

* * * * *

<NURO 光「いざという時のインターネットの使い方に関する調査 2025」>

3年連続で8割が災害時にインターネットにつながらないことに不安を抱く中、
災害への備えの二極化が2025年調査でより顕著に。

～自宅内の備蓄や防災対策は進むも、“人や情報とつながる”備えは課題～

人や情報とつながる防災手帳【ネットの防災マニュアル】を公開中

<https://www.sonynetwork.co.jp/corporation/sustainability/socialactivities/anti-disaster/>

ソニーネットワークコミュニケーションズ株式会社が提供する高速光回線サービス「NURO（ニューロ）光」は、9月1日の「防災の日」に先立ち、2011年以降に震度6以上の地震を経験した方（以下、災害経験者）200名と未経験の方（以下、災害未経験者）200名、計400名を対象に、「いざという時のインターネットの使い方」に関するオンライン調査を実施しました。本調査は2023年から毎年実施しており、今年で3回目となります。



今年も災害に関するニュースが多く見られる中、3年にわたる調査結果から、災害に対する警戒心や、災害時にインターネットが使えなくなることへの不安は依然として高い一方で、防災対策の取り組みは二極化の傾向が見られました。さらに、災害時にインターネットがつながりにくくなる状況を想定して対策や準備が「できている」と回答した方と「できていない」と回答した方の間では、備えに対する取り組みに20ポイント以上の大きな差が生じています。

対策が「できている」と回答した方は、食料・飲料などの備蓄や非常用持ち出しバッグの準備など、自宅内の防災対策はもちろん、家族同士の安否確認方法や避難場所・避難経路の確認などの対策も進

んでいます。一方で、対策が「できていない」と回答した方は、自宅内の防災対策は比較的できているものの、家族同士の安否確認方法や災害時の情報収集の手段においては、わずか1割程度にとどまるなど、“人や情報とつながる”ための備えは後回しになっている実態が浮き彫りとなりました。

災害発生直後には、生命の危機に直面している人からの発信や自治体・公的機関の緊急連絡を優先するために、「インターネットにあえてつながない6時間が被災者を救う」と言われています。まずは自身の安全確保を最優先し、家族や近しい人の安否を確認するために、「ネットの防災マニュアル」では、インターネットが使えない状況でも“人や情報とつながる防災術”を紹介しています。いざという時の防災手帳として、ぜひご活用ください。

【調査結果サマリー】

【TOPIC ①】 3年連続、8割が災害やネットを使えないことへの不安を抱えながらも、対策している人はわずか2割

3年にわたる調査を通じて、約8割が「30年以内の大規模地震を把握している」「災害時にネットがつながらないことに不安を感じる」と回答しており、災害に対する警戒心の高さが継続して見られました。一方で、インターネットがつながりにくい状況になる可能性があることを見越して、対策や準備ができている方は約2割にとどまり、防災意識と行動の間に大きなギャップがあることが明らかになりました。

【TOPIC ②】 防災対策や取り組む姿勢は二極化：自宅内の備蓄や防災対策は進むも、“人や情報とつながる”備えは課題

災害時にインターネットがつながりにくくなる状況を想定して対策が「できている」と回答した方は、食料・飲料などの備蓄や非常用持ち出しバッグの準備など、自宅内の防災対策はもちろん、家族同士の安否確認方法や避難場所・避難経路の確認などの対策も進んでいます。一方で、対策が「できていない」と回答した方は、自宅内の防災対策は比較的できているものの、“人や情報とつながる”備えには課題が見られました。また、対策が「できている」と回答した方と「できていない」と回答した方では、それぞれの対策や準備の実施状況において、20ポイント以上の大きな差も見られました。

【TOPIC ③】 インターネットがつながらない時の備えも二極化：バッテリー対策は進むも、家族とつながる備えは後回し

災害時の停電に備えて、スマートフォンの充電機器を用意していない方は年々減少傾向にあり、日常的に利用するスマホのバッテリー対策への意識が高まっているといえます。一方で、いざという時の家族との連絡手段や連絡先の控え、自宅以外の集合場所を決めている方は3割程度にとどまり、家族とのつながりを確保する備えはまだ十分とは言えず、課題であることがわかりました。

【“人や情報とつながる”防災手帳】

防災においては、何よりも災害を想定して備えることが重要です。災害時にインターネットに接続できない状況においても“人や情報とつながる防災術”を、「ネットの防災マニュアル」ではまとめています。

<「ネットの防災マニュアル」URL>

<https://www.sonymetwork.co.jp/corporation/sustainability/socialactivities/anti-disaster/>

<災害時に人や情報とつながるための対策>

- 命を守る準備として重要な「情報収集」と「安否確認」の手段の確保
- 非常時のスマホ利用のため、節電方法を知り、充電手段を確保することが重要
- 災害時に使用できる通信手段の事前把握と冷静な利用
- 外出時に災害に遭うことでインターネットが使えなくなる可能性も見越し、家族の連絡先はデジタルツール以外でも管理しておく

<調査概要>

調査手法：インターネット調査

調査名称：**NURO 光「いざという時のインターネットの使い方に関する調査 2025」**

調査期間：2025 年 7 月 23 日～2025 年 7 月 24 日

対象者：① 2011 年以降に震度 6 以上の被災経験がある全国 20 代以上の男女 200 名
② これまで震度 6 以上の被災経験がない全国 20 代以上の男女 200 名

<本リリースの引用・転載時のお願い>

調査結果を引用する際は「ソニーネットワークコミュニケーションズ」調べを引用元として記載ください。

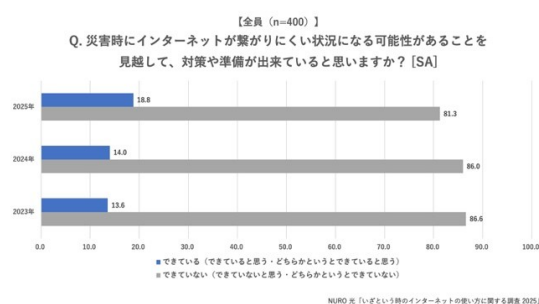
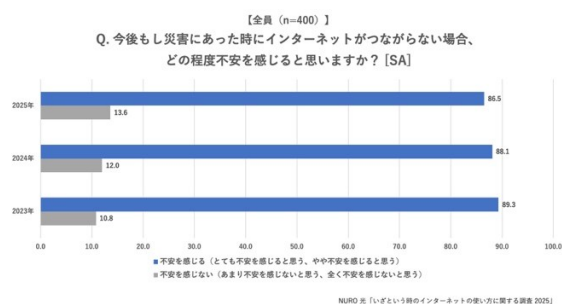
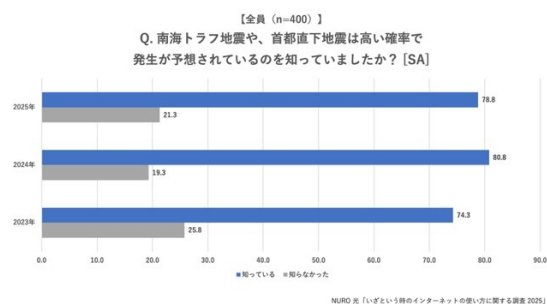
【調査結果詳細】

■ TOPIC ①

3年連続、8割が災害やネットを使えないことへの不安を抱えながらも、対策している人はわずか2割

3年にわたる調査を通じて、「政府では直近 30 年で起こりうる大規模地震の情報を発信しています。中でも南海トラフ地震や、首都直下地震は高い確率で発生が予想されているのを知っていましたか？」と聞いたところ、「知っている」と回答した方は約 8 割に及びました。（2023 年：74.3%、2024 年：80.8%、2025 年：78.8%）また、「今後もし災害にあった時にインターネットがつかない場合、どの程度不安を感じますか？」の問いに対しても、災害時にネットがつかないと「とても不安に感じると思う」方と「やや不安を感じると思う」方は合計で約 9 割でした。（2023 年：89.3%、2024 年：88.1%、2025 年：86.5%）

このように一貫して災害への警戒心は高まる一方で、「災害時にインターネットがつながりにくい状況になる可能性があることを見越して、対策や準備ができていますか？」と聞くと、対策が「できていると思う」「どちらかと言うとできていると思う」（以下、「できている」と回答した方は合わせてわずか2割にも満たない状況です。（2023年：13.6%、2024年：14.0%、2025年：18.8%）

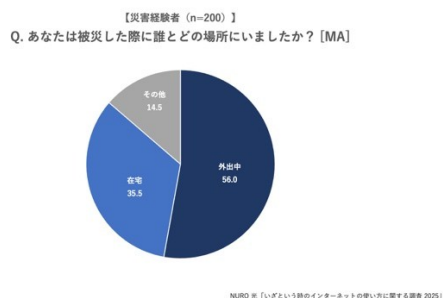
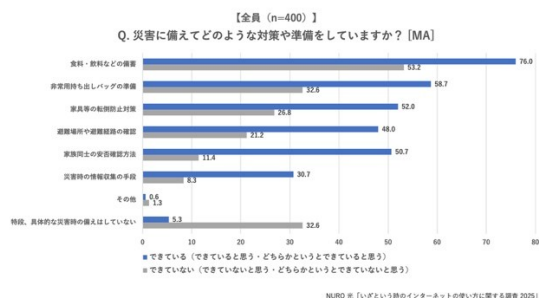


■ TOPIC ②

防災対策や取り組む姿勢は二極化：自宅内の備蓄や防災対策は進むも、“人や情報とつながる”備えは課題

災害時にインターネットがつながりにくくなる状況を想定して対策が「できている」と回答した方は、食料・飲料などの備蓄や非常用持ち出しバッグの準備、家具等の転倒防止対策など、自宅内の防災対策はもちろん、家族同士の安否確認方法や避難場所・避難経路の確認などの対策も進んでいます。一方で、対策が「どちらかというとできていないと思う」「できていないと思う」（以下、「できていない」と回答した方は、食料・飲料などの備蓄といった自宅内の防災対策は比較的できているが、家族同士の安否確認方法や避難場所・避難経路の確認、災害時の情報収集の手段など、“人や情報とつながる”備えには課題が見られました。また、対策が「できている」と回答した方と「できていない」と回答した方では、それぞれの対策や準備の実施状況において、20ポイント以上の大きな差も見られました。

本調査で災害経験者に、被災した際どこの場所にいたか伺ったところ、外出中が半数以上（56.0%）、在宅が3割程度（35.5%）であったことがわかりました。もしもの時はいつ起こるかわかりません。“人や情報とつながる”備えも、日頃から意識しておくことが大切です。

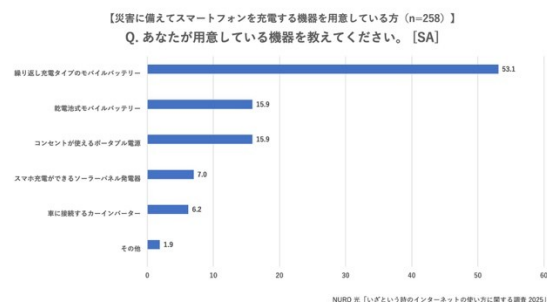
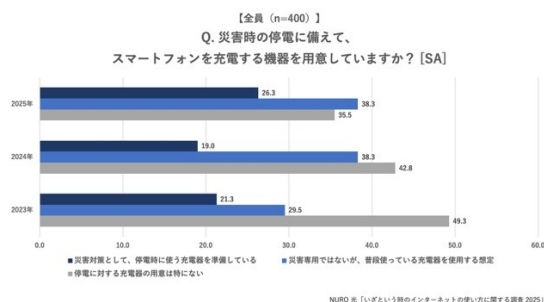


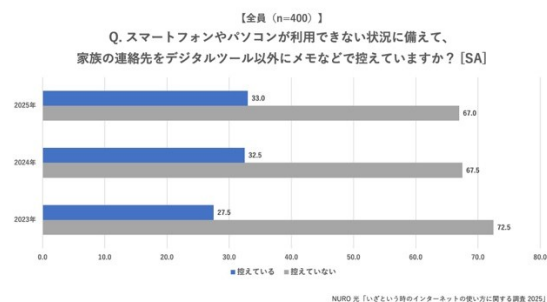
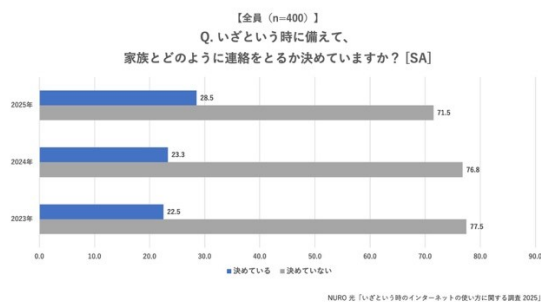
■ TOPIC ③

インターネットがつながらない時の備えも二極化：バッテリー対策は進むも、家族とつながる備えは後回し

「災害時の停電に備えて、スマートフォン（以下、スマホ）を充電する機器を用意していますか？」の問いに対して、「停電に対する充電器の用意は特にない」と回答した方は年々減少傾向にあり、バッテリーへの対策は進んでいることがわかります。（2023 年：49.3%、2024 年：42.8%、2025 年：35.5%）バッテリー対策をしている方に用意している機器を聞くと、「繰り返し充電タイプのモバイルバッテリー（53.1%）」「乾電池式モバイルバッテリー（15.9%）」「コンセントが使えるポータブル電源（15.9%）」の順に多い結果となりました。

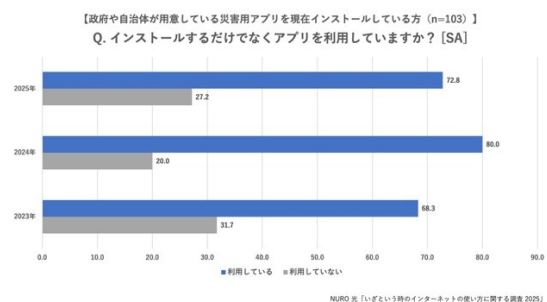
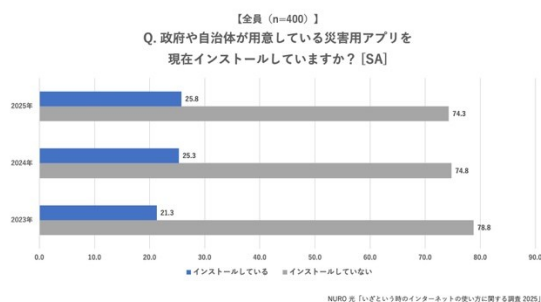
一方、「いざという時に備えて、家族とどのように連絡をとるか決めていますか？」の問いに対しては 3 年連続で 7 割以上が「決めていない」と回答。さらに「スマホやパソコンが利用できない状況に備えて、家族の連絡先をデジタルツール以外にメモなどで控えていますか？」の問いには約 7 割が「控えていない」と回答しました。スマホが利用できるようにバッテリー対策は行っているものの、実際に家族とのつながりを確保する備えは依然として不十分であることが明らかになりました。





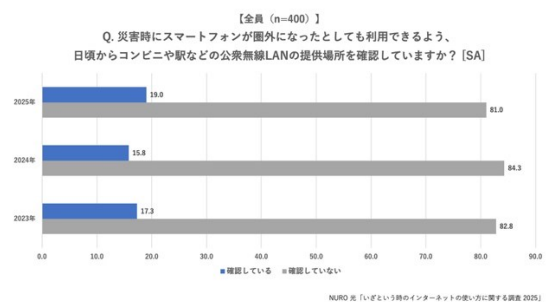
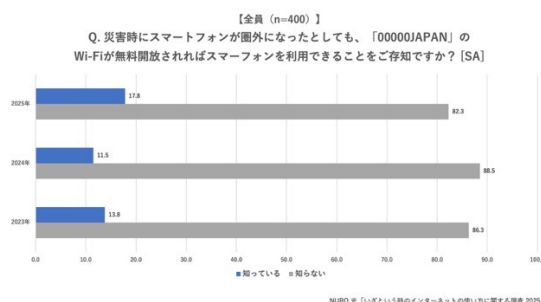
■ “人や情報とつながる防災術” に対する意識調査結果（3 か年）

災害時の情報収集には避難指示や気象警報、緊急地震速報の情報を得ることができる災害用アプリが有効です。災害用アプリのインストール状況について聞いたところ「インストールしている」と回答したのは約 2 割でした。また、災害用アプリをインストールしていると回答した方の 7 割から 8 割は災害時に備えて、実際にアプリを利用していました。



携帯キャリアが災害時に無料開放する公衆無線 LAN サービス「00000JAPAN」（ファイブゼロジャパン）は、スマホが圏外になったとしてもインターネットを利用することができます。公衆無線 LAN サービス「00000JAPAN」を知っていると回答した方、日頃からコンビニや駅などの公衆無線 LAN の提供場所を確認していると回答した方は、いずれも 2 割以下でした。

災害直後は、通話などによる安否確認が増加し、連絡がとりづらくなる可能性があります。無料開放される「00000JAPAN」の Wi-Fi や、コンビニや駅などの公衆無線 LAN の活用も視野に入れて、日頃から備えておくことが大切です。



【「ネットの防災マニュアル」について】

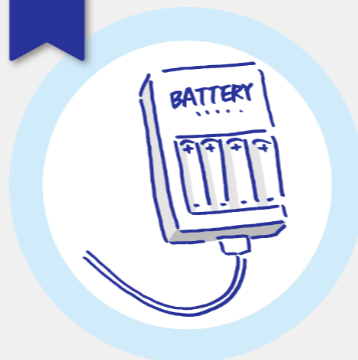
本マニュアルは、防災やインターネット分野の専門家による監修のもと、被災場所やインターネット接続状況に関係なく“人や情報とつながる防災術”をまとめています。パソコンやスマホからの閲覧だけでなく、PDF形式でダウンロードも可能です。いざという時の防災手帳として、印刷して手元に置いておくことで、インターネットがつかない環境でも参照できるようにしています。

<https://www.sonymnetwork.co.jp/corporation/sustainability/socialactivities/anti-disaster/>

Chapter 01 インターネットが つながりにくい ケースでの対策



Chapter 02 スマートフォンの バッテリー対策



Chapter 03 安否確認をするための 対策



Chapter 04 情報収集をするための 対策



Chapter 05 情報を発信する際 に気をつけること



※ 記載されている会社名および商品名、サービス名は各社の商標または登録商標です。

※ こちらに記載されている情報は、発表日現在のものです。検索日と情報が異なる可能性がありますので、あらかじめご了承ください。