

**20代～70代女性に聞いた「コロナ禍における防災に関する意識調査」**  
**コロナ禍でも防災の備えをしている割合は7割以上！備えも多岐にわたる**  
**60歳以上は「防災意識」が高い一方で、避難所に対して懐疑的な態度。**

販売部数 32 万部を誇る女性誌部数 No.1 (※1) の「ハルメク」を発行する株式会社ハルメク（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：宮澤孝夫）生きかた上手研究所は、20～79 歳の女性 900 名を対象に「防災に関する意識調査」を WEB アンケートにて実施いたしました。

(※1) 日本 ABC 協会発行社レポート 32 部(2020 年 1 月～6 月)

**【 調査サマリ 】**

■防災意識が「高い方だと思う」のは全体の 20.2%。60 代以降は他年代比で高く、昨年比で 9.0 ポイント上昇。

防災意識は感染予防意識とも相関あり。

⇒防災意識が「高い方だと思う」のは、20～70 代平均で 20.2%。年代別で見ると、60 代が 25.4%、70 代が 38.0%と、60 代以降が他年代比で高い。

⇒60 代以上平均では 31.7%で、昨年調査（22.7%）と比較すると 9.0 ポイント上昇。

⇒防災意識が高い人は新型コロナウイルスの感染予防への意識も高い。

■「災害に備えていることがある」割合は、震災前と比較して 16.9%増加。なお、備え要素は多岐にわたる。

⇒備えていることがある割合は【東日本大震災前】で 56.8%、【東日本大震災 1 年以内】で 67.4%、【現在】で 73.3%。

⇒【大震災前】に 2 割を超えた備えは「食料や防災用品の備蓄」「病気になるようにする」の 2 つ。【大震災後 1 年以内】【現在】では「食料や防災用品の備蓄」「家族との連絡手段の確認」「避難場所の確認」「家具の転倒防止のための対策」「停電対策」「避難場所へのルート確認」「病気になるようにする」「心の準備」と備える要素が複数にわたっている。

■災害時「自宅にとどまりたい」割合は全体の 53.3%。

60 歳以上は自宅へのとどまり意向が高く、避難所への避難意向が低い。

⇒災害時「自宅にとどまりたい」割合は、60 歳以上で他年代より高い。

⇒60 歳以上は「震災時に他人より劣っていない」と感じる割合が多年代と比べて多い。

**【調査背景】**

女性誌部数 No.1 の「ハルメク」は、長年シニアのインサイトについて調査・分析を行ってまいりました。内閣府「平成 25 年防災白書」によれば、東日本大震災を契機に国民の防災意識が高まり、災害に対する備えが進んだとされます。2011 年 3 月 11 日に発生した東日本大震災から 10 年が経ち、かつ with コロナ時代である現在、シニア女性は災害・防災に対しどのような意識を持ち、備えをしているのでしょうか。これらを把握すべく、生きかた上手研究所では、「防災に関する意識調査」を実施しました。

※調査主体の「(株)ハルメクホールディングス 生きかた上手研究所」所長への取材、コメント提供も可能です。

**【調査概要】**

調査の方法：WEB アンケート

調査の対象：20～79 歳の女性

有効回答数：900 名

調査実施日：2021 年 2 月 5 日～2 月 6 日 ※2 月 13 日深夜におきた福島沖地震より前に実施

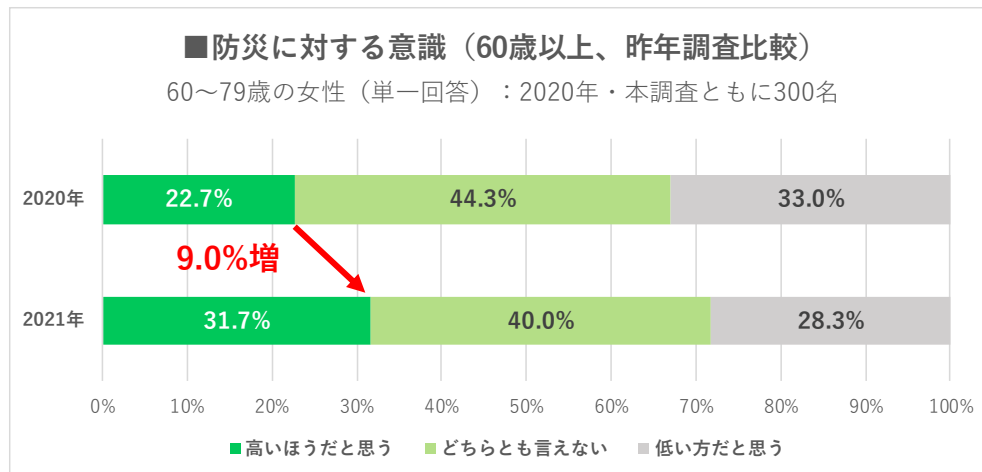
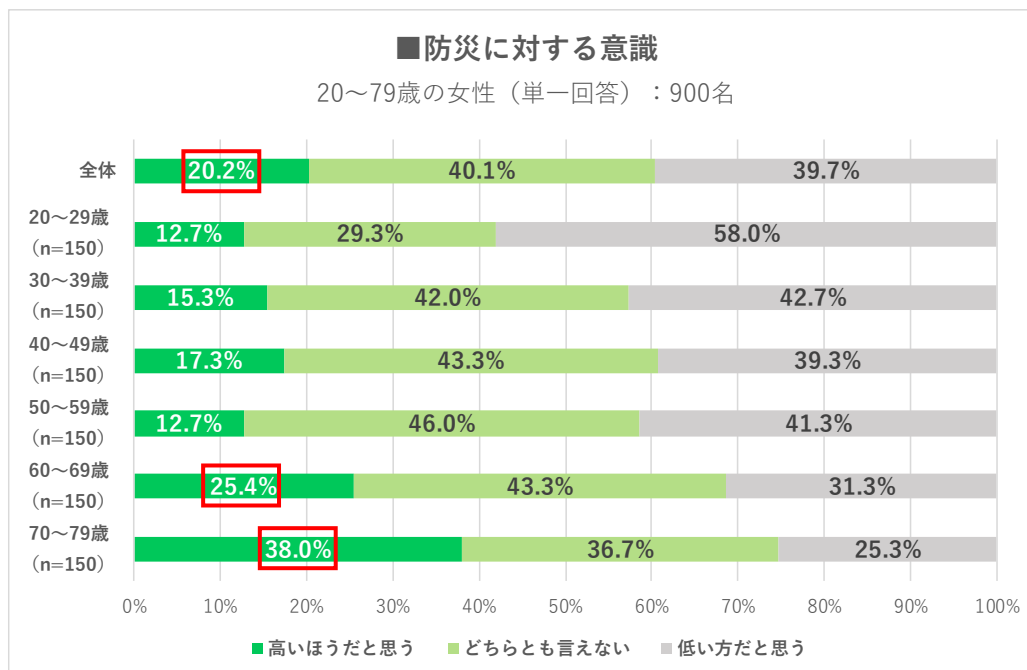
調査主体：(株)ハルメクホールディングス 生きかた上手研究所

※本リリース内容を掲載いただく際は、出典「ハルメク 生きかた上手研究所調べ」と明記をお願いいたします。

## 防災意識が「高い方だと思う」は全体で20.2%。60代以降は他年代比で高い。

### 防災意識は感染予防意識とも相関あり

- ・ 防災意識が「高い方だと思う」のは、20～70代平均で20.2%。年代別で見ると、60代が25.4%、70代が38.0%と、60代以降が他年代比で高い。
- ・ 60代以上平均では31.7%で、昨年調査（22.7%）と比較すると9.0ポイント上昇している。
- ・ 防災意識が高い人ほど、新型コロナウイルスの感染予防への意識も高い。



### ■防災意識と新型コロナウイルス感染予防意識との関連

20～79歳の女性（単一回答）：900名

		新型コロナウイルス感染予防意識		
		低	中	高
防災意識	低	17.4%( 62)	47.9%( 171)	34.7%( 124)
	中	5.0%( 18)	43.2%( 156)	51.8%( 187)
	高	3.3%( 6)	18.1%( 33)	<b>78.6%( 143)</b>

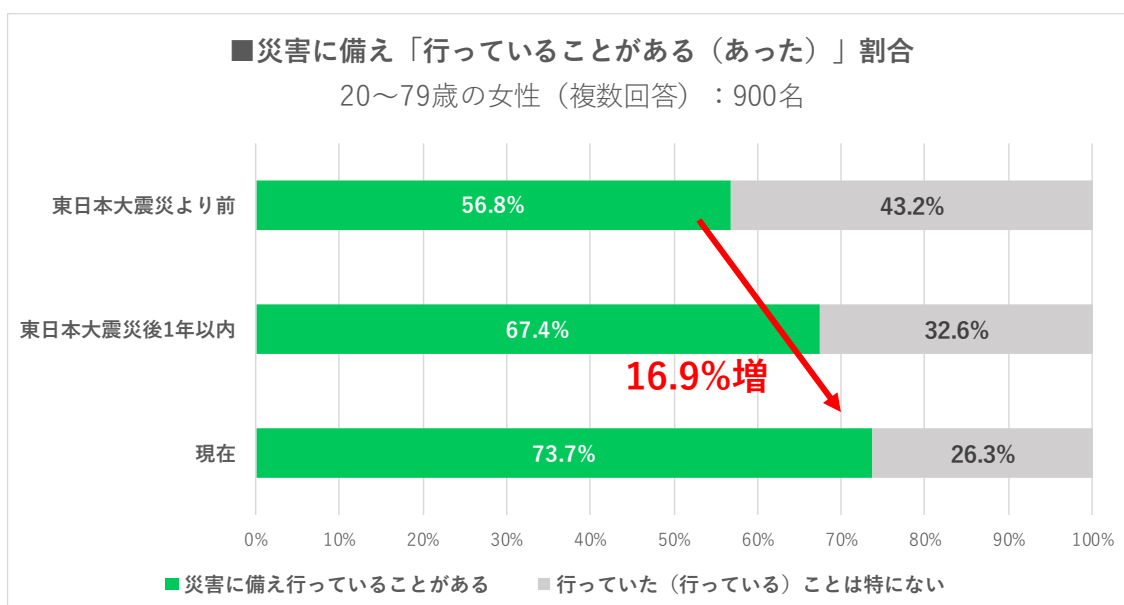
注1：防災意識、新型コロナウイルス感染予防意識ともに、「低い方だと思う」「やや低い方だと思う」を「低」、「どちらとも言えない」を「中」、「高い方だと思う」「やや高い方だと思う」を「高」とした。

注2：各セルの％は、防災意識「低」「中」「高」各グループを母数として算出している。また、( )内はn数である。

## 「災害に備えていることがある」割合は、震災前と比較して16.9%増加。

### なお、備え要素は多岐にわたる

- ・ 災害に備え「行っていることがある（あった）」割合は、東日本大震災前で56.8%だったのに対し、震災後1年以内では67.4%、現在では73.7%。震災前から現在にかけて16.9ポイント増加している。
- ・ 【大震災前】に2割を超えた備えは「食料や防災用品の備蓄」「病気にならないようにする」の2つ。【大震災後1年以内】【現在】では「食料や防災用品の備蓄」「家族との連絡手段の確認」「避難場所の確認」「家具の転倒防止のための対策」「停電対策」「避難場所へのルート確認」「病気にならないようにする」「心の準備」と備える要素が複数にわたっている。



## ■災害に備え行っている「こと」

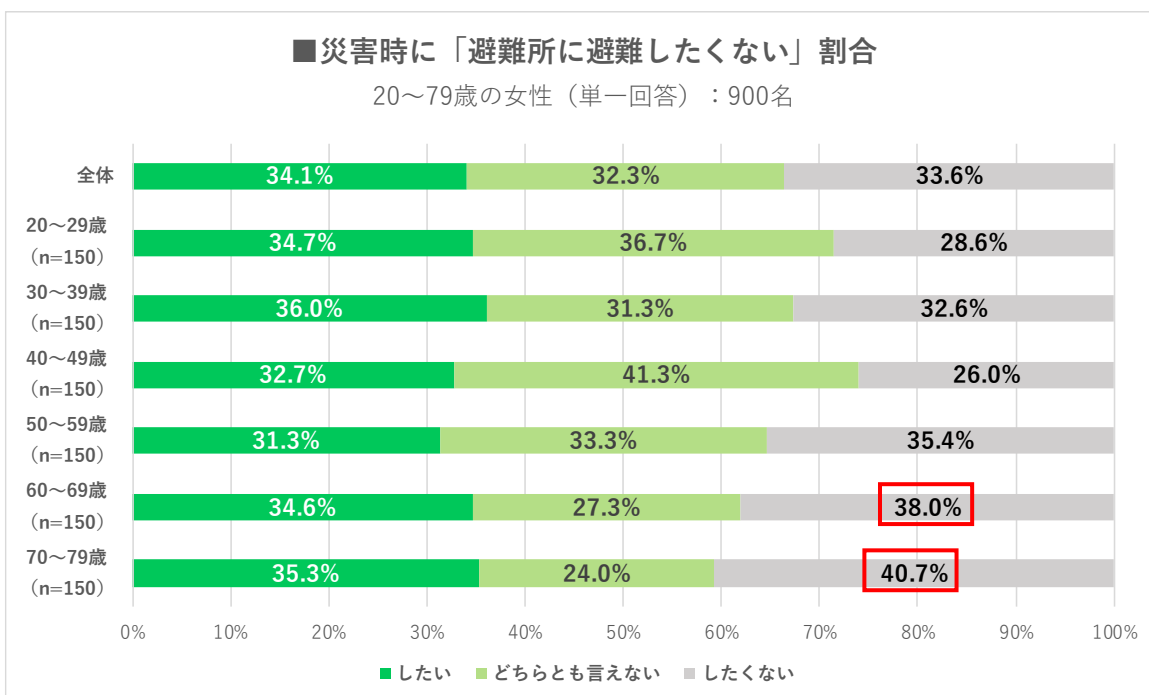
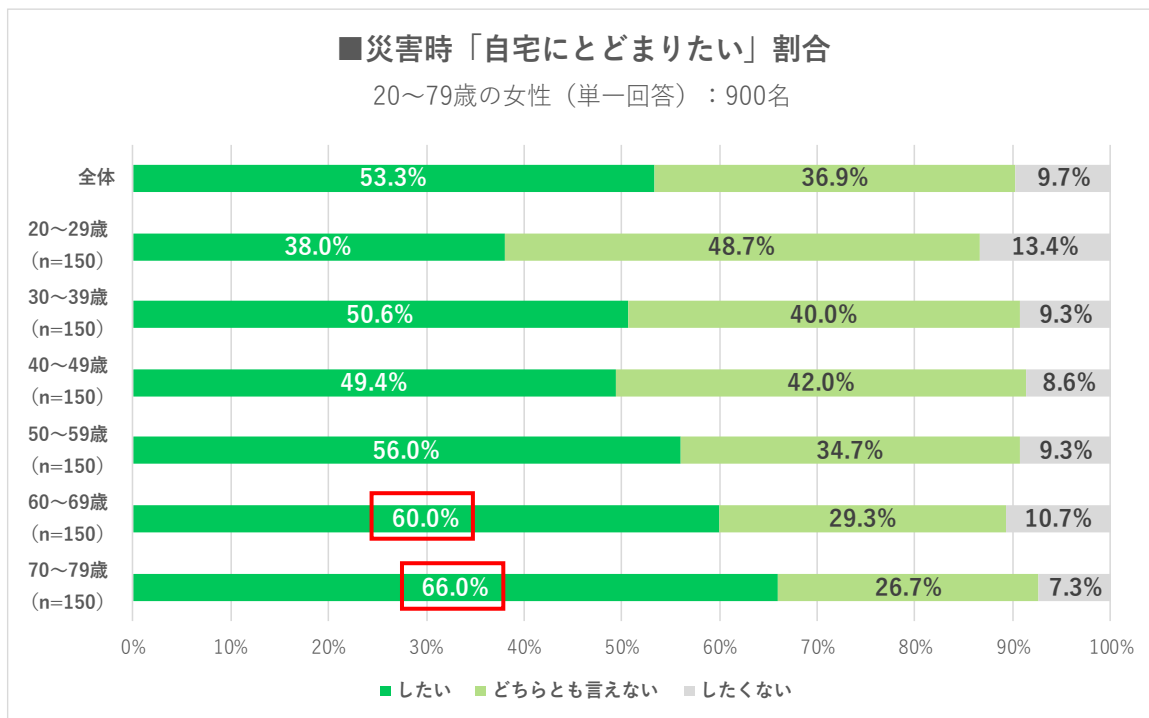
20～79歳の女性（複数回答）：900名

	東日本大震災より前		東日本大震災後1年以内		現在	
1位	食料や防災用品の備蓄	25.4% (229)	食料や防災用品の備蓄	41.9% (377)	食料や防災用品の備蓄	46.8% (421)
2位	病気にならないようにする	21.9% (197)	家族との連絡手段の確認	33.0% (297)	避難場所の確認	34.2% (308)
3位	避難場所の確認	19.3% (174)	避難場所の確認	32.8% (295)	病気にならないようにする	34.2% (308)
4位	家具の転倒防止のための対策	17.6% (158)	家具の転倒防止のための対策	27.7% (249)	家族との連絡手段の確認	32.2% (290)
5位	家族との連絡手段の確認	16.6% (149)	停電対策	23.7% (213)	家具の転倒防止のための対策	27.2% (245)
6位	停電対策	13.6% (122)	避難場所へのルートの確認	23.1% (208)	停電対策	26.6% (239)
7位	避難場所へのルートの確認	13.4% (121)	病気にならないようにする	21.4% (193)	避難場所へのルートの確認	24.3% (219)
8位	連絡用の通信機器（携帯電話・スマートフォン）の購入	12.3% (111)	心の準備	20.3% (183)	断水対策	21.2% (191)
9位	防災訓練・避難訓練への参加	10.2% (92)	断水対策	18.8% (169)	心の準備	21.2% (191)
10位	断水対策	9.8% (88)	連絡用の通信機器（携帯電話・スマートフォン）の購入	13.8% (124)	からだや足腰の鍛錬	18.0% (162)

注：%に併記した（）内はn数である。

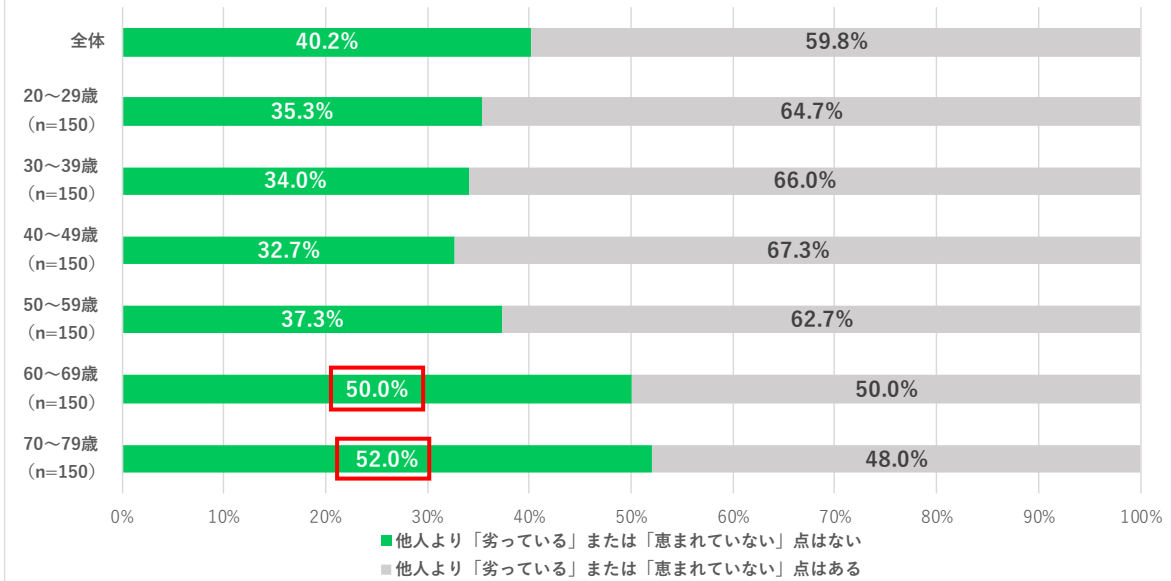
**災害時「自宅にとどまりたい」割合は全体の53.3%。  
60歳以上は自宅へのとどまり意向が高く、避難所への避難意向が低い**

- ・ 災害時「自宅にとどまりたい」割合は、全体平均で53.3%。年代で比較すると、60代で60.0%、70代で66.0%と、60代以上で「自宅にとどまりたい」割合が他年代より高くなっている。
- ・ 一方、災害時「避難所に避難したくない」割合は、全体平均で33.6%。年代で比較すると、60代で38.0%、70代で40.7%であり、60代以上で他年代より「したくない」割合が高くなっている。
- ・ 震災時において「他人より恵まれていない、または他人より劣っている点はない」と感じる割合は、全体平均で40.2%。年代で比較すると、60代で50.0%、70代で52.0%と、他年代比で高い。「他人より恵まれていない、または他人より劣っていると感じる点」の1位は、20代が「金銭的なもの」60代以上が「からだの健康や体力的なこと」となり、年齢で大きな差が出た。



■震災時において「他人より恵まれていない、  
または他人より劣っている点はない」と感じる割合

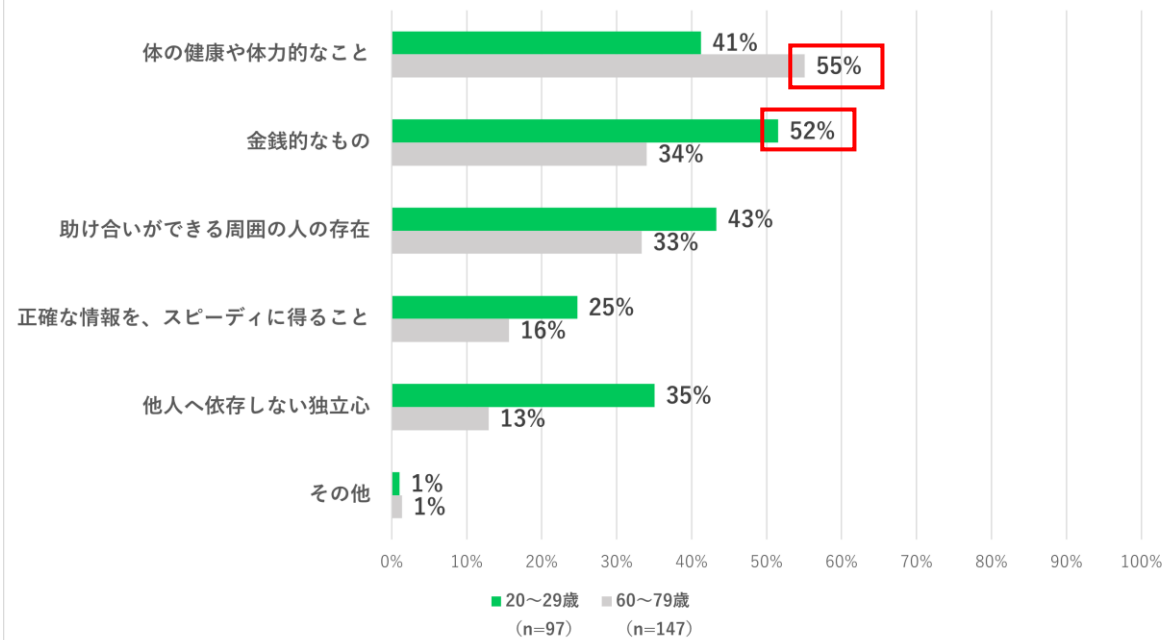
20～79歳の女性（単一回答）：900名



■震災時において「他人より恵まれていない、または劣っていると感じる」点

震災時において「他人より恵まれていない、または劣っていると感じている点がある」と

回答した20～29歳、60～79歳の女性：244名



## 【専門家の見解】

### 防災アドバイザー 防災士 岡部 梨恵子（おかべりえこ）

防災士、ファイナンシャルプランナー、整理収納アドバイザーなど多様な資格を生かし、雑誌、テレビなど出演多数、全国での講演も開催



### ハルメク 生きかた上手研究所 所長 梅津 順江（うめづ ゆきえ）

2016年3月から現職。主に年間約900人の50歳以上のシニア女性を対象にインタビューや取材、ワークショップを実施



## 家の中に「もの」が多いシニアには危険がたくさん。

### 命を守る第一歩は「片付け」から

今回の調査結果をみながら、2人の専門家が対談を行いました。

**梅津：**今回の調査で、次の2点が明らかになりました。

- ・コロナ禍で防災の意識が高まり、具体的に防災に関する備えをするようになっていく
- ・シニアは、避難所への避難が不安

「コロナ禍で感染リスクが伴う避難所に行きたくない」ことが大きな理由と考えられます。

**岡部：**コロナ禍での避難所への忌避感だけではありません。実は外出自粛によって時間ができ、片づけが進んでスペースができたことが大きいのです。

**梅津：**空いたスペースを活用したということでしょうか？

**岡部：**「防災備蓄を置く場所がない、片付ける暇もない」という言い訳ができなくなったのです。

**梅津：**外出自粛下で片づけが進んだという実態は当研究所でもつかんでいます。しかし、片づいた後に防災備蓄をしていたとは…興味深いですね。災害時に陥りやすいことや必要な対策をもう少し詳しくお聞かせいただけますか。

**岡部：**防災への意識が高まる状況の中で、重要となってくるのが、「室内安全対策」です。

「昔のブラウン管と違い、今の薄型テレビは自分めがけて飛んでくる」

「採光のためのガラスが多く、『破片が飛び出す怪獣』になる食器棚があるリビングは安全ではない」

「まず自分の足を守らなければ初動が遅れる」

「昭和生まれは片づけが下手。足元にモノを置いているので停電時に躓きやすい」

「耐震性の高い住宅は屋内での状況が分からず発見が遅れることがある」

これらの事例を回避すべく、「室内安全対策」が最も重要なのです。

**梅津：**なるほど。多くの危険が室内にはあるのですね。でも対策を全てしようとすると億劫になり、「いつかやればいい」と先延ばしになりそうです。何から始めたらよいのでしょうか。シニアが最低限備えておくべきことを教えてください。

**岡部：**数多くの室内安全策がありますが、まず「安全なゾーンをつくること」が大事です。安全ゾーンは玄関までつながる“廊下”を避難場所にするのがよいでしょう。そのためにも通路にはモノを置かないでください。

**梅津：**外出自粛で進んだ「片づけ」が防災意識を高めるきっかけになりました。そして「片づけ」こそが「室内安全や命を守る」ことにつながるというわけですね。まさに「片づけ」がもたらす好循環ですね。本日は貴重なお話をありがとうございました。

## ■女性誌部数 No.1！ 50代からの生きかた・暮らしかた応援雑誌「ハルメク」

1996年に50代からの生きかた・暮らしかた応援雑誌「いきいき」として創刊。20周年を迎えた2016年5月号から、誌名を「ハルメク」にリニューアルしました。

50代からの女性が前向きに明るく生きるための価値ある情報をお届けしています。健康、料理、おしゃれ、お金、著名人のインタビューなど、幅広い情報が満載です。

2018年には公式WEBサイト「ハルメクWEB」もオープン。健康で美しく、アクティブなセカンドライフを応援するコンテンツを毎日発信しています。

### 誌面情報

ハルメク4月号（3月10日発売）では、「今ある服と髪型のひと工夫」特集です。

被災を経験された方からのメッセージを伝える「東日本大震災から10年 心に寄り添い、励ます 詩の力」も掲載されています。

