

東日本大震災から15年、全国10,269人と「減災調査2026」を実施 進むデジタル化と「フェイク」への不安 8割以上がデマ識別に自信なし ～通信断時の連絡手段は過半数が「未決定」、帰宅困難への備えは東北や首都圏で高い対策率～

株式会社ウェザーニューズ(本社:千葉市美浜区、代表取締役社長:石橋 知博)は、東日本大震災から15年を迎えるにあたり、いざという時の避難行動や災害対策の一助とすることを目的として、防災・減災への意識の実態や変化を調査する「減災調査2026」を実施し、結果を発表しました。本調査は2月21日から25日にかけてウェザーニュースのアプリやウェブサイトを通じて行い、10,269人にご参加いただきました。

震災から15年という節目を迎え、社会全体では記憶が鮮明である一方、若年層における記憶の欠如が顕著となっています。また、スマートフォンの普及により情報収集のデジタル化が進む一方で、通信途絶時の備えや、AI・SNS時代の「フェイク情報」への不安など、新たな課題も浮き彫りになりました。

本調査結果は、ウェザーニュースのアプリまたはウェブサイト「防災 WEEK 特設サイト」からご覧いただけます。ウェザーニュースでは、今後も「減災調査」を継続的に行い、気象ならびに防災・減災に関する情報発信やコンテンツ開発につなげてまいります。

✓ポイント

- 【震災の記憶】20歳未満の8割が「記憶なし」、震災を知らない世代の増加による「風化」の懸念
- 【復興の認識】被災地とそうでない地域で復興の認識にギャップ、「よくわからない」が3割超
- 【情報収集】地震発生時の情報収集はアプリが主流、一方で過半数が通信断時の連絡手段を「未決定」
- 【AI・SNSのフェイクやデマ】8割以上がフェイクを見抜く「自信なし」
- 【帰宅困難への備え】東京など首都圏や東北、熊本で対策率が高い傾向、経験の有無で地域差
- 【備えを見直すきっかけ】大地震のニュースを見た時が最多

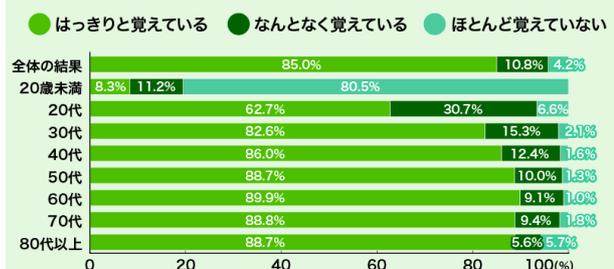
「減災調査2026」の結果はこちら

大震災の記憶と認識: <https://weathernews.jp/news/202603/020186/>
 情報収集や連絡手段の実態: <https://weathernews.jp/news/202603/020196/>

◆20歳未満の8割が「記憶なし」、震災を知らない世代の増加による「風化」の懸念

東日本大震災の記憶に関して、全体では85.0%の人が「はっきりと覚えている」と回答し、今もなお多くの人の心に強烈な記憶として刻まれていることがわかりました。一方で年代別に見ると、「ほとんど覚えていない」と答えた人のうち、約68%が20歳未満に集中していました。20歳未満の回答者だけで見ると、実に約8割が震災の記憶を持っていません。5年前の調査結果(21%)から大幅に増加しており、震災の教訓を後世につなげるための工夫が急務となっています。

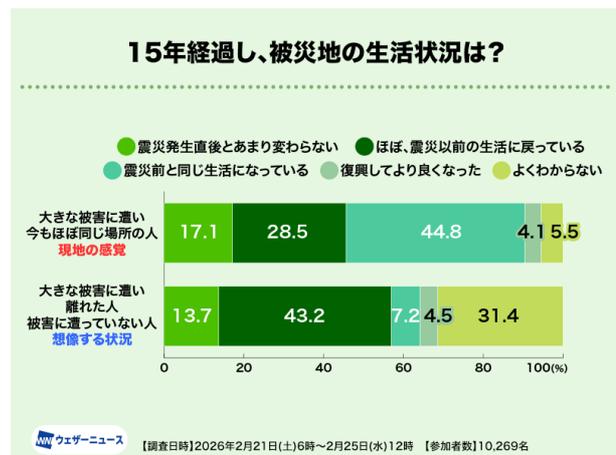
東日本大震災の発生時の記憶はありますか？



◆被災地とそうでない地域で復興の認識にギャップ、「よくわからない」が3割超

東日本大震災から15年経った“被災地の今”に関する認識を調べるため、「あなたは東日本大震災当時、大きな被害に遭いましたか?」と質問し、「遭った(今もほぼ同じ場所にいる)」「遭った(今は離れた場所にいる)」「被害はなかったが、生活が一変した」「遭っていない」の4つから選択していただいた上で、「震災から15年経過し、被災地での生活はどう変わりましたか?」あるいは「震災から15年経過し、被災地での生活はどういう状況だと思っていますか?」と質問し、「震災発生直後とあまり変わらない」「ほぼ、震災以前の生活に戻っている」「震災前と同じ生活になっている」「復興してより良くなった」「よくわからない」の5択で回答していただきました。

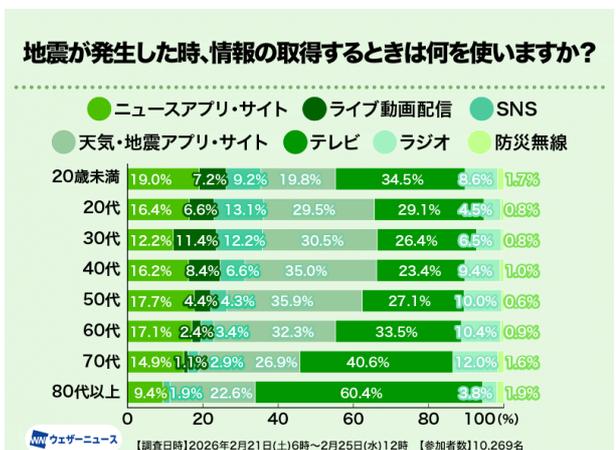
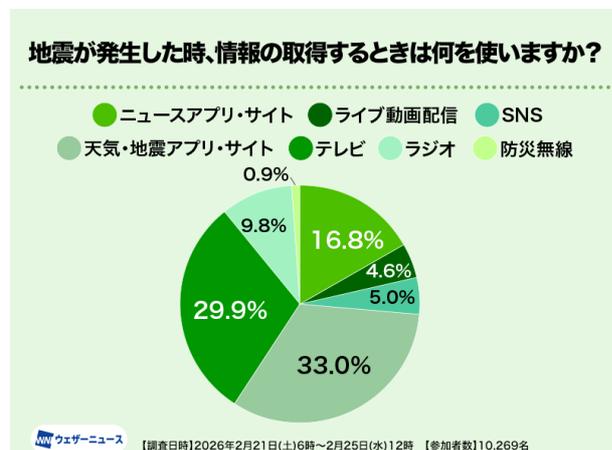
被災地で生活を続ける当事者は、「震災前と同じ生活になっている」(44.8%)、「ほぼ、震災以前の生活に戻っている」(28.5%)、「復興してより良くなった」(4.1%)と、8割近くが生活の再建や復興を実感していました。一方で被災地以外の地域では同様の認識を持つ人は約半数にとどまっています。さらに被災地以外では3割以上が「よくわからない」と回答しており、歳月の経過とともに被災地の情報の減少や関心の風化が進むことで、被災地と被災地以外の地域の人とで、復興に対する認識の違いが大きくなっていることがわかりました。



◆地震発生時の情報収集はアプリが主流、一方で過半数が通信断時の連絡手段を「未決定」

地震発生時、何を使って情報を取得するか伺ったところ、「天気・地震アプリ・サイト」(33.0%)や「ニュースアプリ・サイト」(16.8%)など、スマートフォン・インターネットを経由した情報収集が主流となっています。5年前の「減災調査 2021」でもインターネットを経由した情報収集の割合が年々増加し、テレビ・ラジオが減少傾向にありました。情報収集のデジタル化が定着していることがわかります。

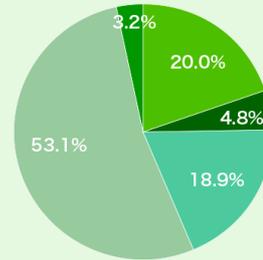
年代別で見ると、各年代で差が大きかったのが「SNS」、「ライブ動画配信」、「テレビ」の選択肢で、若い世代ほどライブ動画配信やSNSなどのインターネット上のメディアから、世代が上がるほどテレビやラジオから情報を得ている割合が高いことがわかりました。



しかし、停電や回線混雑で通信が使えなくなった時の家族との連絡手段については、53.1%が「決めていない」と回答し、過半数が通信が途絶えてしまった時への想像が及んでいないことが明らかになりました。「決めていない」と回答した人からは、「決めなきゃいけないと思うが、やっていない」「改めてこの機会に決めたいと思います」など今回の調査をきっかけに危機感を持ったという声が多く寄せられました。なんらかの連絡手段を決めている人の中で最も多かったのは「災害用伝言ダイヤル『171』」(20.0%)、次いで「事前に決めた『集合場所』で直接落ち合う」(18.9%)でした。コメントでは、「公衆電話を探す」「震災時は固定電話や公衆電話で連絡を取り合いました」など東日本大震災時に繋がりがやすかった公衆電話を頼りにする声や、「自宅ポストに油性ペンを常備しているので、アナログに伝言を書き残して、避難する」といった、デジタルに頼らない工夫をしているといった意見が届きました。

停電やネット回線の混雑により、スマートフォンやPCが使えなくなった時、どうやって家族と連絡するか決めていますか？

- 災害用伝言ダイヤル『171』
- メモなどアナログな伝言を残す
- 事前に決めた『集合場所』で直接落ち合う
- 決めていない
- その他

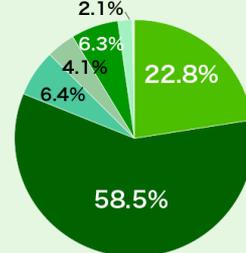


【調査日時】2026年2月21日(土)6時～2月25日(水)12時 【参加者数】10,269名

通信インフラがダウンした時の情報取得手段としては「ラジオ」(58.5%)が圧倒的で、次いで「テレビ」(22.8%)となりました。寄せられたコメントを見ると、「自家用車のナビでテレビかラジオ」「車のエンジンをかけてテレビをみる」といった、車を情報源や電源として活用する声が多く見られました。また、「乾電池と手動ハンドル式のラジオが抜群の威力を発揮し…」「ポータブル電源を確保し、スマホで情報収集」など、独自の電源を確保しているといった声も多数寄せられていました。日頃はスマホでいつでも繋がるからこそ、「もしもバッテリーが切れたら」「基地局がダウンしたら」を想定し、デジタルに頼らない「代替手段」を確保しておくことが、現代の防災の第一歩と言えます。

停電やネット回線の混雑により、スマートフォンやPCが使えなくなった時、情報の取得は何を使いますか？

- テレビ
- ラジオ
- 防災無線
- 周りの人から聞く
- わからない
- その他

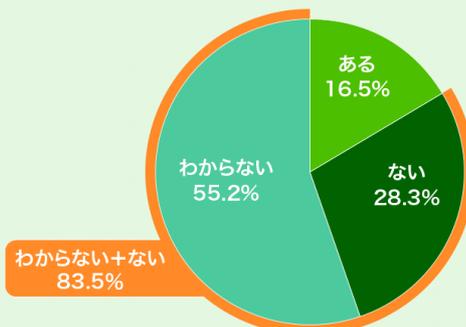


【調査日時】2026年2月21日(土)6時～2月25日(水)12時 【参加者数】10,269名

◆8割以上が SNS 上のフェイクやデマを見抜く「自信なし」

スマホの普及は、誰もが発信者・受信者になれる SNS 社会をもたらしましたが、災害時には「情報の質」が命に関わります。SNS のフェイク画像やデマについて、見分ける自信が「ある」と答えた人はわずか 16.5%でした。「ない」(28.3%)、「わからない」(55.2%)を合わせると、実に 80%以上の方が情報の真偽を見極める自信がないと回答しています。AI 技術の進化により、実際の被害とは異なる精巧なフェイク画像や、悪質な救助要請のデマが拡散しやす

地震や津波などの災害発生時、SNSのフェイク画像やデマを見分けられる自信はありますか？

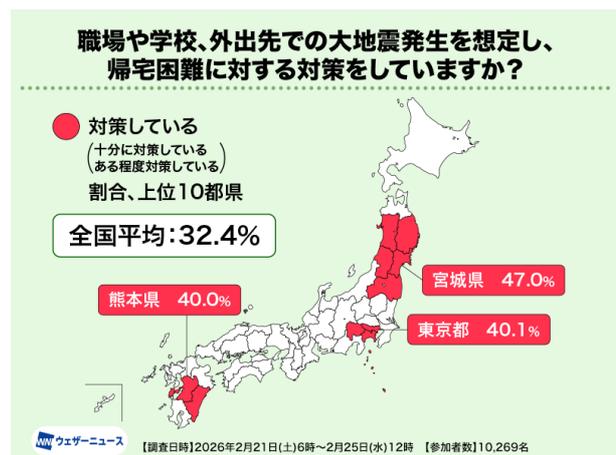
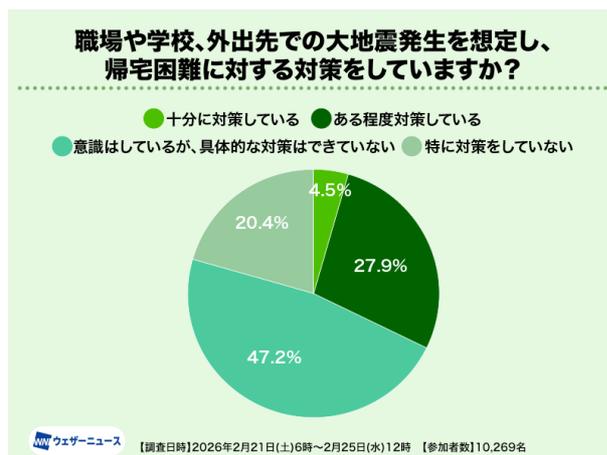


【調査日時】2026年2月21日(土)6時～2月25日(水)12時 【参加者数】10,269名

い現代、公式の自治体や報道機関など「信頼できる情報源(ソース)」を平時から確認しておき、情報の真偽を見極める「デジタル防災リテラシー」の重要性が高まっています。「自信を持って見分けられる」と思っている方も、普段と状況が違う災害時には冷静な判断ができない可能性があります。注意深く情報を取り扱うことが大切です。

◆「帰宅困難」への対策率は東京など首都圏や東北、熊本で高い傾向、経験の有無で地域差

東日本大震災の際に首都圏などで大きな問題となった「帰宅困難」への対策について、「十分に対策している」と回答した人は 4.5%、「ある程度対策している」と回答した人は 27.9%と、何かしらの対策ができていない人は約 3 割(32.4%)にとどまりました。最も多かったのは「意識はしているが、具体的な対策はできていない」(47.2%)で、「特に対策をしていない」(20.4%)と合わせると、7 割近くの人が具体的な対策をできていないのが現状です。対策できている人の割合を都道府県別に見ると、宮城県(47.0%)など東北エリアで対策率が高くなっていました。また東京都(40.1%)でも全国トップクラスの対策率となっています。神奈川県(37.4%)や千葉県(35.1%)などでも全国平均を上回り、東日本大震災時に大混乱を経験した首都圏では比較的意識が高いことが伺えます。また、熊本地震などで都市部でも災害を経験している熊本県(40.0%)でも、対策率が高くなっていました。

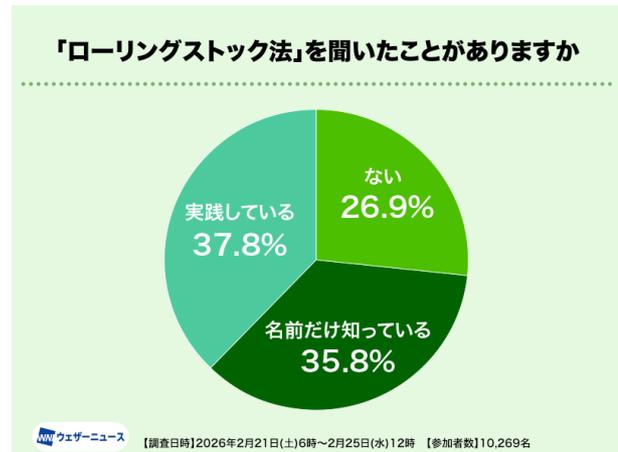
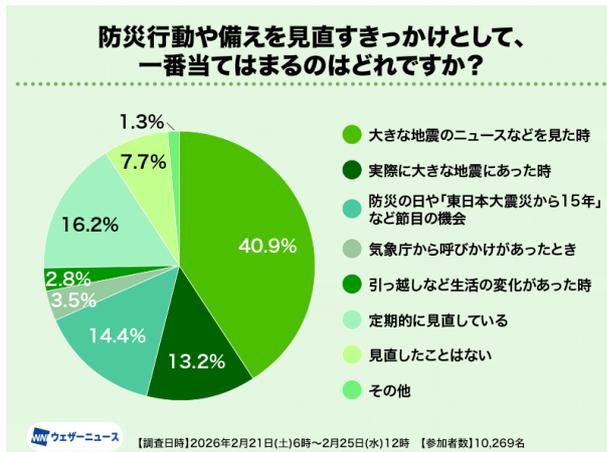


具体的な対策を聞いてみると、首都圏などの都市部と地方で異なる対策が取られていることがわかりました。首都圏などの都市部では、公共交通機関が止まることを想定し「歩きやすい靴・ルートの確認」といった徒歩帰宅の準備と、職場に留まることを想定したロッカーへの備蓄を両立させていました。地方では、公共交通機関よりも車での移動がメインとなるため、車内に水や簡易トイレ、毛布、寝袋などを常備する「車を移動する避難所(シェルター)」として活用する備えが広く浸透していることがわかりました。帰宅困難への対策は、住んでいる地域やライフスタイルによって最適な対策が異なります。住んでいる地域や移動手段に合わせて「持ち歩く備え(防災ポーチ)」や「車載防災」など、自分の生活スタイルに最適な対策をとることが重要です。

◆備えを見直すきっかけは「大地震のニュースを見た時」が最多

防災行動や備えを見直すきっかけとしては「大きな地震のニュースなどを見た時」(40.9%)が最多となり、次いで「定期的に見直している」(16.2%)、「防災の日や『東日本大震災から15年』など節目の機会」(14.4%)、「実際に大きな地震があった時」(13.2%)でした。回答者の多くがご自身が直接被害に遭わずとも、他地域の災害ニュースや震災の節目をきっかけに“自分ごと”として備えを見直していることがわかります。

有効な備蓄方法である「ローリングストック」については、実践者が37.8%、認知のみが35.8%と、言葉の認知度は高いものの行動へ移す段階に課題があることがわかりました。



ウェザーニューズでは、今後も「減災調査」を継続的に行い、得られた知見を気象・防災情報の精度向上やコンテンツ開発に活かしてまいります。また、震災の教訓を風化させないためのアーカイブ活動や、デジタル時代の新たなリスクに対応した情報発信を通じ、一人でも多くの命を守るための「減災」に取り組んでまいります。

▼「減災調査 2026」まとめ

大震災の記憶と認識: <https://weathernews.jp/news/202603/020186/>

情報収集や連絡手段の実態: <https://weathernews.jp/news/202603/020196/>

◇参考:「減災調査 2021」プレスリリース(2021年3月8日発表)

<https://jp.weathernews.com/news/34836/>

◇ 参考: 都道府県別の調査結果

| 都道府県 | 東日本大震災の発生時の記憶はありますか？ | | |
|------|----------------------|---------------|---------------|
| | はっきりと覚えている(%) | なんとなく覚えている(%) | ほとんど覚えていない(%) |
| 北海道 | 86.7 | 12.0 | 1.3 |
| 青森県 | 96.7 | 3.3 | 0.0 |
| 岩手県 | 95.6 | 2.9 | 1.5 |
| 宮城県 | 92.4 | 5.7 | 1.9 |
| 秋田県 | 89.2 | 8.4 | 2.4 |
| 山形県 | 94.5 | 5.5 | 0.0 |
| 福島県 | 93.0 | 7.0 | 0.0 |
| 茨城県 | 94.3 | 4.7 | 0.9 |
| 栃木県 | 92.5 | 5.3 | 2.2 |
| 群馬県 | 88.4 | 11.1 | 0.5 |
| 埼玉県 | 88.8 | 7.2 | 4.0 |
| 千葉県 | 90.5 | 6.5 | 3.0 |
| 東京都 | 89.8 | 7.1 | 3.1 |
| 神奈川県 | 87.9 | 8.3 | 3.8 |
| 新潟県 | 87.9 | 8.5 | 3.5 |
| 富山県 | 80.5 | 13.0 | 6.5 |
| 石川県 | 78.3 | 19.3 | 2.4 |
| 福井県 | 81.1 | 11.3 | 7.5 |
| 山梨県 | 92.2 | 5.9 | 2.0 |
| 長野県 | 81.9 | 14.0 | 4.2 |
| 岐阜県 | 73.0 | 22.7 | 4.3 |
| 静岡県 | 84.0 | 12.5 | 3.4 |
| 愛知県 | 77.6 | 15.2 | 7.2 |
| 三重県 | 83.8 | 11.3 | 4.9 |
| 滋賀県 | 69.7 | 20.2 | 10.1 |
| 京都府 | 83.8 | 11.7 | 4.5 |
| 大阪府 | 76.3 | 15.2 | 8.4 |
| 兵庫県 | 72.5 | 18.8 | 8.7 |
| 奈良県 | 83.3 | 11.1 | 5.6 |
| 和歌山県 | 82.8 | 12.1 | 5.2 |
| 鳥取県 | 81.0 | 14.3 | 4.8 |
| 島根県 | 76.9 | 23.1 | 0.0 |
| 岡山県 | 72.0 | 20.6 | 7.5 |
| 広島県 | 83.8 | 12.3 | 3.9 |
| 山口県 | 78.4 | 14.9 | 6.8 |
| 徳島県 | 81.6 | 15.8 | 2.6 |
| 香川県 | 62.1 | 24.2 | 13.6 |
| 愛媛県 | 71.2 | 21.2 | 7.6 |
| 高知県 | 76.2 | 21.4 | 2.4 |
| 福岡県 | 73.9 | 18.8 | 7.3 |
| 佐賀県 | 81.8 | 15.2 | 3.0 |
| 長崎県 | 78.0 | 16.9 | 5.1 |
| 熊本県 | 81.2 | 14.1 | 4.7 |
| 大分県 | 63.4 | 25.4 | 11.3 |
| 宮崎県 | 84.2 | 8.8 | 7.0 |
| 鹿児島県 | 75.4 | 15.4 | 9.2 |
| 沖縄県 | 84.2 | 14.0 | 1.8 |
| 全国平均 | 85.0 | 10.8 | 4.2 |

※ 小数第二位を四捨五入しているため、各割合の合計が100%にならない場合があります。

| 停電やネット回線の混雑により、スマートフォンやPCが使えなくなった時、 どうやって家族と連絡するか決めていますか？ | | | | | |
|--|---------------------------|-----------------------|--------------------------------|-----------|--------|
| 都道府県 | 災害用伝言 ダイヤル「171」 (%) | メモなどアナログな 伝言を残す(%) | 事前に決めた 「集合場所」で 直接落ち合う(%) | 決めていない(%) | その他(%) |
| 北海道 | 16.6 | 2.9 | 16.0 | 61.0 | 3.5 |
| 青森県 | 15.2 | 6.5 | 22.8 | 52.2 | 3.3 |
| 岩手県 | 24.8 | 4.4 | 21.9 | 46.7 | 2.2 |
| 宮城県 | 20.6 | 6.5 | 22.9 | 46.2 | 3.8 |
| 秋田県 | 27.7 | 4.8 | 8.4 | 55.4 | 3.6 |
| 山形県 | 11.0 | 12.1 | 26.4 | 46.2 | 4.4 |
| 福島県 | 20.3 | 6.4 | 15.5 | 51.9 | 5.9 |
| 茨城県 | 17.6 | 6.0 | 19.5 | 53.5 | 3.5 |
| 栃木県 | 22.0 | 5.3 | 18.9 | 49.8 | 4.0 |
| 群馬県 | 15.6 | 3.5 | 15.1 | 63.3 | 2.5 |
| 埼玉県 | 19.6 | 3.9 | 18.2 | 54.3 | 4.1 |
| 千葉県 | 22.0 | 5.5 | 17.0 | 52.7 | 2.8 |
| 東京都 | 22.6 | 4.0 | 21.6 | 48.7 | 3.1 |
| 神奈川県 | 23.6 | 4.3 | 18.3 | 49.9 | 3.9 |
| 新潟県 | 9.2 | 4.3 | 17.0 | 66.7 | 2.8 |
| 富山県 | 14.3 | 13.0 | 18.2 | 54.5 | 0.0 |
| 石川県 | 25.3 | 3.6 | 16.9 | 51.8 | 2.4 |
| 福井県 | 13.2 | 3.8 | 15.1 | 66.0 | 1.9 |
| 山梨県 | 19.6 | 5.9 | 13.7 | 60.8 | 0.0 |
| 長野県 | 15.3 | 4.2 | 14.0 | 63.3 | 3.3 |
| 岐阜県 | 19.1 | 5.0 | 19.1 | 54.6 | 2.1 |
| 静岡県 | 21.6 | 5.6 | 22.9 | 47.3 | 2.5 |
| 愛知県 | 19.4 | 2.8 | 22.1 | 54.2 | 1.4 |
| 三重県 | 16.2 | 5.6 | 28.2 | 47.2 | 2.8 |
| 滋賀県 | 9.2 | 4.6 | 16.5 | 64.2 | 5.5 |
| 京都府 | 24.0 | 6.1 | 18.4 | 46.9 | 4.5 |
| 大阪府 | 17.9 | 6.6 | 19.3 | 52.1 | 4.1 |
| 兵庫県 | 15.0 | 4.9 | 21.7 | 54.6 | 3.8 |
| 奈良県 | 23.3 | 2.2 | 18.9 | 53.3 | 2.2 |
| 和歌山県 | 15.5 | 15.5 | 20.7 | 48.3 | 0.0 |
| 鳥取県 | 23.8 | 7.1 | 11.9 | 52.4 | 4.8 |
| 島根県 | 23.1 | 5.8 | 11.5 | 55.8 | 3.8 |
| 岡山県 | 14.0 | 2.8 | 16.8 | 65.4 | 0.9 |
| 広島県 | 22.1 | 1.3 | 13.6 | 59.1 | 3.9 |
| 山口県 | 17.6 | 6.8 | 13.5 | 56.8 | 5.4 |
| 徳島県 | 26.3 | 5.3 | 15.8 | 50.0 | 2.6 |
| 香川県 | 16.7 | 7.6 | 28.8 | 45.5 | 1.5 |
| 愛媛県 | 16.7 | 9.1 | 30.3 | 42.4 | 1.5 |
| 高知県 | 31.0 | 9.5 | 16.7 | 40.5 | 2.4 |
| 福岡県 | 20.3 | 4.2 | 12.6 | 60.9 | 1.9 |
| 佐賀県 | 15.2 | 3.0 | 9.1 | 69.7 | 3.0 |
| 長崎県 | 11.9 | 1.7 | 8.5 | 71.2 | 6.8 |
| 熊本県 | 28.2 | 4.7 | 21.2 | 44.7 | 1.2 |
| 大分県 | 22.5 | 5.6 | 15.5 | 53.5 | 2.8 |
| 宮崎県 | 22.8 | 5.3 | 21.1 | 49.1 | 1.8 |
| 鹿児島県 | 18.5 | 6.2 | 16.9 | 56.9 | 1.5 |
| 沖縄県 | 17.5 | 1.8 | 21.1 | 59.6 | 0.0 |
| 全国平均 | 20.0 | 4.8 | 18.9 | 53.1 | 3.2 |

※ 小数第二位を四捨五入しているため、各割合の合計が100%にならない場合があります。

| 都道府県 | 帰宅困難に対する対策をしていますか？ | | | |
|------|--------------------|-------------------|-----------------------------------|-------------------|
| | 十分に対策している (%) | ある程度対策している (%) | 意識はしているが、 具体的な対策は できていない(%) | 特に対策をしていない (%) |
| 北海道 | 3.8 | 25.9 | 40.4 | 29.9 |
| 青森県 | 5.4 | 20.7 | 56.5 | 17.4 |
| 岩手県 | 5.1 | 32.8 | 44.5 | 17.5 |
| 宮城県 | 10.7 | 36.3 | 39.7 | 13.4 |
| 秋田県 | 9.6 | 28.9 | 36.1 | 25.3 |
| 山形県 | 7.7 | 30.8 | 39.6 | 22.0 |
| 福島県 | 5.9 | 34.8 | 40.6 | 18.7 |
| 茨城県 | 6.6 | 23.9 | 47.8 | 21.7 |
| 栃木県 | 3.1 | 26.9 | 49.3 | 20.7 |
| 群馬県 | 1.0 | 20.6 | 52.8 | 25.6 |
| 埼玉県 | 2.6 | 31.1 | 49.1 | 17.3 |
| 千葉県 | 4.8 | 30.3 | 49.4 | 15.4 |
| 東京都 | 6.2 | 33.9 | 45.1 | 14.7 |
| 神奈川県 | 4.3 | 33.1 | 46.4 | 16.3 |
| 新潟県 | 3.5 | 16.3 | 51.8 | 28.4 |
| 富山県 | 6.5 | 28.6 | 44.2 | 20.8 |
| 石川県 | 0.0 | 26.5 | 54.2 | 19.3 |
| 福井県 | 0.0 | 18.9 | 56.6 | 24.5 |
| 山梨県 | 2.0 | 39.2 | 39.2 | 19.6 |
| 長野県 | 0.9 | 24.2 | 45.6 | 29.3 |
| 岐阜県 | 5.7 | 22.0 | 43.3 | 29.1 |
| 静岡県 | 4.4 | 22.3 | 48.0 | 25.4 |
| 愛知県 | 4.9 | 24.4 | 50.0 | 20.7 |
| 三重県 | 6.3 | 21.8 | 52.1 | 19.7 |
| 滋賀県 | 3.7 | 25.7 | 44.0 | 26.6 |
| 京都府 | 5.6 | 27.4 | 41.9 | 25.1 |
| 大阪府 | 3.5 | 26.7 | 51.2 | 18.5 |
| 兵庫県 | 4.3 | 21.7 | 53.5 | 20.5 |
| 奈良県 | 2.2 | 27.8 | 43.3 | 26.7 |
| 和歌山県 | 1.7 | 15.5 | 55.2 | 27.6 |
| 鳥取県 | 2.4 | 26.2 | 40.5 | 31.0 |
| 島根県 | 7.7 | 23.1 | 40.4 | 28.8 |
| 岡山県 | 0.9 | 22.4 | 50.5 | 26.2 |
| 広島県 | 1.3 | 20.8 | 50.0 | 27.9 |
| 山口県 | 2.7 | 23.0 | 36.5 | 37.8 |
| 徳島県 | 2.6 | 10.5 | 47.4 | 39.5 |
| 香川県 | 0.0 | 25.8 | 47.0 | 27.3 |
| 愛媛県 | 9.1 | 21.2 | 51.5 | 18.2 |
| 高知県 | 2.4 | 28.6 | 50.0 | 19.0 |
| 福岡県 | 2.7 | 24.9 | 49.0 | 23.4 |
| 佐賀県 | 3.0 | 30.3 | 36.4 | 30.3 |
| 長崎県 | 3.4 | 18.6 | 44.1 | 33.9 |
| 熊本県 | 2.4 | 37.6 | 40.0 | 20.0 |
| 大分県 | 2.8 | 23.9 | 56.3 | 16.9 |
| 宮崎県 | 17.5 | 28.1 | 38.6 | 15.8 |
| 鹿児島県 | 1.5 | 15.4 | 58.5 | 24.6 |
| 沖縄県 | 1.8 | 19.3 | 49.1 | 29.8 |
| 全国平均 | 4.5 | 27.9 | 47.2 | 20.4 |

※ 小数第二位を四捨五入しているため、各割合の合計が100%にならない場合があります。