

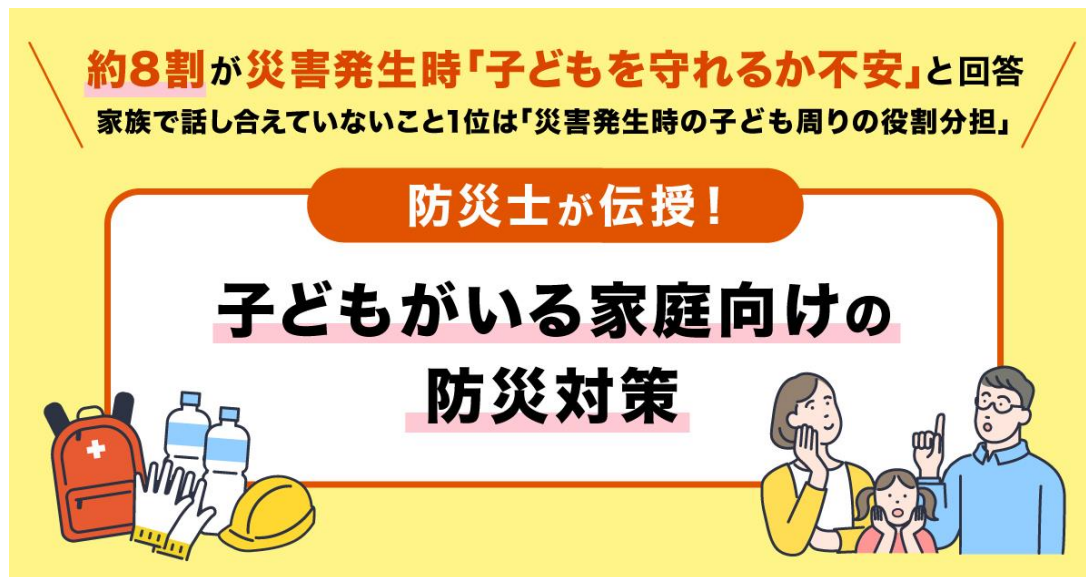
【小学生以下の子どもがいるご家庭の防災意識調査】9 月 1 日は「防災の日」！

約 8 割が災害発生時に「子どもを守れるか不安」と回答。

家族で話し合えていないこと 1 位は「災害発生時の子ども周りの役割分担」。

～防災士 さとう りかさんが「子どもがいる家庭向けの防災対策」を伝授！～

良質な水を育む日本有数の水源地から採取した天然水を、おいしさもミネラル分もそのままに保つ非加熱処理を施しご家庭に提供しているプレミアムウォーター株式会社(所在地：東京都渋谷区、代表取締役社長：金本 彰彦)は、プレミアムウォーターの小学生以下の子どもがいるご契約者様を対象に「防災意識調査」を実施しました。



■ 調査概要

調査対象：プレミアムウォーターの小学生以下の子どもがいるご契約者様 967 人

調査方法：アンケート調査

調査期間：2025 年 7 月 28 日(月)～8 月 3 日(日)

※調査結果の数値は小数点以下を適宜四捨五入して表示しているため、積み上げ計算すると誤差がでる場合があります。

※調査結果をご紹介いただく際は、「プレミアムウォーター株式会社調べ」と注釈をご記載ください。

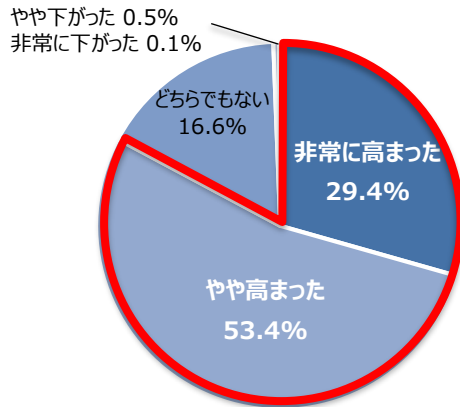
【調査サマリー】

- ・9 月 1 日は災害への備えと防災意識を高めることを目的とした「防災の日」。
- ・直近 3 年前後に防災意識が高まった方の割合は 82.8%。またご自宅に防災グッズを用意している人の割合は 64.5%。
- ・防災グッズを用意始めたきっかけ 1 位は「災害のニュースをメディアで見たから」で 65.5%、2 位は「災害時子どもの安全を守れるか不安だから」で 49.7%。
- ・家族で災害発生時の行動や防災対策について話し合ったことがある人の割合は 62.5%。一方家族で話し合えていない項目 1 位は「災害発生時の子ども周りの役割分担」で 42.4%。
- ・災害発生時不安なこと 1 位は「子どもを安全に避難させられるか・守れるか」で 79.7%、2 位は「子どもを連れての避難所生活」で 70.0%。
- ・子ども(3 才～小学生)を含め家族全体で防災訓練をおこなっている人の割合はわずか 8.3%。また子ども(3 才～小学生)に災害発生時に取るべき行動について教えている人の割合は 61.7%。
- ・防災士 さとう りかさんが子どもがいる家庭向けの防災対策を伝授！

- ・直近 3 年前後に防災意識が高まった方の割合は 82.8%。
またご自宅に防災グッズを用意している人の割合は 64.5%

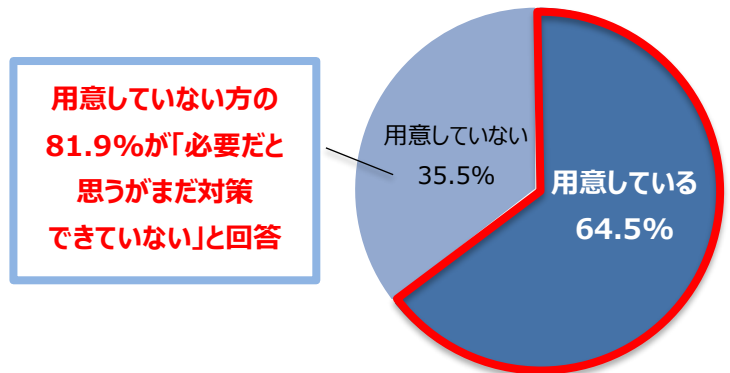
直近 3 年前後で防災意識が高まりましたか。

(n=877/SA)



ご自宅に防災グッズは用意していますか。

(n=967/SA)



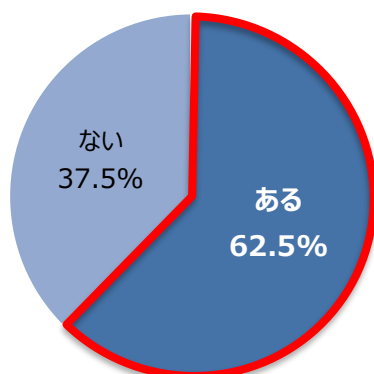
- ・防災グッズを用意し始めたきっかけ 1 位は「災害のニュースをメディアで見たから」で 65.5%。
2 位は「災害時子どもの安全を守るか不安だから」で 49.7%

防災グッズを用意し始めたきっかけを教えてください。(n=624/MA)

1	災害のニュースをメディアで見たから 65.5%
2	災害時子どもの安全を守るか不安だから 49.7%
3	自分自身が災害を経験したから 17.0%

- ・家族で災害発生時の行動や防災対策について話し合ったことがある人の割合は 62.5%。
一方家族で話し合っていない項目 1 位は「災害発生時の子ども周りの役割分担」で 42.4%

家族で災害発生時の行動や防災対策について話し合ったことがありますか。(n=967/SA)



家族で話し合っていない項目は何ですか。

(n=604/MA)

1	災害発生時の子ども周りの役割分担 42.4%
2	安否確認方法 41.2%
2	災害時離れた場所にいた際の集合場所 41.2%

- ・災害発生時不安なこと 1 位は「子どもを安全に避難させられるか・守れるか」で 79.7%。
2 位は「子どもを連れての避難所生活」で 70.0%

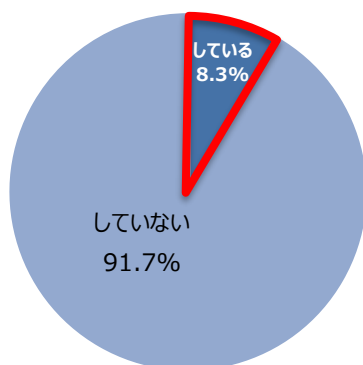
災害時不安なことは何ですか。(n=967/MA)

1	子どもを安全に避難させられるか・守れるか 79.7%
2	子どもを連れての避難所生活 70.0%
3	家族の安否 69.7%

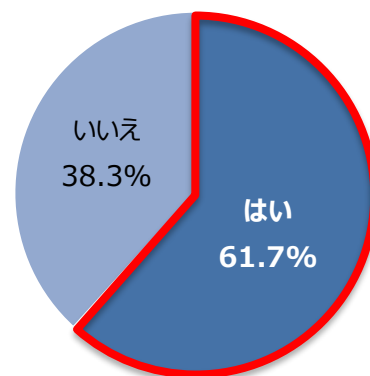
子どもを守れるか不安に感じる理由 1 位は「子どもができてから災害を経験しておらず、どんな行動をとればいいのか分からないから」で 68.2%、2 位は「防災への準備が十分ではないから」で 44.9%。

- ・子ども(3 才～小学生)を含め、家族全体で防災訓練をおこなっている人の割合はわずか 8.3%。
また子ども(3 才～小学生)に災害発生時に取るべき行動について教えている人の割合は 61.7%

子どもを含め家族全体で防災訓練をおこなっていますか。(n=759/SA)



子どもに災害発生時に取るべき行動について教えていますか。(n=759/SA)



■ 防災士 さとう りかさんが子どもがいる家庭向けの防災対策を伝授！

<特に小学生以下の子どもがいる家庭での、事前の防災対策の大切さ>

災害時には、子ども特有のニーズに応える物資が不足しがちであるため、小学生以下の子どもがいる家庭にとって、災害への事前の備えは非常に重要です。

例えば、災害時に配布される支援物資の多くは大人向けの内容が中心であり、子ども用の物資は十分に行き渡らないのが現状です。おむつやミルク、離乳食、アレルギー対応食品、子ども用の衣類等は数量が限られており、必要とする家庭に届かないケースも少なくありません。また、災害直後の混乱の中では、「小さな子どもがいる」「特別な配慮が必要」といった個別の事情を把握し迅速に対応することは難しいのが実情です。だからこそ、各家庭での備えがより一層重要になります。

さらに、災害は、物理的な危険だけでなく、大きな精神的ストレスも伴います。慣れない場所での共同生活、知らない人との関わり、いつもと違う生活リズム、配られる食料が口に合わないこと等のさまざまなストレス要因が、子どもにとっては大きな負担となります。こうした点をふまえ、子どもの年齢や体質、好みに合わせた非常用持ち出し袋や備蓄品をあらかじめ備えておくことが大切です。

<乳幼児がいる家庭で準備しておくべき防災グッズ>

年齢や発達段階に応じた準備が必要です。また日常に近い環境を少しでも再現できるような工夫が、乳幼児の心身の健康を守る大きな支えになります。

1**おむつ、おしりふき、ミルク、哺乳瓶、離乳食等の基本的な育児用品**

ミルクの調乳に必要なお水も備蓄しておくことが大切。
ミルクや離乳食は、日頃から使い慣れたメーカーのものを用意しておくことでストレスの軽減にもつながる。

2**ブランケット、防寒着、帽子等**

特に体温調節が苦手な乳幼児に用意しておくことで安心。

3**アレルギー対応食品、薬**

特にアレルギーのある子どもに必須。

4**母子健康手帳のコピー、健康保険証の写し**

防災グッズと一緒に保管しておくことで、避難先でも安心。

5**お気に入りのおもちゃやぬいぐるみ、絵本等**

子どもの不安を和らげたり、心のケアにも有効。

<3才～小学生以下のお子様がいる家庭で準備しておくべき防災グッズ>

基本的な防災グッズ（大人と共通のもの）に加えて成長段階に応じたきめ細かな備えが重要です。

1**衣類**

季節に合わせた衣類を準備しておく他、成長に合わせてサイズアウトするため、定期的な見直しが必須。

2**簡易トイレやおねしょ対策グッズ**

トイレトレーニング中の子どもはがあると安心。

3**普段から食べ慣れたレトルト食品やおやつ**

子ども用の食事を確保しておく。慣れた味があることで、空腹や不安によるストレスを和らげる効果も期待できる。

4**保護者の連絡先を書いたカード**

迷子や連絡手段の断絶に備えて用意しておく。持ち物に名前を記入することも大切。

<子供がいる家庭で防災対策について事前に話し合っておくべきことや、その重要性>

災害時に子どもが自分の身を守れるよう、主に下記について、家族で事前に話し合っておくことを推奨します。

1**災害発生時の基本的な避難行動**

「地震が起きたら机の下に隠れる」「火事の場合は煙を避けて低い姿勢で逃げる」等の基本的な行動を伝え、実際に練習しておくことで、いざという時に落ち着いて行動しやすくなります。

2**家族が離れ離れになった場合への備え**

携帯電話が使えない事態を想定し、公衆電話の使い方や災害伝言ダイヤル（171）の利用方法、避難時の集合場所等をあらかじめ確認しておきましょう。

3**安全を守るための基本的なルール**

「知らない人にはついていかない」「困ったときは近所の〇〇さんに助けを求める」等、安全を守るための基本的なルールを伝えることも大切です。日常の中で繰り返し確認し、習慣として定着させることで、子どもの命を守る力になります。

小さな子どもは、冷静に判断したり、状況を理解して行動することが難しいため、事前の話し合いや準備ができていないと、災害時に身を守れず、命に関わる事態に陥る可能性があります。例えば、災害発生時、避難行動をあらかじめ共有していなければ、子どもは突然の恐怖にパニックを起こし、泣き出したり、誤った方向へ逃げてしまうおそれがあります。また、家族が別の場所にいる時に災害が起こった場合、集合場所や連絡手段を決めていなければ、安否確認に時間がかかり、不安や混乱が長引いてしまいます。特に携帯電話等が使えない状況では、公衆電話の使い方や災害伝言ダイヤルの利用方法を知らないと、連絡を取ることもできません。さらに物資面でも、支援物資の中に、おむつやミルク、アレルギー対応食品等が含まれていない場合、健康や生活に支障をきたし、体調を崩す可能性もあります。

<災害発生時、子どもがいるご家庭が取るべき行動>

まず「命を守る行動」を取ることが最優先です。例えば地震が起きた際には、テーブルの下に隠れる、頭を守る、窓から離れる等、基本的な安全確保を子どもとおこないましょう。小さな子どもは状況を理解できず不安や恐怖で泣き出すこともあります。そのため、親が落ち着いて声をかけたり抱きしめたりして、安心感を与えることが何より大切です。

避難時には、持ち出し袋は最低限の荷物にし、あらかじめ家族で決めていた場所へ向かいます。子どもを抱っこしたり手をつないだりして、安全に避難できるようにしましょう。子どもは環境の変化に敏感になるため、避難所では安心できるスペースの確保や生活リズムの維持が重要です。体調やストレスサインにも注意を払い、なるべく普段と同じように声をかけたりスキンシップを取ったりすることで、心の安定を図りましょう。

<日常生活をしながらローリングストック・フェーズフリーでうまく準備する方法>

防災は「特別なこと」と構えるのではなく、「ローリングストック」や「フェーズフリー」等を活用し、日常生活の中で無理なく続けられる形で備えることが大切です。

・ローリングストック

普段使っている食品や日用品を少し多めに購入しておいて、使った分を補充することで常に一定量を保つ方法です。特に子どもは、食べ慣れた味や使い慣れたものに安心感を抱くため、子ども用のレトルト食品やおやつ等を多めに揃えておくと、災害時のストレスを軽減できます。お水は防災グッズの中でも必要不可欠なものです。ウォーターサーバーを利用すれば、定期的にお水が届くため、自然とローリングストックすることができます。ミルクや離乳食の調理等でお水を多く使う小さな子どもがいる家庭にとって、常に新鮮なお水を確保できることは大きな安心材料です。

・フェーズフリー

日常で使っているものを非常時にも活用するという考え方です。日常と非常時の両方で必要なものは、ローリングストックすることで、災害用として特別に備える必要がなくなります。アウトドアグッズ等も非常時に応用しやすく、普段の生活の中で自然に備えが進められます。

■ さとうりかさんプロフィール

magocoro base（まごころベース）代表。「防災をカジュアルに。」をコンセプトとし、事業を展開。
防災士/災害備蓄管理士/防災備蓄収納 2 級プランナー/備蓄防災食調理アドバイザー
magocoro base HP: <https://magocorobase.com/>



■ 防災備蓄としても活躍する「プレミアムウォーター」

プレミアムウォーターで備蓄のすすめ: <https://premium-water.net/pw/bousai/>

① お水ボトルを備蓄として活用できる

お水が定期的に届くので、新しく届いたものを備蓄に回して常に未開封のお水ボトルがある状態を保ち、賞味期限が短いものから消費していく「ローリングストック法」を使用すれば、簡単にお水をストックすることができます。

② 非常時に電源を使用しなくても出水可能

amadana スタンダードサーバー(※)は、重力を使用してお水を出す仕組みになっているため、電気が通ってなくても出水できます。また、一部のサーバー(スリムサーバー4、AURA Water Server、famfit2、amadna グランデサーバー)には非常用コックが標準で付属されているので停電等の非常時でも安心です。

さらに、プレミアムウォーターの天然水の賞味期限は未開封の状態では製造から約 6 か月と長いので、備蓄として最適です。(※)通電することでタンク内の衛生状態を保つため、停電が長期化し高温多湿な状況の場合は、ご利用を控えて下さい。

③ 電源がなくても常温水が使用できる「非常用キット」

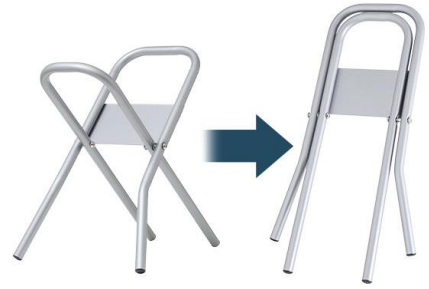
ウォーターサーバー無しで使用できる「非常用キット」は、「お水ボトル専用置台」とボトルに装着する「専用コック」がセットになっているので、災害による停電・断水時の対策としておすすめです。屋外でも使用可能で、外へ避難する際にも役立ちます。



お水ボトルを非常用キットに
装着するだけで、すぐに利用可能



コンパクト設計なので、
キッチン等わずかなスペースに置ける



折りたためるので持ち運びも簡単

プレミアムウォーターについて

プレミアムウォーターは、ウォーターサーバーをレンタルまたは販売し、ご自宅までお水を宅配(定期配送)するサービスです。
重たいお水を買に行く手間やお湯を沸かす手間が省け、おいしい天然水をいつでも使うことができます。
天然水の賞味期限は未開封の状態では製造から約 6 か月なので、消費しながら備蓄をおこなうローリングストックとしてもご利用いただけます。
ウォーターサーバーは家計にも環境にも優しいエコなサーバーから、力の弱い方でも簡単にボトル交換ができる下置きスタイルの高機能サーバー、デザインにこだわりインテリアとも調和する洗練されたデザインサーバー等ライフスタイルに合わせたサーバーを選ぶことができます。
詳しくは公式 Web サイト (<https://premium-water.net/>) をご覧ください。



プレミアムウォーター公式 Web サイト
プレミアムウォーター公式 X(旧 Twitter)
プレミアムウォーター公式 Facebook
プレミアムウォーター公式 Instagram

: <https://premium-water.net>
: https://x.com/premium_water
: <https://www.facebook.com/premiumwater.net>
: https://www.instagram.com/premium_water