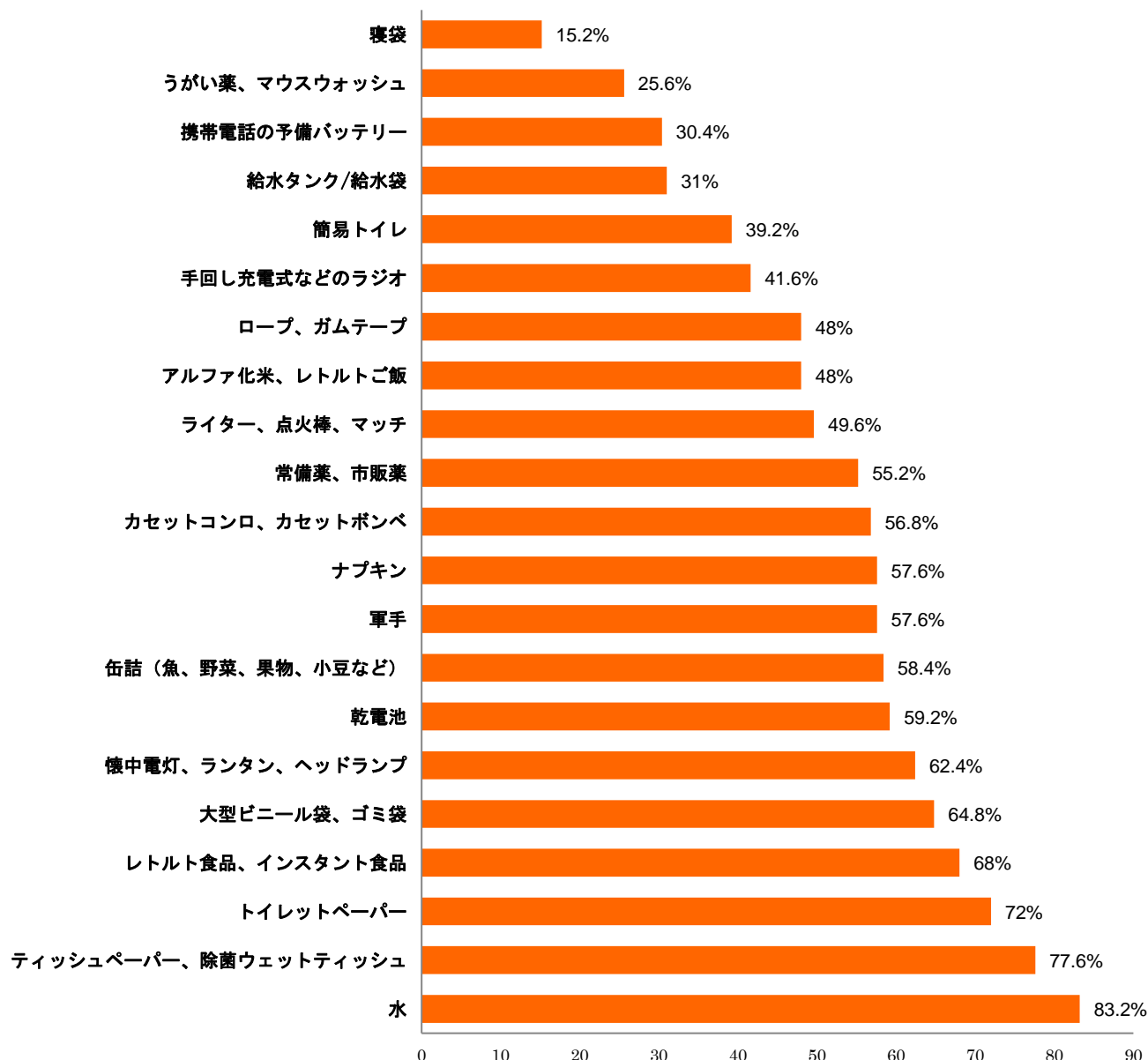


そこで、4人家族は水、米をそれぞれどれぐらい備蓄すべきと思うか聞いたところ、水に関しては76%が36リットル未満（12L未満、24L未満、36L未満の合計）、米に関しては62%が36食未満（12食未満、24食未満、36食未満の合計）と回答しました。また平均回答値は水が26.1リットル、米が24.9食分でした。これはそれぞれ、必要量よりも約1日分も備蓄が足りていないことを意味します。

#### ◆備蓄できていないものは「寝袋」「うがい薬・マウスウォッシュ」「携帯電話の予備バッテリー」

Q5: 備蓄しているものを教えてください。(n=125)

※Q2で「十分にできている」、「それなりにできている」と答えた人のみ回答



「3日分×家族の人数分」の備蓄を「十分にできている」、「それなりにできている」と回答された方に対し実際に備蓄しているものを聞いてみると、備蓄できているものTOP3には「水（83.2%）」、「ティッシュペーパー、除菌ウェットティッシュ（77.6%）」、「トイレトペーパー（72.0%）」が上がりました。

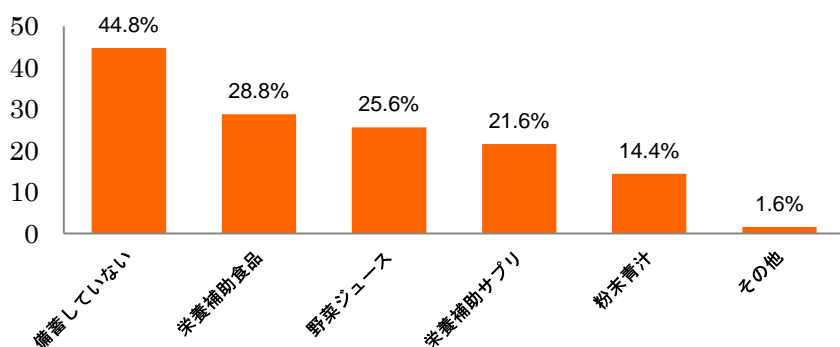


その一方で、「寝袋 (15.2%)」、「うがい薬、マウスウォッシュ (25.6%)」、「携帯電話の予備バッテリー (30.4%)」は、備蓄できている人が少ないことが明らかになりました。

「うがい薬、マウスウォッシュ」は、災害が発生してからインフラが復旧するまでの間、生活を続ける上でとても重要です。避難生活では水不足などにより、口腔ケアがおろそかになり、むし歯や歯周病などが生じやすくなります。特に高齢者の方は、体力低下も原因となり、感染症を引き起こしやすくなります。そのため被災地においては、水を必要としない「うがい薬・マウスウォッシュ」を備蓄しておくことが重要です。

### ◆備蓄ができていると思っている人のうち、44.8%が「健康を維持するため」の飲食物（栄養補助食品、野菜ジュースなど）を備蓄できていないと回答

Q6:あなたは、水や米などの「必要最低限」の飲食物以外に、「健康を維持するため」の飲食物を備蓄していますか？  
(n=125) ※Q2で「十分にできている」、「それなりにできている」と答えた人のみ回答



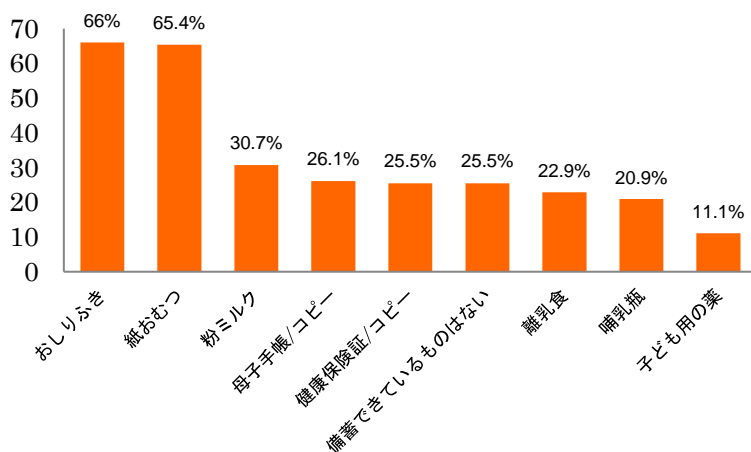
「3日分×家族の人数分」の備蓄を「十分にできている」、「それなりにできている」と回答された方に対し、栄養補助食品や野菜ジュースなどの「健康を維持するため」の飲食物まで備蓄できているか聞いてみると、約半数 (44.8%) の人が、そこまでは備蓄できていないことが判明しました。

過去の災害の例でみると、支援物資はおにぎり、パン、カップ麺などの炭水化物の食物が主であるため、ビタミンやミネラル、食物繊維が不足しやすくなります。2011年の東日本大震災では、栄養機能食品などが積極的に使用されていました。

また野菜ジュースは、ビタミン等の栄養を摂取できるだけでなく、アルファ化米を戻すときに活用できたり、調理の工夫に活用できる点もオススメです。

### ◆乳児向けの備蓄も手薄…粉ミルクの備蓄は約3割にとどまる

Q7:子どものために災害対策として備蓄できているものを教えてください。  
(n=153) ※事前質問で、「乳児 (0~1歳) のお子様がいる」と答えた人のみ回答

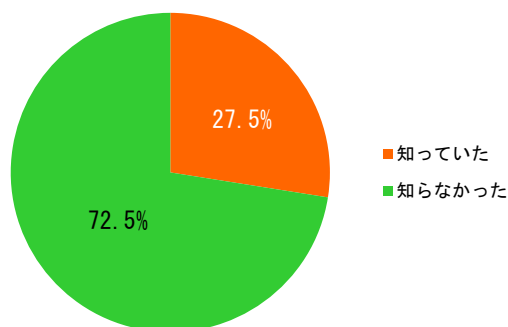


0~1歳の子どもがいる女性に対し、子どものために、災害対策としてどのようなものを備蓄できているか聞いてみると、「おしりふき (66.0%)」、「紙おむつ (65.4%)」の2つが圧倒的に多かったのに対し、粉ミルクは、30.7%しか備蓄していないことが判明しました。

普段母乳で赤ちゃんを育てている方は、特に意識して粉ミルクを用意されていないことが考えられますが、災害時には栄養不足やストレスにより、母乳が出なくなる場合があることも分かっているため、粉ミルクの備蓄も必要です。

### ◆日常の買い物から手軽に始められる備蓄法「ローリングストック」

言葉の意味を知っているのは約4人に1人

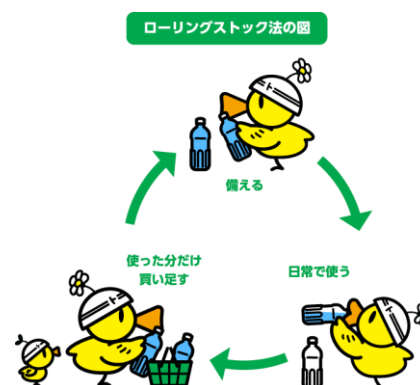


Q8: 普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量を家に備蓄しておくことを「ローリングストック」と言いますが、意味まで知っていましたか？  
(n=600)

「ローリングストック」とは、普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量を備蓄しておく備蓄法ですが、言葉の意味まで知っているかを聞いたところ、知っていた人は約4人に1人(27.5%)でした。

### ◆食品以外でも実践できる「ローリングストック」

「トクする！防災」プロジェクトは、効率的かつ手軽にできる備蓄として、「ローリングストック」の実践を推進しています。ポイントは、使った分は必ず補充することです。「ローリングストック」は、食料だけでなく日常で使用する生活用品（ウェットティッシュ、カセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロなど）にも応用できます。



※本リリースの調査結果は「トクする！防災」プロジェクト公式ウェブサイトで公開しています。  
<https://tokusuru-bosai.jp/try/try10.html>

### ◆「トクする！防災」プロジェクトとは

「トクする！防災」プロジェクトは、日本気象協会が推進する、“必要だとは思っているけれど、なかなか実践できない防災アクション”に対し、ちょっとしたおトク感や気軽さをプラスする取り組みです。日頃から防災対策への興味、関心を高め、最終的に自分や家族の身を守ることができる備えをしながら、安心につなげていくことを目指しています。



公式ウェブサイト <http://tokusuru-bosai.jp/>

以上