

【世代別防災意識調査 2026】

真夏の停電対応「どうするか決めていない」9割

「避難所の暑さ」が避難をためらう要因の2位に(44.6%)

～Z世代の約4割は防災グッズ選びで「AIに相談」、実際に購入した人も1割超～

安全靴や作業着等を販売する通販サイト、ミドリ安全.com（<https://midori-anzen.com/>）は、9月1日「防災の日」を前に、Z世代からシニア世代までの熊本県を除く全国の男女1,000名を対象に、大地震と停電が重なった場合を想定した猛暑下の避難への備えと、防災における生成AI活用に関する調査を実施いたしました。

なお、本調査は、令和8年熊本地震の被災地域の状況に配慮し、熊本県を調査対象から除外して実施しています。令和8年熊本地震ならびに令和8年8月千葉豪雨で被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げますとともに、亡くなられた方々のご冥福をお祈りいたします。※本調査の実査は2026年8月7日～10日で、令和8年8月千葉豪雨の発生前に完了しています。

【調査背景】災害への備えは、季節によって求められるものが変わります。とりわけ近年の猛暑では、大地震に停電が重なった場合、エアコンが使えない環境で命を守るかという新しい課題が生まれています。避難所に指定されている公立小中学校の体育館等も、冷房の設置は約3割にとどまるのが現状です（文部科学省調べ・令和8年5月1日現在）。一方、生活の中では生成AIの利用が広がり、防災の備え方にも変化が生まれつつあります。5年目となる本調査では、「真夏の災害への備え」と「防災でのAI活用」を軸に、世代別の意識と行動を調べました。

【結果概要】

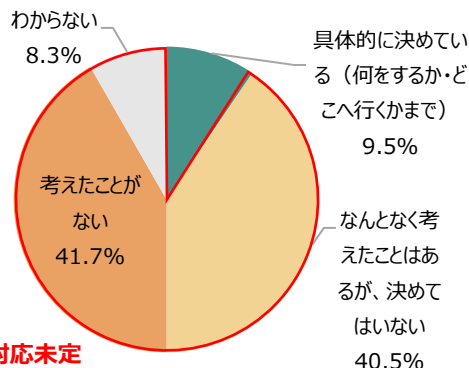
- 真夏に停電が起きたとき、どう対応するか「具体的に決めている」はわずか9.5%
「わからない」を含め90.5%が決めておらず、いずれの世代でも85%を超える
- 避難所へ行くことをためらう要因、今年新設の「夏の暑さ・冷房がないことへの不安」が44.6%で2位に
シニア世代では54.4%と過半数で、年齢が上がるほど高い
- 避難所となる体育館等の冷房設置率（実態は約3割・文部科学省調べ）を正しく答えられたのは39.6%
30.0%は実態より高く見積もり、冷房のない避難所で夜を過ごす自信がない人は69.7%
- 停電が続いた場合の行き先は「自宅」32.9%、「指定避難所」20.1%、「わからない」16.9%
「車中泊」も14.5%と7人に1人。Z世代は「わからない」が26.0%と4人に1人
※大きな地震で停電が続き、自宅の建物自体は住める状態を想定した設問です
- ペット飼育者では、停電時の過ごし方に「車中泊」を想定する人が21.0%と非飼育者（11.9%）の約1.8倍
※車中泊を想定する人の側から見ると、ペット飼育率は41.4%（全体28.6%）
- 防災グッズ選びで生成AIを使った経験、Z世代39.2%（全体21.7%）
Z世代では実際に購入まで至った人も13.2%と1割超（全体6.9%）
- 災害時のAI情報を「信頼できる」は28.1%、フェイクニュースを信じてしまった経験はZ世代47.6%

真夏の停電への対応、9割が「決めていない」。備えも4人に1人が「特にない」

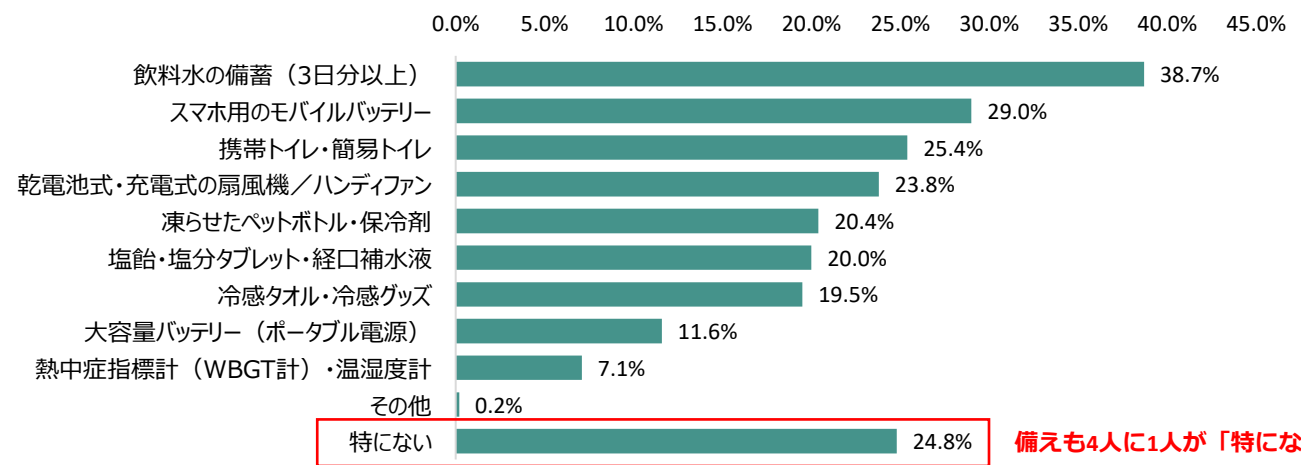
真夏に停電が起き、エアコンが使えなくなったときにどのように対応するか決めているかを聞いたところ、「具体的に決めている（何をするか・どこへ行くかまで）」はわずか9.5%にとどまりました。「なんとなく考えたことはあるが、決めてはいない」40.5%、「考えたことがない」41.7%に「わからない」8.3%を加えた計90.5%が、対応を決めていませんでした。この傾向は世代を問わず共通で、いずれの世代でも85%を超え、最も高いジェネレーションXでは95.6%にのぼります。

自宅にある真夏の停電への備えを聞いたところ、多い順に「飲料水の備蓄（3日以上）」38.7%、「スマホ用のモバイルバッテリー」29.0%、「携帯トイレ・簡易トイレ」25.4%、「乾電池式・充電式の扇風機／ハンディファン」23.8%で、停電時の電源確保に使える「大容量バッテリー（ポータブル電源）」は11.6%にとどまりました。「特にない」も24.8%と4人に1人を占めています。真夏に大地震と停電が起きた場合に「適切に対応できる自信がある」と答えた人も20.7%にとどまりました。

Q.真夏に停電が起き、エアコンが使えなくなったとき、どのように対応するか決めていますか。（n=1,000／単一回答方式）



Q.あなたのご自宅に、真夏の停電に備えて使えるものはありますか？あてはまるものを全てお選びください。（n=1,000／複数回答方式）



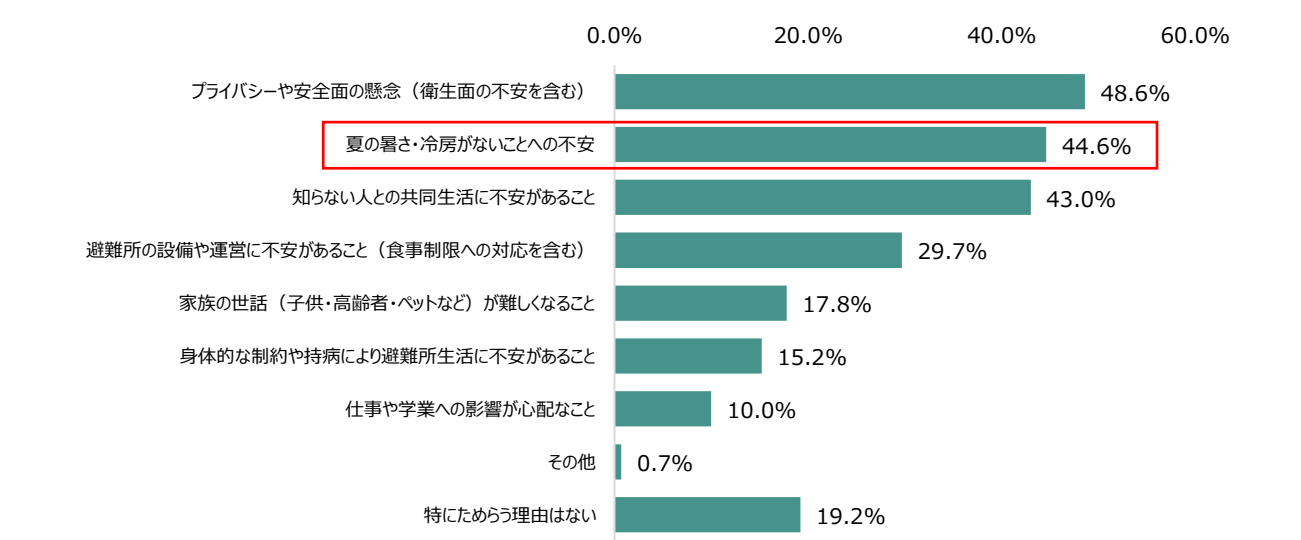
「避難所の暑さ」が避難をためらう要因の2位に。シニア世代は過半数

災害時に避難所へ行くことをためらわせる要因を聞いたところ、1位は「プライバシーや安全面の懸念」（48.6%）でした。今年新設した選択肢「夏の暑さ・冷房がないことへの不安」は44.6%を集め、既存項目の「知らない人との共同生活への不安」（43.0%）を上回る2位となりました。

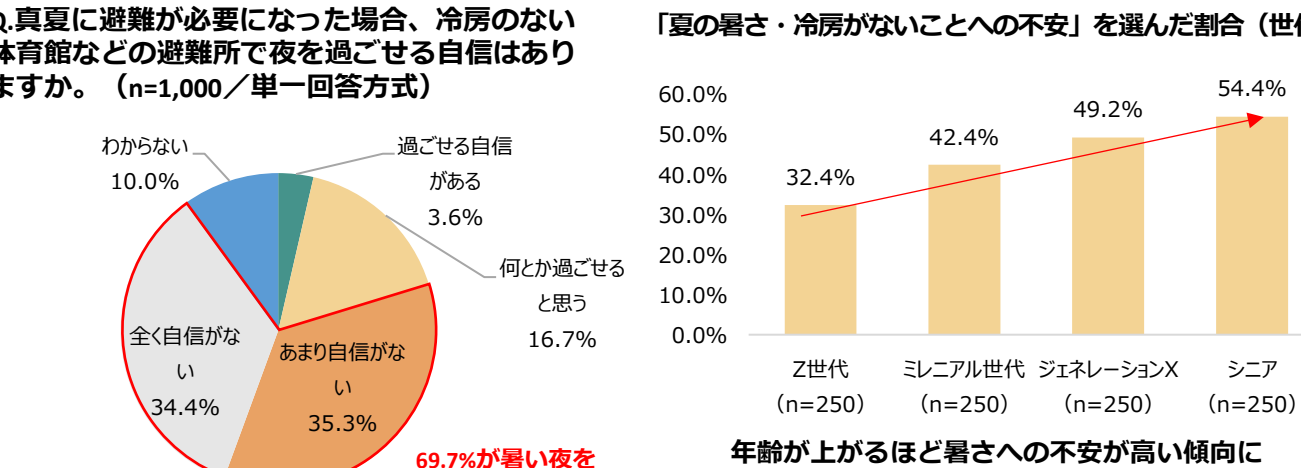
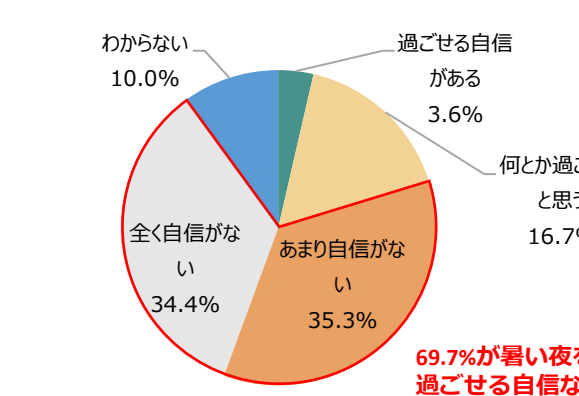
「夏の暑さ・冷房がないことへの不安」を選んだ割合は、Z世代32.4%、ミレニアル世代42.4%、ジェネレーションX 49.2%、シニア世代54.4%と、年齢が上がるほど高くなりました。同じく女性（49.2%）は男性（40.0%）より9.2ポイント高い結果です。

実際、真夏に避難が必要になった場合、冷房のない体育館などの避難所で夜を過ごす自信を聞いたところ、「あまり自信がない」「全く自信がない」が合わせて69.7%にのぼり、「過ごせる自信がある」は3.6%にとどまりました。

Q.災害が発生し避難が必要になった場合、避難所へ行くことをためらわせる要因はありますか？当てはまるものをすべて選んでください。（n=1,000、世代別は各n=250／複数回答方式）



Q.真夏に避難が必要になった場合、冷房のない体育館などの避難所で夜を過ごす自信はありますか。（n=1,000／単一回答方式）



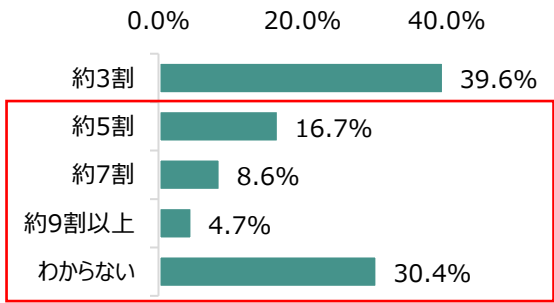
避難所体育館等の冷房設置率約3割、6割が実態を知らず

文部科学省の調査（令和8年5月1日現在）によると、災害時に避難所となる公立小中学校の体育館等のうち、冷房（空調）が設置されているのは33.1%にとどまります。そこで、この設置率がどのくらいだと思うかを「約3割」「約5割」「約7割」「約9割以上」「わからない」の5択で聞いたところ、実態に近い「約3割」と答えられたのは39.6%でした。30.0%は「約5割」以上と実態より高く見積もり、30.4%は「わからない」と回答。あわせて約6割が、避難所となる体育館等の冷房設置率を正しく認識していない結果となりました。世代別の正答はZ世代30.8%、シニア世代48.4%でした。

※実態は33.1%（文部科学省調べ・避難所に指定されている公立小中学校の体育館等・令和8年5月1日現在）

Q.災害時に避難所となる小中学校の体育館等のうち、施設に冷房（空調）が設置されている割合はどのくらいだと思いますか。

(n=1,000／単一回答方式)



約6割が実際の冷房設置率を正しく認識していない

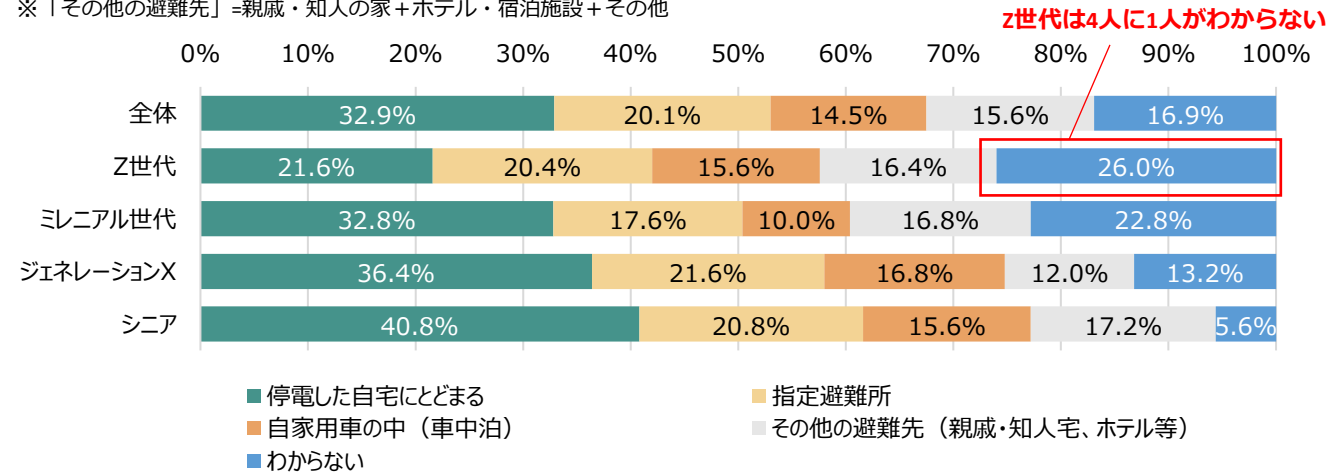
停電が続いた場合の行き先は「自宅」が最多32.9%。Z世代は4人に1人が「わからない」

真夏に大きな地震が起きて停電が続いた場合にどこで過ごすと思うかを聞いたところ、最も多いのは「停電した自宅にとどまる」32.9%で、「指定避難所」20.1%、「わからない」16.9%と続きました。また、「自家用車の中（車中泊）」も14.5%と、7人に1人にのびりました。「わからない」はZ世代では26.0%と4人に1人にのびり、シニア世代（5.6%）の4.6倍で、若い世代ほど高い結果です。

7人に1人が選んだ車中泊には、エコノミークラス症候群などの健康リスクが指摘されており、選ぶ場合もこまめな水分補給と足を動かすことが欠かせません。なお、本調査で車中泊を聞いたのは、大きな地震で停電が続く場合についてです。豪雨や浸水のおそれがある状況では車内での被災の危険が指摘されており、冠水のおそれがあるときは車を離れ、早めの避難を最優先してください。

Q.真夏に大きな地震が起きて停電が続いた場合、あなたは主にどこで過ごすと思いますか。自宅の建物自体は住める状態だとお考えください。(n=1,000、各世代n=250／単一回答方式)

※「その他の避難先」=親戚・知人の家+ホテル・宿泊施設+その他

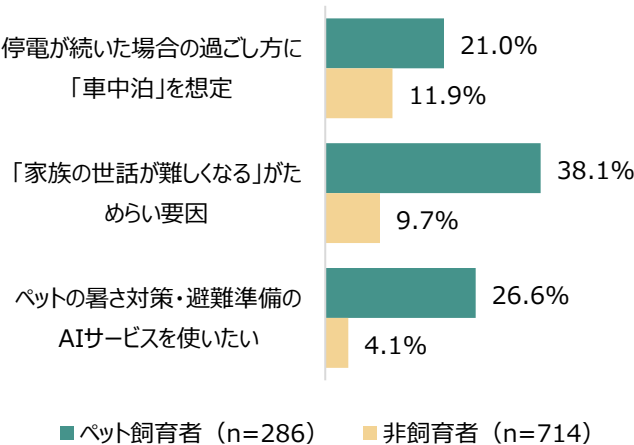


ペットと真夏の避難。飼育者は21.0%が車中泊を想定、飼っていない人の約1.8倍

ペットを飼っている人では、停電が続いた場合の過ごし方として「自家用車の中（車中泊）」を想定する人が21.0%と、飼っていない人（11.9%）の約1.8倍にのびりました。車中泊を想定する人の側から見ても、ペット飼育率は41.4%と全体（28.6%）を大きく上回ります。避難所へ行くことをためらう要因でも、飼育者の38.1%が「家族の世話（子供・高齢者・ペットなど）が難しくなること」を挙げ、飼っていない人（9.7%）の約4倍でした。

停電でエアコンが使えない熱帯夜に、何をきっかけに自宅を離れると思うかを聞いたところ、飼育者では「ペットの体調変化が出たとき」を選んだ人が12.2%ありました。また、避難所にペットを連れた人が避難してくることにについての考えを聞いたところ、「同じ室内で一緒に過ごすことも受け入れられる」は全体の21.3%、「別室や屋外など場所が分かれば受け入れられる」は25.3%で、受け入れに前向きな人は半数に届きません。使ってみたいAI防災サービスとしては、「ペットの種類や住まいに合わせて、暑さ対策や避難の準備をAIがアドバイスしてくれる」を選んだ飼育者が26.6%と4人に1人にのびました。

ペット飼育の有無別の集計
(飼育者n=286／飼っていない人n=714)



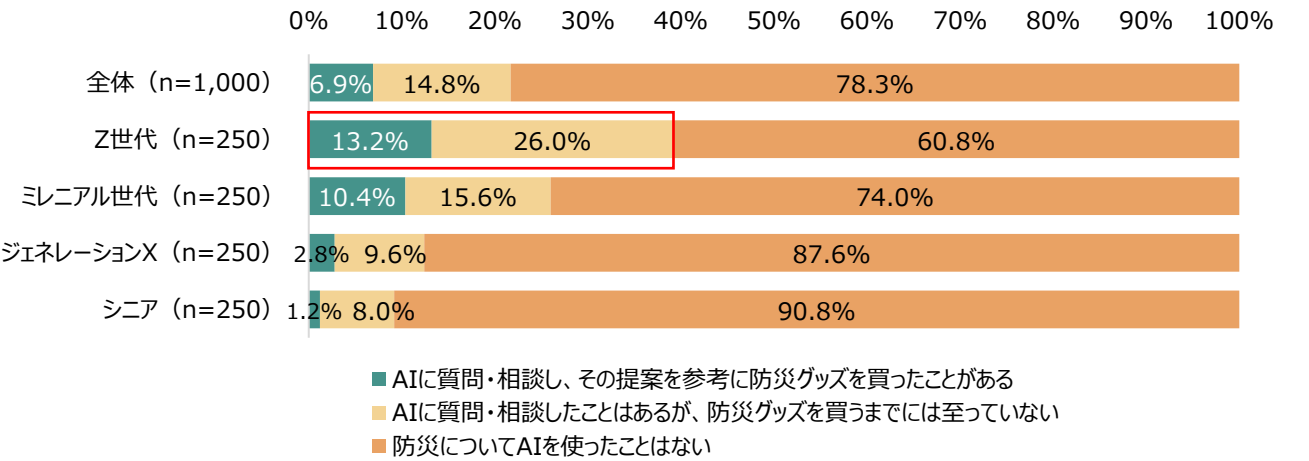
防災グッズ選び、Z世代の約4割が「AIに相談」。1割超は実際に購入まで

防災の備えや防災グッズ選びについて生成AIを使ったことがあるかを聞いたところ、質問・相談して実際に防災グッズを購入した人は6.9%、相談したが購入までは至っていない人は14.8%で、あわせて21.7%が防災でAIを使った経験を持っていました。世代別ではZ世代39.2%、ミレニアル世代26.0%、ジェネレーションX 12.4%、シニア世代9.2%と若い世代ほど高く、Z世代では購入まで至った人も13.2%と1割を超えました。

一方で、生成AIを使った防災サービスや機能を「利用したい」（積極的に+ある程度）は38.0%でした。具体的なサービス像を7つ示して聞くと、7つの中では「災害の最中に、いまの状況を話すと、取るべき行動をその場でAIが教えてくれる」が24.1%で最も多く、季節に合わせた防災リュックの見直しの提案（18.9%）、家族の安否確認・連絡の取りまとめ（17.6%）が続きました。一方、「特に使いたいものはない」は37.2%でした。災害時にAIが提供する情報を「信頼できる」は28.1%にとどまり、昨年調査（利用意向45.0%・信頼37.7%）より低い水準です。

※昨年調査との比較は、モニター・調査票の構成を変更しているため、いずれも参考値。

Q.あなたは、防災の備えや防災グッズ選びについて、生成AI（ChatGPTなど）を使ったことがありますか。最も当てはまるものをお選びください。（n=1,000、各世代n=250／単一回答方式）



AIフェイクへの「心配」はシニア世代、「信じてしまった経験」はZ世代に多い
災害情報は「テレビ」の信頼が最多

災害時に生成AIが作り出すフェイクニュース（偽の災害映像、架空の被害情報など）への心配を聞いたところ、「とても心配している」「やや心配している」の合計はシニア世代68.0%、ジェネレーションX 56.8%、ミレニアル世代50.8%、Z世代42.8%と、年齢が上がるほど高くなりました。一方、フェイクニュースを一時的でも信じてしまった経験があるのはZ世代47.6%、ミレニアル世代38.0%、ジェネレーションX 28.0%、シニア世代20.4%と、心配とは逆に若い世代ほど高くなりました。

災害時にSNSで情報を得る人はZ世代63.6%に対し、シニア世代は25.2%とZ世代の4割程度にとどまります。なお、だまされたことに気づかないまま信じているケースはこの数字に表れないため、上の世代の被害が実際に少ないと言い切ることはできません。

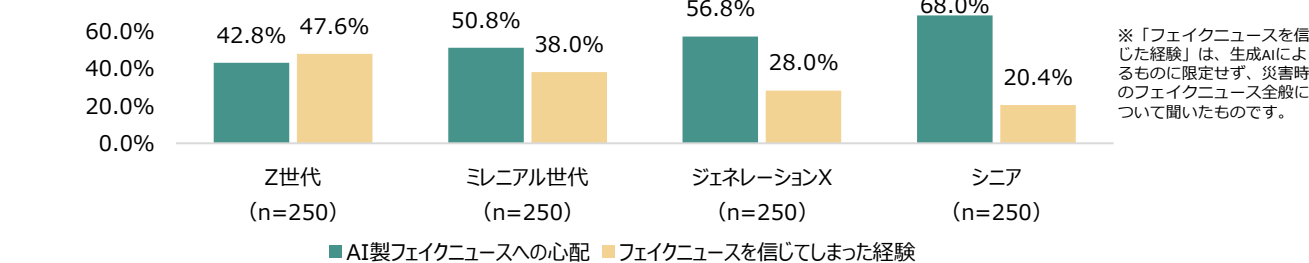
フェイクの見分け方などのメディアリテラシー教育を受けた経験は、Z世代30.8%に対しシニア世代4.4%と7.0倍の開きがありました。一方で「だまされない自信がある」と答えたZ世代（該当者88名）でも、その約半数（47.7%）にはすでに信じてしまった経験がありました。

フェイクニュースを信じた経験の設問は、2022年から毎年聞いている定点項目です。今年は全体33.5%、Z世代47.6%で、昨年調査の全体36.8%、Z世代58.4%をいずれも下回りました。

災害時の情報取得は「テレビ」59.1%、「ヤフーニュースなどのポータルサイト」47.1%が上位で、最も信頼できるメディアも「テレビ」（46.9%・有効回答909名）が最多です。昨年調査と比べるとテレビ・ポータルが高く、Xが低い水準でした。Z世代では今年も「X」（42.0%）が「テレビ」（30.0%）を上回って首位です。※昨年調査との比較は、モニター・調査票の構成を変更しているため、いずれも参考値。

Q.災害時に生成AI（ChatGPTなど）が作り出すフェイクニュース（偽の災害映像、架空の被害情報など）について、どの程度心配していますか？

Q.あなたは大きな地震などの災害時に、フェイクニュースを一時的でも信じてしまった経験がありますか？（いずれもn=1,000、各世代n=250／単一回答方式）



調査結果まとめ

今回の調査から、これからの防災に向けた3つのポイントが浮かび上がりました。

■ ポイント1：大きな課題は「真夏の暑さ」と「停電」

- ・真夏の停電への対応は、約9割が具体的に決めていない。
- ・避難をためらう要因の2位が「避難所の暑さ」。熱中症リスクの高いシニア世代ほど顕著です。
- ・「冷房のある体育館等は約3割」という実態を、約6割が正しく認識できていない。
- ・ペット飼育者では、車中泊を想定する割合（21.0%）や「家族の世話が難しくなる」を避難のためらいに挙げる割合（38.1%）が高く、在宅・避難所・車中泊のいずれでも暑さ対策の備えの重要性が示されました。

■ ポイント2：世代ごとに異なる「強み」と「弱み」

- ・シニア世代は避難所の実態把握（正答48.4%）で最も高く、停電が続いた場合の行き先も40.8%が「自宅」と答えた一方、暑さを理由に過半数が避難をためらっています。
- ・Z世代は防災グッズ選びでAIに相談した経験が39.2%と4世代で最も高い一方、避難先について「わからない」と回答した人が4人に1人でした。
- ・偽情報への心配は上の世代ほど高く、信じてしまった経験は若い世代ほど多く、世代によって意識と経験に差がみられました。

■ ポイント3：防災AIは「期待」から「使い分け」へ

- ・若い世代を中心に備えの相談にAIを使う経験が広がる一方、利用意向38.0%に対して、信頼できるとする割合は28.1%にとどまり、利用への関心と信頼の間には差がみられます。
- ・「平時の備えの相談はAIに、災害時の情報は公式発表やマスメディアで」という使い分けは、これからの防災における一つの有効な考え方になる可能性があります。

■ 9月1日「防災の日」に向けて

自宅の耐震性とハザードマップを確認し、「真夏にエアコンが使えなくなる事態」を一度具体的に想像したうえで、次のような備えをおすすめします。

【今日からできる、真夏の停電への備え】

- ・飲料水を十分に備え、大量に汗をかいた場合に使用する経口補水液や塩分補給品も用意する ※持病や塩分制限のある方は、主治医等の指示に従ってください。
- ・冷凍対応のペットボトル飲料や保冷剤を冷凍庫に備える
- ・モバイルバッテリーに加え、停電時に扇風機などを動かせる電源の確保を検討する
- ・お住まいの自治体が指定する「クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）」の場所と開放条件を確認しておく（災害時に利用できるかは自治体の最新情報で確認）
- ・在宅避難が難しくなったとき、どこで暑さをしのぐかを家族で決めておく

<調査概要>

有効回答数	熊本県を除く全国の18～79歳の男女1,000名（年齢ごとに大きく下記4つの世代に分け、男女ごとに均等割付） ●Z世代（18歳～29歳）：250名（男性125名／女性125名） ●ミレニアル世代（30歳～45歳）：250名（男性125名／女性125名） ●ジェネレーションX（46歳～61歳）：250名（男性125名／女性125名） ●シニア（62歳～79歳）：250名（男性125名／女性125名） ※調査時の年齢を基準とする ※令和8年熊本地震（2026年7月）の影響により、熊本県は調査対象から除外しています
調査期間	2026年8月7日～2026年8月10日
調査方法	インターネットリサーチ
※2022年の結果詳細： https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000067.000011153.html	
※2023年の結果詳細： https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000081.000011153.html	
※2024年の結果詳細： https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000090.000011153.html	
※2025年の結果詳細： https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000102.000011153.html	
※構成比の数値は小数点以下第2位を四捨五入しているため、個々の集計値の合計は必ずしも100%とはならない場合があります。	
※当リリースに記載されている会社名、商品名、サービス名等は、各社、各団体の商標または登録商標です。	
※本リリースの著作権はミドリ安全株式会社に帰属します。	
報道関係者におかれましては、本リリースを掲載・報道または引用する場合には、「ミドリ安全調べ」と付記のうえご使用くださいますようお願い申し上げます。	
本リリースに掲載していない詳細な調査結果や過去の調査データについては、個別にお問い合わせください。報道関係者の皆様には、ご要望に応じて追加データを提供させていただきます。	



ミドリ安全.comではWebサイトにて、過去のアンケート結果のまとめや、各種防災グッズを紹介しています。お子様用や家族で使える折り畳み可能な防災ヘルメットや各種防災食、マスクや体温計などをセットにした感染対策セットなど、備えに役立つ各種グッズを販売しています。また特設ページでは、近年増加する水害・浸水への対策グッズを紹介しています。

- ミドリ安全.com 防災グッズ・避難用防災特集
https://ec.midori-anzen.com/shop/e/ef_bousai/
- ミドリ安全.com 水害・浸水対策グッズ特集
https://ec.midori-anzen.com/shop/e/erain_dis/

- ミドリ安全.com SNSアカウント
- X (旧Twitter) https://x.com/midori_anzen
- 【通販サイトURL】
- ミドリ安全.com <https://midori-anzen.com/>
- 楽天市場 <https://www.rakuten.ne.jp/gold/midorianzen/>
- Amazon <https://amzn.to/3I3OHVz>
- Yahoo!ショッピング店 <https://store.shopping.yahoo.co.jp/midorianzen-com/>
- au PAY マーケット <https://wowma.jp/user/23824472>

プレスリリースに掲載されている内容、製品価格、仕様、サービス、お問い合わせ先、その他の情報等は発表時点の情報となります。その後予告なく変更となる場合がございますので、ご了承くださいませ。販売状況など最新の情報は、ミドリ安全.com（<https://midori-anzen.com/>）でご確認ください。

【商品ご購入等に関するお問い合わせ先】 ミドリ安全.comコールセンター 問い合わせフォーム：https://midori-anzen.com/support	【本プレスリリースに関する報道関係者からのお問い合わせ先】 ミドリ安全株式会社 Eコマース推進部 担当：染谷（そめや） TEL：03-6657-2834 FAX：03-6657-2835 MAIL：info-ec@midori-grp.com
---	--