

**防災グッズを用意していない人は20代が59.1%と最も多い結果に  
1番重要な備蓄は「水」と74%が回答  
一方で災害時に必要な水の量を用意できている人はたったの16.2%  
～防災士が万能な備蓄水の使用例やローリングストック法を紹介～**

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ご契約者様を対象に「防災に関する意識調査」を実施しました。

プレミアムウォーターでは、災害発生時に被災者に対し飲料水を供給することを目的として、現在までに3都市と「災害時における飲料水の供給に関する協定」を締結する等、災害時の支援・復興サポートに力を入れています。また、今後も被災者支援を継続的におこなうとともに、水の備蓄やローリングストック等、災害時の備えの大切さを発信してまいります。

## 調査サマリー

- 01 月に1回以上防災について考えること・目に触れることがある人の割合は **71.7%**
- 02 防災グッズの中で1番重要なものは「水」と**74.0%**の人が回答
- 03 災害時に必要な1日3L/1人、最低3日分の水を用意できている人はたったの **16.2%**

### ■ 調査概要

調査対象：プレミアムウォーターご契約者様 20代～60代 計 6,756人

調査方法：インターネット調査

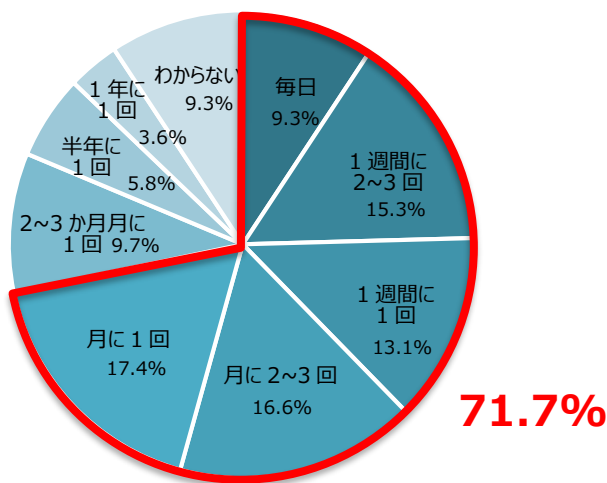
調査期間：2023年6月20日(火)～6月27日(火)

※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。

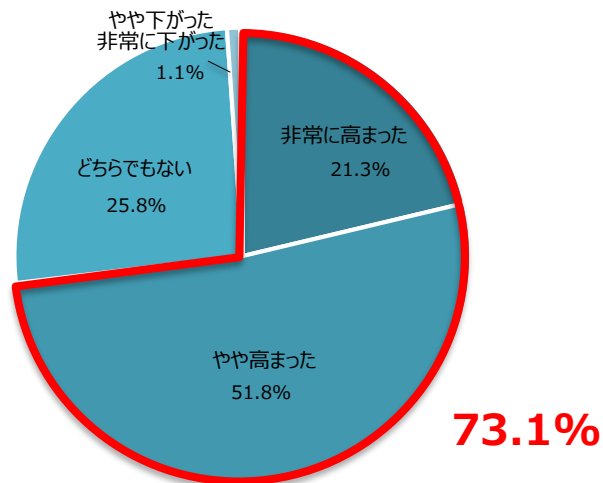
※調査結果をご紹介いただく際は、「プレミアムウォーター株式会社調べ」と注釈をご記載ください。

**・月に1回以上防災について考えること・目に触れることがあると回答した人の割合は71.7%。  
また、ここ数年(3年以内)で防災意識が高まった人の割合は73.1%も。**

普段防災について考えること・目に触れる頻度(n=6,756)



ここ数年(3年前後)での防災意識の高まり(n=6,129)



**・防災グッズを用意していない人の割合は45.0%で、特に20代は59.1%もの人が防災グッズを用意していないと回答。主な理由は「必要だと思っているが、まだ対策できていない」が79.5%。**

ご自宅に防災グッズは用意していますか(n=6,756)

	用意している	用意していない
合計	55.0%	45.0%
20代	40.9%	59.1%
30代	51.0%	49.0%
40代	56.3%	43.7%
50代	55.3%	44.7%
60代以上	59.7%	40.3%
法人その他	58.0%	42.0%

防災グッズを用意していない理由は？(n=3,041/複数回答)

- 必要だと思っているが、まだ対策できていない 79.5%
- 保管スペースが確保できないため 27.0%
- 大規模災害時に、家庭の備蓄でしのげると思えないため 9.7%

**・防災グッズの中で1番重要なものは「水」と74.0%の人が回答。  
防災グッズを用意している人の中で、備蓄用の水を用意している人は91.5%も。  
一方、災害時に必要な1日3L/1人、最低3日分の水を用意できている人はたったの16.2%という結果に。**

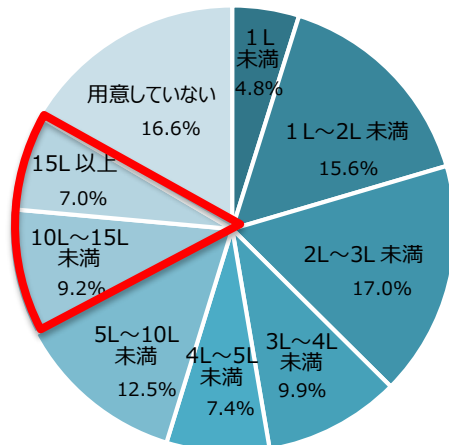
防災グッズで1番重要だと思うもの(n=6,756)

- 水 74.0%
- 非常食・保存食 7.1%
- 充電器・モバイルバッテリー 6.3%

防災グッズで用意しているもの(n=3,243/複数回答)

- ライト・懐中電灯 92.1%
- 水 91.5%
- 非常食・保存食 79.1%

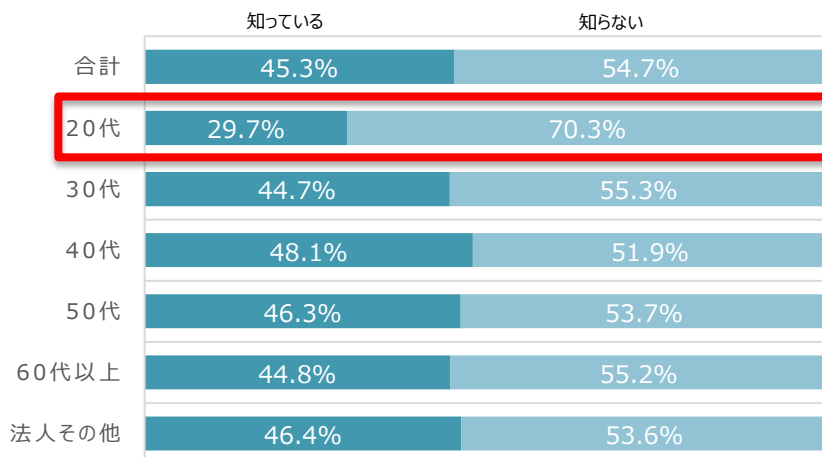
災害時に1人当たり、用意している水の量(n=6,696)



停電・断水時に必要な1日  
3L/1人、最低3日分  
(=9L)の水を  
用意できている人の割合は  
たったの16.2%

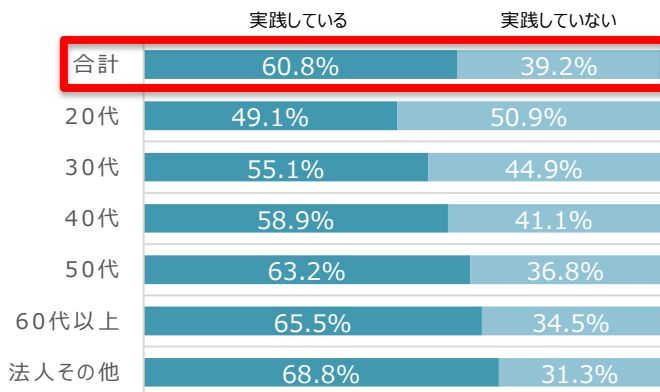
・災害時に役立つ「ローリングストック法」を知らない人の割合は54.7%、特に20代は70.3%が知らないという結果に。

ローリングストック法を知っていますか (n=6,756)



・一方ローリングストック法を知っている人の中で、実践している人の割合は60.8%も。また実践しているものの第1位は「食料」で90.4%、第2位は「飲料水」で87.0%という結果に。

ローリングストック法を実践していますか (n=3,063)



ローリングストック法を実践しているもの (n=1,862/複数回答)

- 1 食料 90.4%
- 2 飲料水 87.0%
- 3 乾電池 37.6%

## ■防災士 佐藤里香さんからのコメント

### ① 水を備蓄しておくことの重要性とは

水は人間にとって欠かすことのできないもので、体内の水分が不足するとあらゆる症状が現れ、命にも関わってきます。また、人間は体内に取り込む水以外にもあらゆる生活用水を必要とし、なんと1人1日平均200～300Lを使用しているといわれています。このように生きていく中で重要な水ですが、災害発生時には断水により水が使えない状況に陥る可能性があります。水を飲めない、使えないということは想像以上にストレスで怖いことです。そんなとき、水を備蓄していれば命を守ることはもちろん、普段の生活に少しでも近づけることができます。

### ② 万能「備蓄水」の活用例（調理・食事編）

水があることで災害時における食事のレパートリーは確実に広がります。例えば、非常食の定番アイテムであるアルファ化米もインスタントラーメンも水で調理することができますし、カセットコンロとポリ袋を使って湯せんでお米を炊くこともできます。また、スープや味噌汁、コーヒーや紅茶等の温かい飲み物を飲むことも可能です。普段食べ飲み慣れているものを、災害時でも再現できるということは安心感にも繋がりますし、温かい物は疲れている心と体を満たすことができます。このように水は飲み水としてだけでなく、食事の質を上げることもできるため、備えておくことが重要です。

### ③ 水や食料を上手にローリングストックする方法

「ローリングストック法」とは、消費と補充を繰り返すことで、食料品や日用品を常に一定量ストックできるようにする備蓄方法です。まずは、食料品や日用品を「少し多め」に買うことからスタートすると、ストック量を増やすことができます。そして、災害時に在庫が0の状態にならないよう、「在庫がなくなったら買う」から「消費したらその分を買い足す」に切り替えます。個人的なコツですが、各品の在庫の一部を、普段出し入れする場所とは別の場所にストックする等、保管場所を分けてみることをおすすめします。ローリングができなかった時も別の場所にストックがあるので在庫が0になることはありません。ローリングストックは生活していく中でできる防災だからこそ、無理なく続けられることが大切です。自分が心地よいやり方で生活に取り入れてみてください。

### ④ 水以外で用意しておいた方がいい防災グッズとその活用方法

必ず備えてほしいものは非常用のトイレです。人間は食事がある程度我慢できても、排泄行為は我慢できません。ゆえに、停電や断水によってトイレが使用できなくなることは深刻なことです。仮設トイレの設置は、被災状況によっては数日かかることもあり、設置されたとしても、長蛇の列、劣悪な衛生状態、感染症罹患の可能性、安全面等あらゆる問題に直面します。そして、これらの問題を避けるために、水分や食事の摂取を控え、できるだけトイレに行く回数を減らそうとします。その結果、脱水症状やエコミー症候群になり、最悪の場合命を落とすこともあります。しかし、非常用のトイレがあれば、我慢しようという考えから解放され、ストレスを緩和し、命の危険を回避することができます。非常用のトイレは、凝固剤と袋がセットになった便器に取り付けるタイプのものを、5～7回（トイレの1日の平均回数。個人差があります。）×家族の人数×7日分を備えておきましょう。

### ⑤ 防災グッズの収納方法

防災グッズは「非常用持ち出し袋」と「備蓄品」に分けて準備しておきましょう。非常用持ち出し袋は避難時に持ち出しやすい玄関、リビング、寝室等に保管します。備蓄品は自宅が倒壊してもどれかは取り出せるよう、分散して収納することが基本です。ローリングストックしているものは管理しやすい場所に、その他のものは玄関、リビング、寝室、キッチン、クローゼット、物置、ベランダ、車等に分けて収納しておくことで安心です。ポイントは、おしゃれかつ機能的でインテリアになじむデザインのものを利用することです。暮らしになじむ「おしゃれ」も取り入れながら、いざという時に取り出せない事態にならない収納をしましょう。

### ⑥ 水の備蓄量は1人1日3L、最低3日分が推奨されているのはなぜか

水の備蓄量は1人1日3Lが推奨されています。性別、身体の大きさ等によって必要量は変わりますが、呼吸や汗、尿や便等の排泄行為で毎日身体から出ていってしまうため、最低2Lは必要です。さらに、飲み水以外にも生活用水が1L程度必要になるため、1日3Lを目安に余裕を持って備えておくことが大切です。また、災害発生から72時間(3日間)は、行政・消防・自衛隊等が人命救助にあたり、生き残った方の支援はそれからになるため、その間自力で生活できるよう最低3日分の水の備蓄が必要になります。（2013年に実施された南海トラフ巨大地震の対策を検討する有識者会議にて「大規模災害の場合は1週間分以上の備蓄が望ましい」と報告されたことにより、現在の推奨ラインは3日分から1週間分以上となっています。）

## ■佐藤里香さんプロフィール

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のメリット」

今回の調査の結果、プレミアムウォーターをご契約いただいたきっかけとして、「近年災害が多く、災害時の備蓄としても使用したかったから」と25.3%の人が回答しました。そんな災害時にも活躍するプレミアムウォーターのメリットをご紹介します。

### ① 非常時に電源を使用しなくても、水を出すことが可能

プレミアムウォーターの一部ウォーターサーバーでは、重力を使用して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。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。

#### < 停電時にも出水できる、プレミアムウォーターの商品 >

##### スリムサーバーⅢ(ロング・ショートタイプ)



- ・床置きするロングタイプと、棚やテーブルに乗せられるショートタイプの2タイプ展開
- ・エコモード搭載の省エネサーバー
- ・シンプルデザインの定番商品
- ・横幅27cmのスリム設計

##### amadana スタンダードサーバー



- ・エレクトロニクスブランド「amadana」とのコラボレーション商品
- ・スタイリッシュなデザインが特徴
- ・横幅27cmのスリム設計

### ② 水ボトルを備蓄として活用できる

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、簡単に水をストックすることができます。

### ③ 「非常用キット」を使用すれば、電源が無くても水が使用できる

ウォーターサーバー無しで使用できる「非常用キット」は、「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。



#### < 断水時にプレミアムウォーターがあっただけ助かった経験があるご契約者様の声 >

「東日本大震災の時、水道が止まっている間も困らず、子供のミルク作りや飲料水として使えました。」

「1年前の豪雨で断水が2日続き、飲料水売り場がどこも空になりましたが、ウォーターサーバーがあったので普段通りの生活が送れました。」

「大雨特別警報が出た際、避難場所に行くことが危険で自宅で待機していましたが、プレミアムウォーターで温かいスープを飲むことができたり、色々な料理に使えたり、電気が止まってもストックとして身近に水の備蓄があると思うことで安心に繋がりました。この経験が、その後色々な準備や今後の防災に対する意識に役に立ったと思いました。」

## ■プレミアムウォーター 災害時の支援・復興サポートについて

詳細：<https://premiumwater-hd.co.jp/sdgs/activities/article21/>

過去の取り組み詳細：<https://premiumwater-hd.co.jp/sdgs/activities/article13/>

災害発生時に、必要に応じて被災者に対し飲料水を供給することを目的として、山梨県富士吉田市・岐阜県北方町・兵庫県朝来市と「災害時における飲料水の供給に関する協定」を締結しています。また同市町村での災害発生時に、被災者に飲料水の提供が必要となった場合、飲料水の無償供給及びウォーターサーバーの無償貸与をおこないます。



実施過去には、西日本豪雨の際「ナチュラルミネラルウォーター(12L)」250本と「ウォーターサーバー」20台を避難所へ寄付したり、熊本地震の際、復旧・復興を支援のため、南阿蘇天然水の売上金額の一部(1,624,075円)を南阿蘇村の義援金窓口を通じて寄付したりする等さまざまな支援をしています。

### 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。

重たいお水を買い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。

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

: <https://premium-water.net>

プレミアムウォーター公式 X(旧 Twitter)

: [https://twitter.com/premium\\_water](https://twitter.com/premium_water)

プレミアムウォーター公式 Facebook

: <https://www.facebook.com/premiumwater.net>

プレミアムウォーター公式 Instagram

: [https://www.instagram.com/premium\\_water](https://www.instagram.com/premium_water)