

調査レポート（完全版）

オフィスの防災と「在社避難」に関する実態調査

災害時、会社で3日間。社員は「生き延びられる」。でも、「暮らせない」。

首都圏・関西圏のオフィスワーカー1,222名調査

2026年9月 株式会社谷沢製作所

本レポートは、株式会社谷沢製作所が2026年9月に実施した「オフィスの防災と『在社避難』に関する実態調査」の全設問の結果を、クロス集計を含めてまとめたものです。プレスリリースでは主要な結果に絞って紹介していますが、本レポートでは調査で尋ねたすべての項目と、性別・年代・従業員規模・エリア・立場（備蓄管理への関与）による違いを掲載しています。

※本調査結果を引用いただく際は「谷沢製作所調べ」と明記をお願いいたします。グラフ・数表の転載も同様です。

目次

はじめに：なぜ「在社避難」を調べたのか

調査概要

第1章 発災時、社員はどう動くか —— 行動意向と会社の方針

第2章 会社で3日間、何がつらいか —— 不安の中身

第3章 企業の備えの実態 —— 備蓄・保管場所・訓練

第4章 制度の認知 —— 条例の「3日分備蓄」は知られているか

第5章 備蓄を担う立場から —— 課題・容積・必要量の見積もり

第6章 負傷者の搬送と救護スペース

第7章 担当者層と一般社員層の回答差

第8章 属性による違い —— 女性・子育て世代・企業規模・地域

まとめ：調査結果が示す3つの課題

参考：谷沢製作所の防災備蓄シリーズ「A4 防災」／調査に関する注記

はじめに：なぜ「在社避難」を調べたのか

首都直下地震が発生した場合、公共交通機関の停止によって約 453 万人の帰宅困難者が発生すると想定されています（東京都被害想定）。こうした事態に備え、東京都帰宅困難者対策条例は、事業者に対して従業員を一斉に帰宅させないこと（一斉帰宅の抑制）と、従業員 3 日分の飲料水・食料等を備蓄することを努力義務として定めています。

つまり制度上、災害時にオフィスは「3 日間、社員が留まって過ごす場所」になることが想定されています。自宅で避難生活を送る「在宅避難」という言葉は広く知られるようになりましたが、会社に留まって過ごすことを指す言葉はまだ一般的ではありません。本調査ではこれを「在社避難」と呼び、その備えが企業と働く人の間でどこまで想定され、整えられているのかを確かめることにしました。

谷沢製作所は 1932 年の創業以来、産業用ヘルメットをはじめとする安全衛生保護具をつくってきました。命を守るための備えが、その先の「3 日間を過ごす」備えまで及んでいるのか。それを、防災備蓄を管理する立場の方と、一般のオフィスワーカーの双方に、同じ質問で尋ねました。

2026 年 11 月には防災庁が発足し、災害対策基本法の基本理念に「被災者の生活環境の確保」が加えられました。避難生活の質が制度の中心に据えられるなか、オフィスにおける備えの現在地を記録することが本調査の目的です。

調査概要

項目	内容
調査名	オフィスの防災と「在社避難」に関する実態調査
調査主体	株式会社谷沢製作所
調査手法	インターネットリサーチ
調査時期	2026 年 9 月 10 日
調査対象	首都圏（東京・神奈川・埼玉・千葉）および関西圏（大阪・京都・兵庫・奈良・滋賀・和歌山）に勤務地がある 20～69 歳の会社員・経営者・役員・公務員（勤務先従業員 10 名以上／週 1 日以上出社）
有効回答数	1,222 名
内訳（立場）	防災備蓄の選定・購入・管理に関与する層（本レポートでは「担当者層」）409 名／関与しない一般のオフィスワーカー層（「一般社員層」）813 名
内訳（エリア）	首都圏 856 名／関西圏 366 名
内訳（性別）	男性 703 名／女性 519 名

項目	内容
内訳（年代）	20代 151名／30代 249名／40代 282名／50代 259名／60代 281名
内訳（従業員規模）	10～49名 206名／50～299名 348名／300～999名 206名／1,000名以上 462名

※構成比は小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。※「担当者層」と「一般社員層」は同一企業の対ではありません。両層の差は、備蓄の管理に関与する人と関与しない人の回答差として示しています。

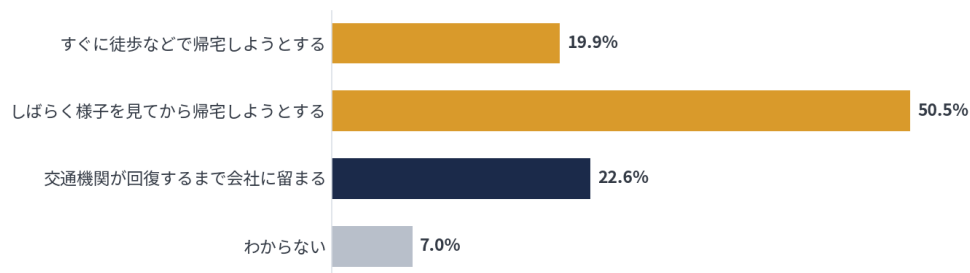
第1章 発災時、社員はどう動くか——行動意向と会社の方針

Q1 会社の指示がなければ、70.4%が帰宅を選ぶ

「勤務中に大地震が発生し、電車・バスなどの公共交通機関がすべて停止した。会社からの指示が特にない場合、あなたはどの行動をすると思うか」と尋ねました。「すぐに徒歩などで帰宅しようとする」が19.9%、「しばらく様子を見てから帰宅しようとする」が50.5%で、合わせて70.4%が帰宅を選びました。「交通機関が回復するまで会社に留まる」は22.6%です。

Q1 会社の指示がない場合の行動意向

勤務中に大地震が発生し公共交通機関が停止。会社の指示が特にない場合、どの行動をすると思うか（単一回答）



出典：谷沢製作所「オフィスの防災と『在社避難』に関する実態調査」（2026年9月、n=1,222）

図 1-1 会社の指示がない場合の行動意向（n=1,222）

東京都の条例が「一斉帰宅の抑制」を求めているのは、発災直後に大勢が一斉に帰宅を始めると、路上の混雑によって救助活動が妨げられ、帰宅者自身も余震や火災の危険にさらされるためです。会社からの指示がない状態では、7割が帰宅しようとするという結果は、社員個人の判断に委ねた場合の行動を示しています。

Q10 「帰るか、留まるか」の方針を内容まで知っている人は17.8%

「勤務先では、大地震などの発災時に『帰宅するか、社内に留まるか』について、会社としての方針・ルールが決められているか」と尋ねたところ、「決められており、内容も知っている」は17.8%でした。「決められているが、内容はよく知らない」25.0%、「決められていない」36.3%、「わからない」20.9%で、これらを合わせた82.2%では、方針が本人の行動判断に使える状態になっていません。

Q10 発災時に「帰宅するか留まるか」の方針の有無と認知

（単一回答）



出典：谷沢製作所「オフィスの防災と『在社避難』に関する実態調査」（2026年9月、n=1,222）

図 1-2 発災時の方針の有無と認知（n=1,222）

方針の認知は行動意向と関係しています。一般社員層に限って方針の認知別に Q1 の回答を見ると、方針を「内容まで知っている」層では「会社に留まる」が 38.4% だったのに対し、「決められていない」層では 21.6% でした。16.8 ポイントの差があります。

この設問から分かること

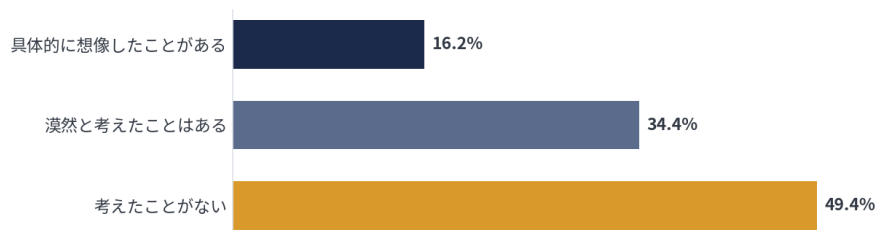
会社の指示がない場合、7 割が帰宅を選ぶ。一方、帰るか留まるかの方針を内容まで知っている人は 2 割弱にとどまる。方針を知っている人は「留まる」を選ぶ割合が高く、方針の有無と周知が行動に影響していることがうかがえる。

Q2 「会社で 3 日間過ごす」を具体的に想像したことがある人は 16.2%

「災害時に会社（オフィス）で 3 日間過ごすことを、具体的に想像したことがあるか」と尋ねました。「具体的に想像したことがある」は 16.2%、「漠然と考えたことはある」34.4%、「考えたことがない」49.4% でした。担当者層と一般社員層で分けると、「考えたことがない」は担当者層で 22.5%、一般社員層で 63.0% と大きな差があります。

Q2 「会社で3日間過ごす」を想像したことがあるか

災害時に会社（オフィス）で3日間過ごすことを、具体的に想像したことがあるか（単一回答）

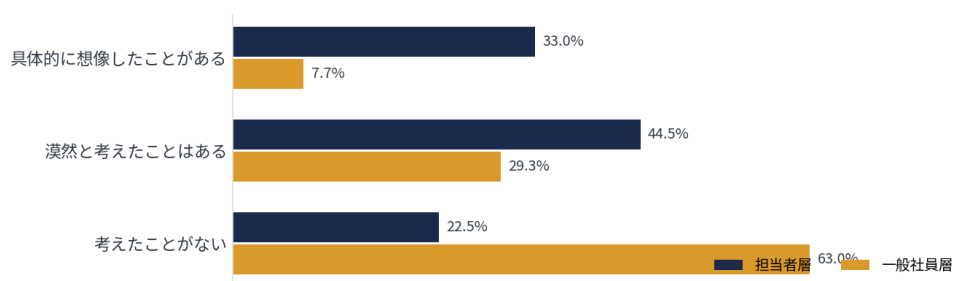


出典：谷沢製作所「オフィスの防災と『在社避難』に関する実態調査」（2026年9月、n=1,222）

図 1-3 「会社で 3 日間過ごす」を想像したことがあるか（n=1,222）

Q2 想像の有無：担当者層と一般社員層

（単一回答）担当者層 n=409／一般社員層 n=813



出典：谷沢製作所「オフィスの防災と『在社避難』に関する実態調査」（2026年9月、n=1,222）

図 1-4 想像の有無：担当者層と一般社員層

想像したことがあるかどうかは、後述する Q4（困ると思う場面）の回答にも影響しています。「具体的に想像したことがある」層では困る場面を「特にない」と答えた人が 13.1% だったのに対し、「考えたことがない」層では 25.0% でした。想像していない人は、何に困るかも思い浮かばない傾向があります。

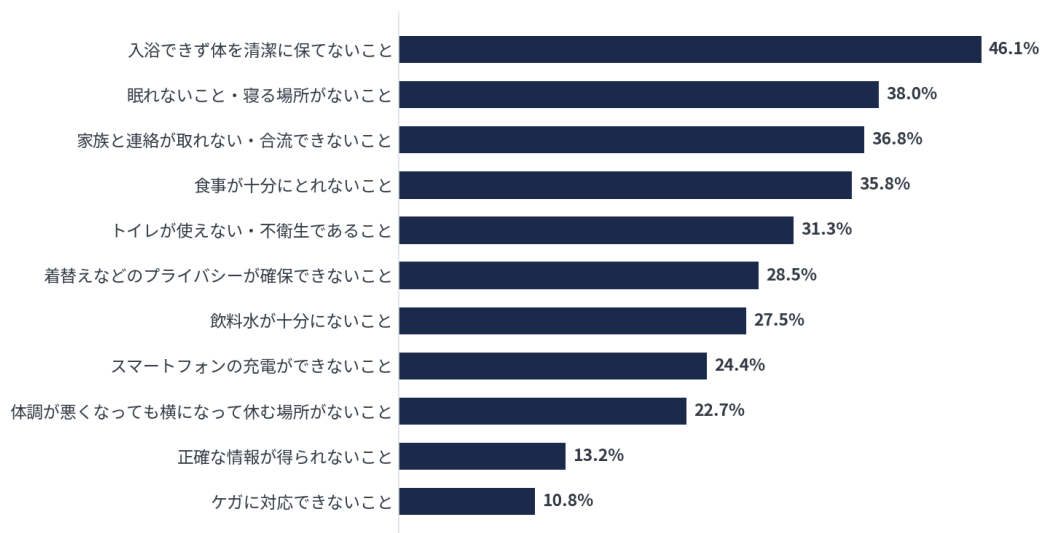
第2章 会社で3日間、何がつらいか——不安の中身

Q3 最も多かったのは「入浴できず体を清潔に保てないこと」46.1%

「災害時に会社で3日間過ごすことになった場合、つらいと感じそうなこと」を11項目から選んでもらいました（複数回答）。最も多かったのは「入浴できず体を清潔に保てないこと」46.1%で、以下「眠れないこと・寝る場所がないこと」38.0%、「家族と連絡が取れない・合流できないこと」36.8%、「食事が十分にとれないこと」35.8%、「トイレが使えない・不衛生であること」31.3%、「着替えなどのプライバシーが確保できないこと」28.5%と続きます。防災備蓄の代表格である「飲料水が十分でないこと」は27.5%で7位でした。

Q3 会社で3日間過ごす場合に、つらいと感じそうなこと

災害時に会社で3日間過ごすことになった場合、つらいと感じそうなこと（複数回答）

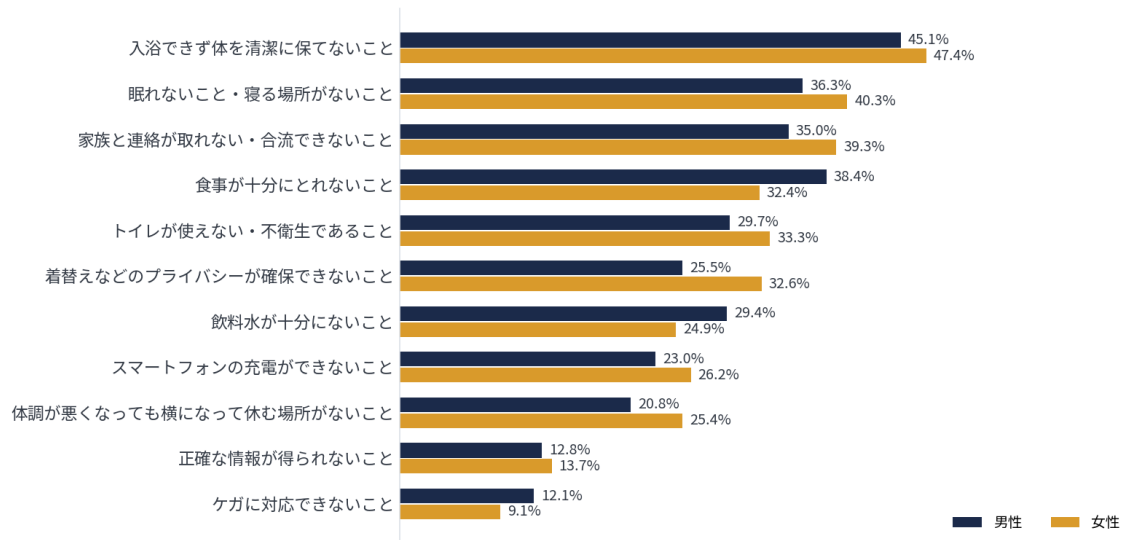


※選択数の上限が設けられなかったため全回答を集計。3つ以内で回答した941名でも順位は同じ 出典：谷沢製作所「オフィスの防災と「在社避難」に関する実態調査」（2026年9月、n=1,222）

図 2-1 会社で3日間過ごす場合に、つらいと感じそうなこと（複数回答、n=1,222）

Q3 つらいと感じそうなこと：男女別

（複数回答）男性 n=703／女性 n=519



出典：谷沢製作所「オフィスの防災と『在社避難』に関する実態調査」（2026年9月、n=1,222）

図 2-2 つらいと感じそうなこと：男女別

男女別に見ると、上位項目の順位は男女で共通しています。女性は「着替えなどのプライバシー」（男性 25.5%、女性 32.6%）、「家族と連絡が取れない」（同 35.0%、39.3%）、「眠れない」（同 36.3%、40.3%）、「トイレ」（同 29.7%、33.3%）、「入浴」（同 45.1%、47.4%）で男性をやや上回りました。男性が上回ったのは「食事」（同 38.4%、32.4%）です。

この設問から分かること

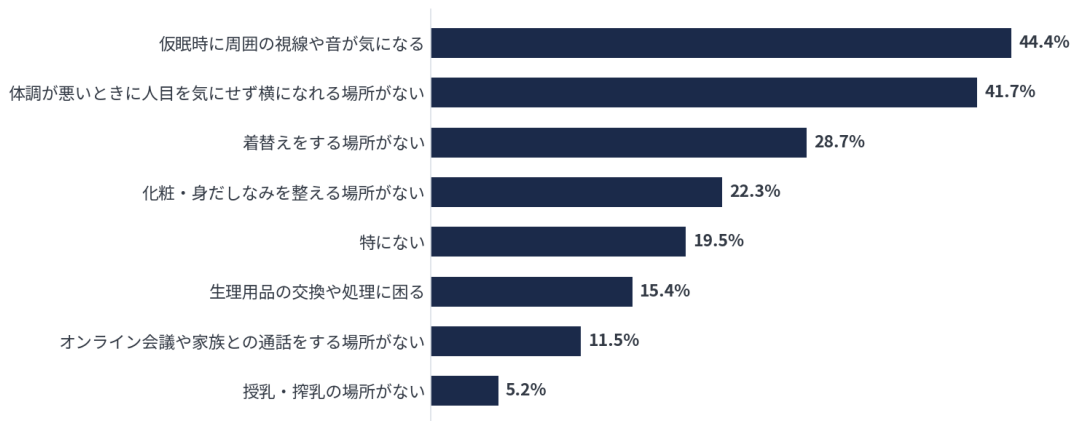
3 日間の不安として上位に挙がったのは、入浴・睡眠・家族との連絡・食事・トイレ・プライバシー。飲料水は 7 位で、水が足りないことよりも、体を清潔に保てないこと、眠れないことのほうが切実な不安として認識されている。

Q4 困る場面は「仮眠時の視線・音」44.4%、「横になれる場所がない」41.7%

「オフィスで 3 日間過ごす場合に困ると思う場面」を尋ねたところ（複数回答）、「仮眠時に周囲の視線や音が気になる」44.4%、「体調が悪いときに人目を気にせず横になれる場所がない」41.7%が上位でした。次いで「着替えをする場所がない」28.7%、「化粧・身だしなみを整える場所がない」22.3%、「生理用品の交換や処理に困る」15.4%と続きます。「特にない」は 19.5%で、8 割の人が何らかの場面を挙げています。

Q4 オフィスで3日間過ごす場合に困ると思う場面

（複数回答）

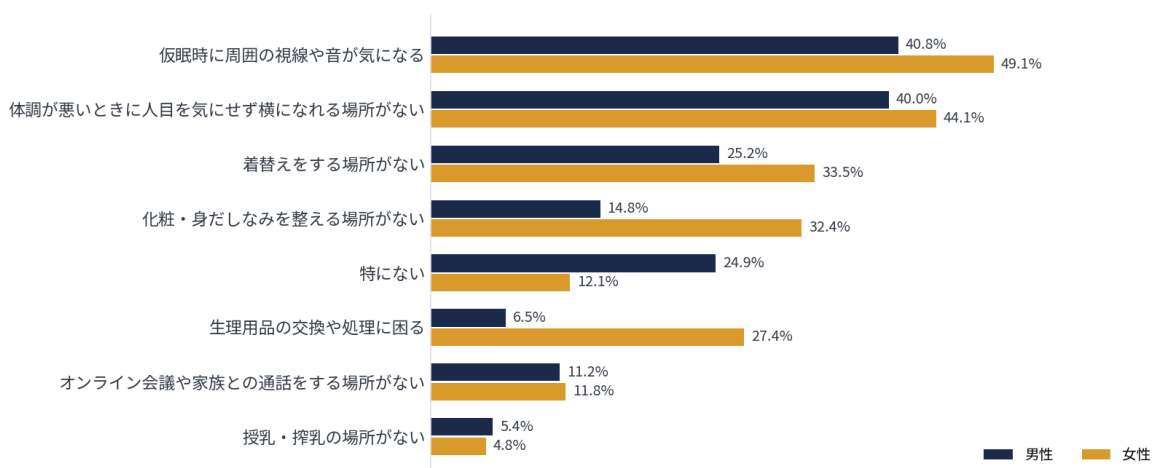


出典：谷沢製作所「オフィスの防災と『在社避難』に関する実態調査」（2026年9月、n=1,222）

図 2-3 オフィスで3日間過ごす場合に困ると思う場面（複数回答、n=1,222）

Q4 困ると思う場面：男女別

（複数回答）男性 n=703／女性 n=519



出典：谷沢製作所「オフィスの防災と『在社避難』に関する実態調査」（2026年9月、n=1,222）

図 2-4 困ると思う場面：男女別

女性では「化粧・身だしなみを整える場所がない」32.4%（男性 14.8%）、「生理用品の交換や処理に困る」27.4%（男性 6.5%）で大きな差があり、20～40 代の女性に限ると生理用品は 36.3%に達します。一方「仮眠時の視線や音」は男性 40.8%、女性 49.1%で、性別を問わず高い水準です。年代別では 20 代が 35.1%で最も低く、30 代 46.6%、40 代 47.9%、50 代 45.6%、60 代 42.7%と、30 代以上では 4 割台後半で並んでおり、プライバシーは若い世代に限った問題ではないことが分かります。

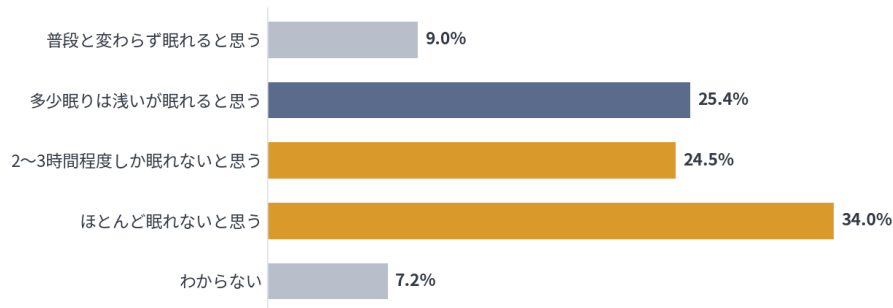
Q5 床で寝る場合、「十分に眠れない」58.4%

「オフィスの床で（マットや布団なしで）寝ることになった場合、どのくらい眠れると思うか」と尋ねまし

た。「ほとんど眠れないと思う」34.0%、「2～3 時間程度しか眠れないと思う」24.5%で、合わせて 58.4% が十分に眠れないと考えています。「普段と変わらず眠れる」は 9.0%でした。女性では「ほとんど眠れない」が 44.9%（男性 25.9%）で、「2～3 時間程度」と合わせると 64.5%に上ります。

Q5 オフィスの床で寝る場合、どのくらい眠れると思うか

マットや布団なしで床に寝ることになった場合（単一回答）

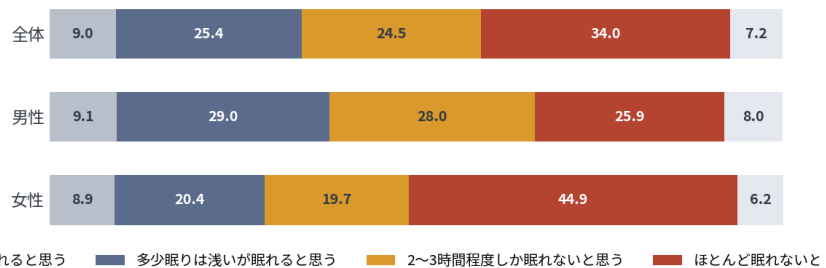


出典：谷沢製作所「オフィスの防災と『在社避難』に関する実態調査」（2026年9月、n=1,222）

図 2-5 オフィスの床で寝る場合の睡眠の見込み（n=1,222）

Q5 床での睡眠の見込み：男女別

（単一回答）



出典：谷沢製作所「オフィスの防災と『在社避難』に関する実態調査」（2026年9月、n=1,222）

図 2-6 床での睡眠の見込み：男女別

この設問から分かること

プライバシーと睡眠は、性別・年代を問わず共通の不安。とくに「人目を気にせず横になれる場所」は、体調不良時の休養という観点でも 4 割が懸念しており、備蓄品だけでなく空間の確保が課題になる。

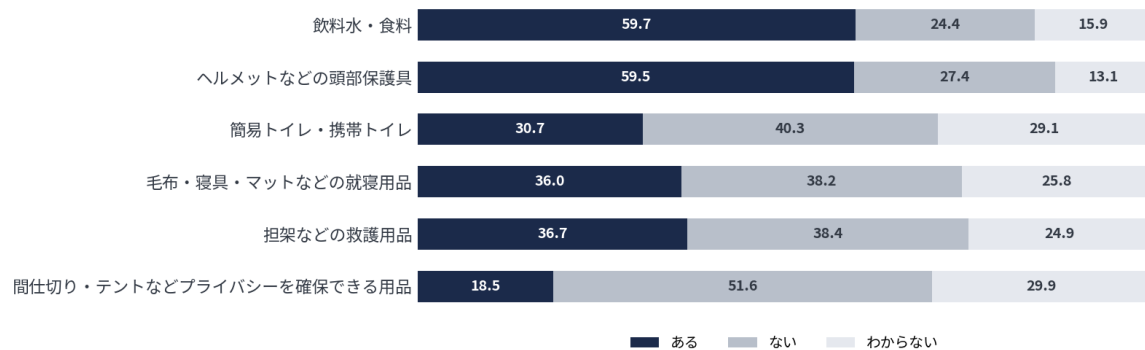
第3章 企業の備えの実態 —— 備蓄・保管場所・訓練

Q7 備蓄は「水・食料」59.7%、「ヘルメット」59.5%に集中

「勤務先に災害に備えて備蓄されているもの」を6品目について尋ねました。「ある」と回答した割合は、「飲料水・食料」59.7%、「ヘルメットなどの頭部保護具」59.5%、「担架などの救護用品」36.7%、「毛布・寝具・マットなどの就寝用品」36.0%、「簡易トイレ・携帯トイレ」30.7%、「間仕切り・テントなどプライバシーを確保できる用品」18.5%でした。6品目のうち「ある」と回答された平均は2.41品目。6品目すべてが「ある」は9.0%、いずれも「ある」と回答しなかった人は22.8%です。

Q7 勤務先に備蓄されているもの（6品目）

各品目について「ある／ない／わからない」で回答



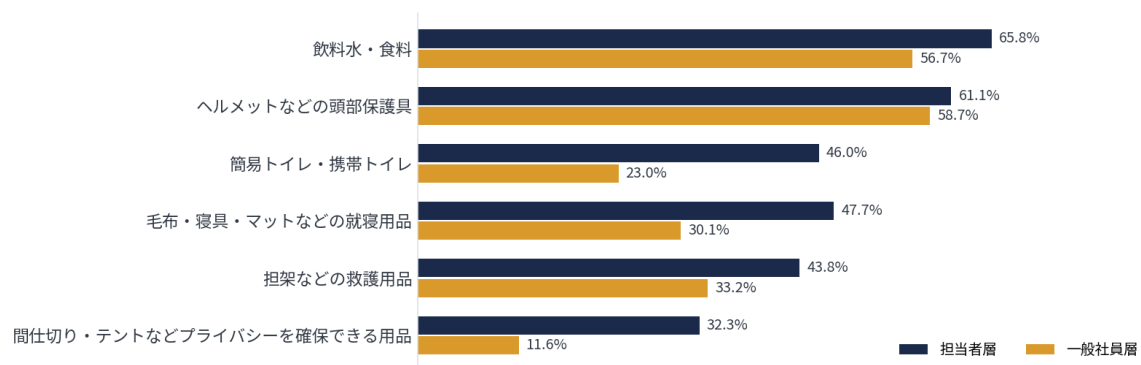
出典：谷沢製作所「オフィスの防災と『在社避難』に関する実態調査」（2026年9月、n=1,222）

図 3-1 勤務先に備蓄されているもの（6品目、n=1,222）

第2章の不安の順位と並べると、不安で7位の「飲料水」に対応する「飲料水・食料」は備蓄で最も多く、不安で11位の「ケガ」に対応する「救護用品」は3番目に多い一方、不安2位の「眠る」に対応する就寝用品は36.0%、5位の「トイレ」に対応する簡易トイレは30.7%、6位の「プライバシー」に対応する用品は18.5%でした。設問が異なるため割合の直接比較はできませんが、社員の不安の上位と企業の備蓄の上位は一致していません。なお、不安1位の「入浴」に直接対応する備蓄品目は本調査では設けていません。

Q7 備蓄が「ある」割合：担当者層と一般社員層

担当者層 n=409 / 一般社員層 n=813



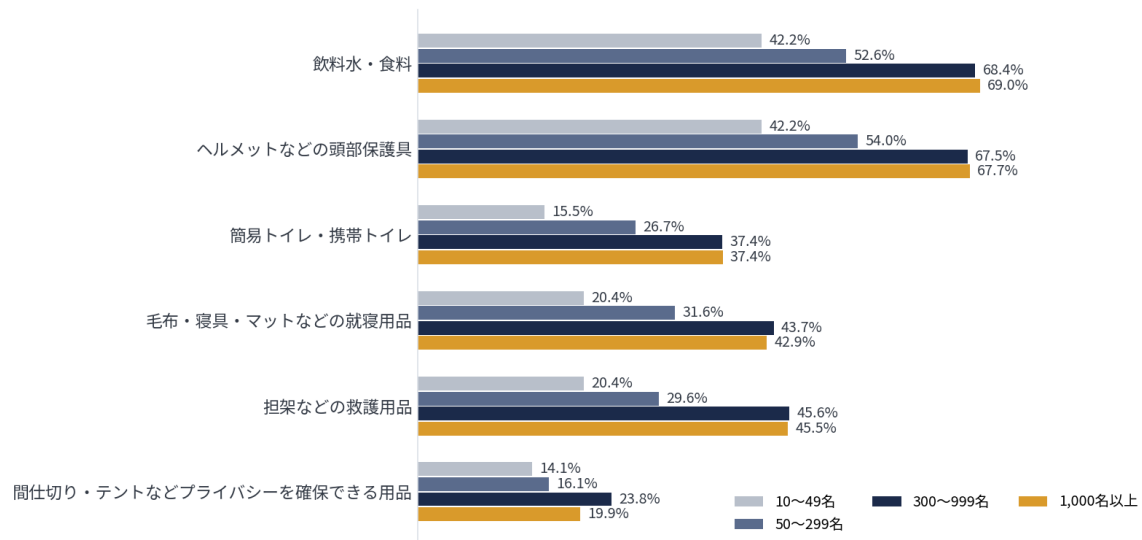
出典：谷沢製作所「オフィスの防災と『在社避難』に関する実態調査」（2026年9月、n=1,222）

図 3-2 備蓄が「ある」割合：担当者層と一般社員層

担当者層と一般社員層では、すべての品目で担当者層の「ある」が高く、一般社員層では「わからない」が多くなります。簡易トイレでは一般社員層の 37.6%、プライバシー用品では 39.1%が「わからない」と回答しました。備蓄があっても、その存在が社員に知られていない可能性を示しています。

Q7 備蓄が「ある」割合：従業員規模別

10～49名 n=206／50～299名 n=348／300～999名 n=206／1,000名以上 n=462



出典：谷沢製作所「オフィスの防災と『在社避難』に関する実態調査」（2026年9月、n=1,222）

図 3-3 備蓄が「ある」割合：従業員規模別

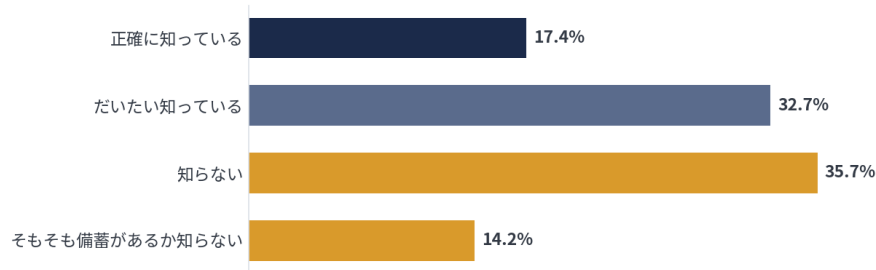
従業員規模別では、規模が大きいほど備蓄率が高く、平均品目数は 10～49 名で 1.55 品目、1,000 名以上で 2.82 品目です。ただしプライバシー用品は 1,000 名以上でも 19.9%と、規模を問わず 2 割前後にとどまっています。

Q8 備蓄の保管場所を知らない人は 49.8%

「勤務先の備蓄品がどこに保管されているか知っているか」と尋ねたところ、「正確に知っている」17.4%、「だいたい知っている」32.7%に対し、「知らない」35.7%、「そもそも備蓄があるか知らない」14.2%で、合わせて 49.8%が保管場所を把握していません。飲料水・食料が「ある」と回答した 730 名に限っても、33.6%は保管場所を知りませんでした。

Q8 勤務先の備蓄品の保管場所を知っているか

（単一回答）

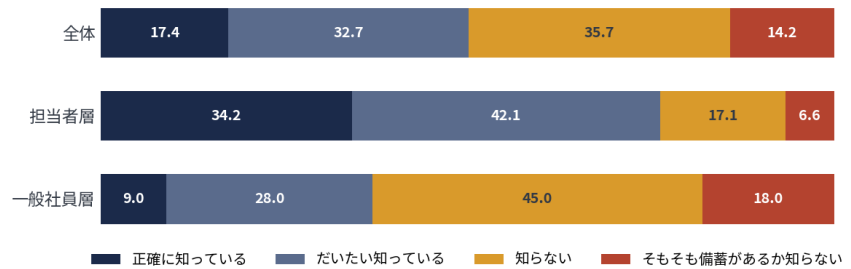


出典：谷沢製作所「オフィスの防災と『在社避難』に関する実態調査」（2026年9月、n=1,222）

図 3-4 備蓄品の保管場所を知っているか（n=1,222）

Q8 保管場所の把握：担当者層と一般社員層

（単一回答）



出典：谷沢製作所「オフィスの防災と『在社避難』に関する実態調査」（2026年9月、n=1,222）

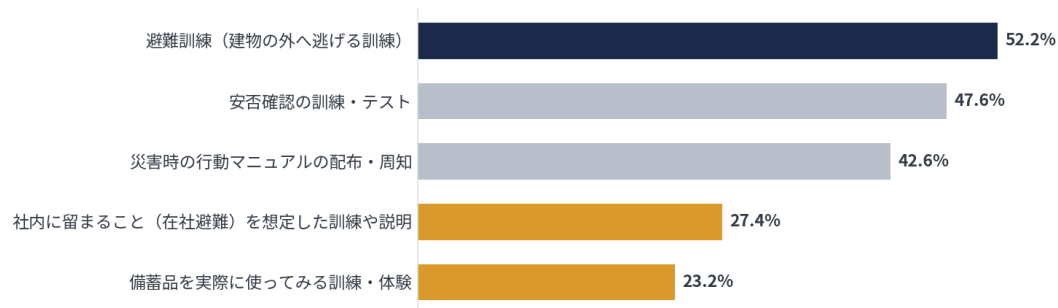
図 3-5 保管場所の把握：担当者層と一般社員層

Q9 「避難訓練」52.2%に対し、「社内に留まる訓練・説明」は27.4%

「勤務先で行われている防災の取り組み」を5項目について尋ねました。「行われている」の割合は、「避難訓練（建物の外へ逃げる訓練）」52.2%、「安否確認の訓練・テスト」47.6%、「災害時の行動マニュアルの配布・周知」42.6%に対し、「社内に留まること（在社避難）を想定した訓練や説明」27.4%、「備蓄品を実際に使ってみる訓練・体験」23.2%でした。建物の外へ逃げる訓練と、社内に留まる訓練の間には24.8ポイントの差があります。

Q9 勤務先で行われている防災の取り組み

「行われている」の割合

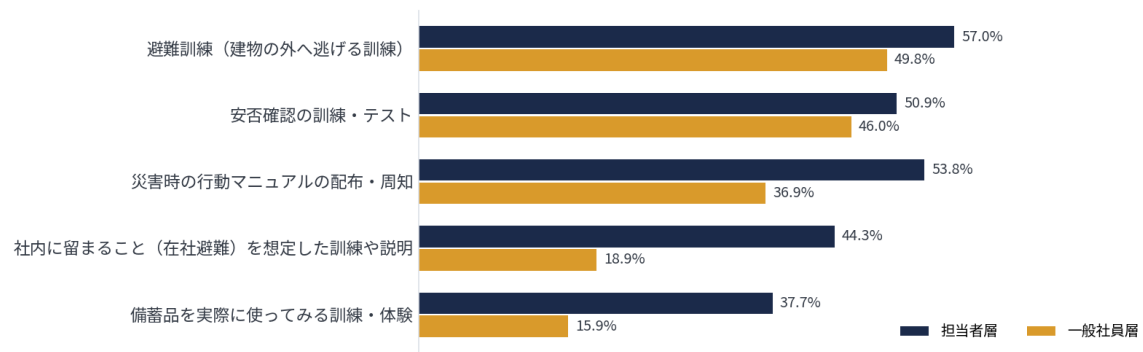


■紺＝逃げるための訓練 ■金＝留まるための訓練・体験 出典：谷沢製作所「オフィスの防災と『在社避難』に関する実態調査」（2026年9月、n=1,222）

図 3-6 勤務先で行われている防災の取り組み（「行われている」の割合、n=1,222）

Q9 「行われている」の割合：担当者層と一般社員層

担当者層 n=409 / 一般社員層 n=813



出典：谷沢製作所「オフィスの防災と『在社避難』に関する実態調査」（2026年9月、n=1,222）

図 3-7 「行われている」の割合：担当者層と一般社員層

この設問から分かること

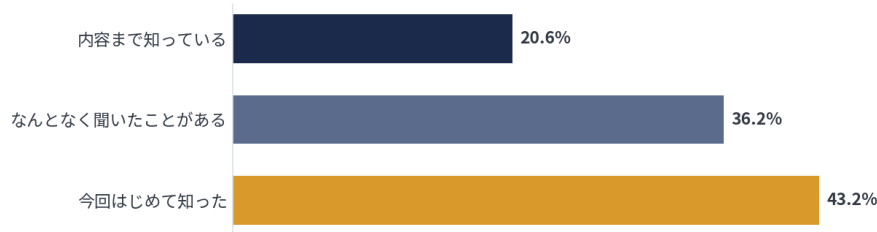
水・食料・ヘルメットの備蓄と避難訓練は、半数以上の企業で行われている。一方、睡眠・トイレ・プライバシーに関わる備蓄は2～4割、社内に留まる訓練や備蓄品を使う訓練は2割台にとどまる。備えの中身が「逃げる」「生き延びる」に偏り、「留まって過ごす」場面が想定されにくい構造がうかがえる。

第4章 制度の認知 —— 条例の「3日分備蓄」は知られているか

Q11 「今回はじめて知った」43.2%、一般社員層では53.9%

「東京都の条例では、事業者に対し『従業員3日分の飲料水・食料などの備蓄』が努力義務とされている。このことを知っているか」と尋ねました。「内容まで知っている」20.6%、「なんとなく聞いたことがある」36.2%、「今回はじめて知った」43.2%でした。担当者層では「内容まで知っている」が40.8%ですが、一般社員層では10.5%にとどまり、53.9%が「今回はじめて知った」と回答しています。

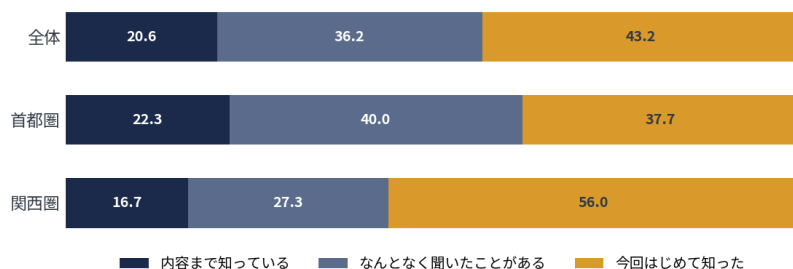
Q11 東京都条例「従業員3日分の備蓄」努力義務の認知 (単一回答)



出典：谷沢製作所「オフィスの防災と『在社避難』に関する実態調査」（2026年9月、n=1,222）

図 4-1 条例の「3日分備蓄」努力義務の認知（n=1,222）

Q11 条例の認知：首都圏と関西圏 首都圏 n=856 / 関西圏 n=366



出典：谷沢製作所「オフィスの防災と『在社避難』に関する実態調査」（2026年9月、n=1,222）

図 4-2 条例の認知：首都圏と関西圏

この条例は東京都のものですが、首都圏と関西圏で同じ設問を提示しました。首都圏では「今回はじめて知った」が37.7%、関西圏では56.0%でした。関西圏の一般社員層に限ると69.3%に上ります。関西圏には同種の条例がないため、この差は制度の有無を反映したものと考えられます。

この設問から分かること

備蓄の議論の出発点になるべき「3日分」という基準そのものが、働く人の4割超、一般社員層の半数以上に届いていない。条例のない関西圏ではさらに認知が低い。

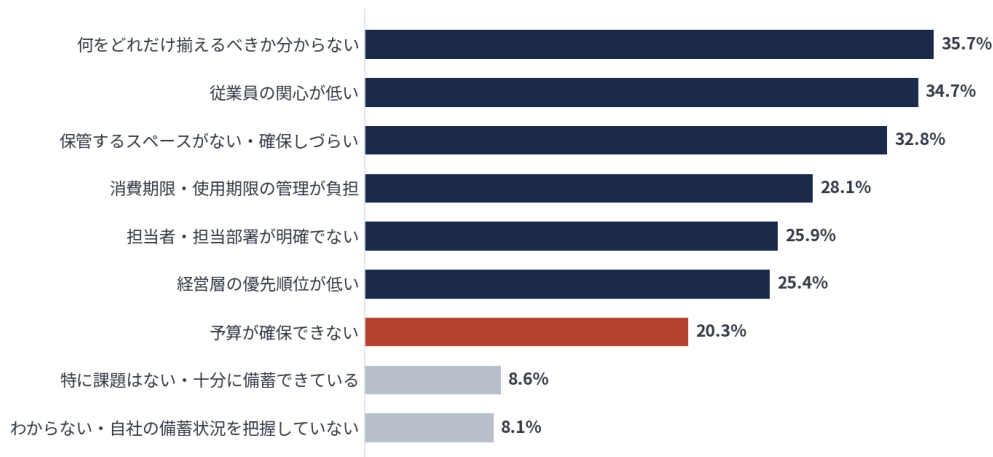
第5章 備蓄を担う立場から —— 課題・容積・必要量の見積もり

Q14 担当者層が挙げる課題は「何をどれだけ揃えるべきか分からない」35.7%

防災備蓄の管理に関与する担当者層 409 名に、「勤務先の防災備蓄について課題だと感じることを尋ねました（複数回答）。上位は「何をどれだけ揃えるべきか分からない」35.7%、「従業員の関心が低い」34.7%、「保管するスペースがない・確保しづらい」32.8%で、「予算が確保できない」は 20.3%でした。備蓄の主担当者に限ると、「保管するスペースがない・確保しづらい」が 36.5%で 1 位になります。

Q14 防災備蓄について課題だと感じること（担当者層）

（複数回答）担当者層 n=409



出典：谷沢製作所「オフィスの防災と『在社避難』に関する実態調査」（2026年9月、n=1,222）

図 5-1 防災備蓄について課題だと感じること（担当者層 n=409、複数回答）

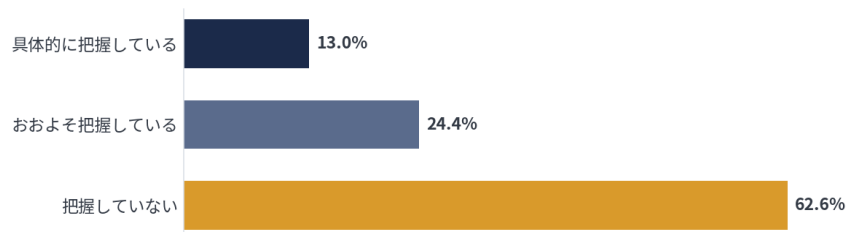
東京商工会議所が 2026 年に公表した会員企業調査でも、備蓄の負担として「保管スペースの確保」が最多に挙げられています。本調査はそれに加え、担当者が「何をどれだけ揃えるべきか」という基準の不在を最大の課題と感じていることを示しました。

Q15 従業員分の備蓄の容積を「把握していない」62.6%

「従業員数×3 日分の備蓄が、実際にどれくらいの容積（スペース）になるか把握しているか」と尋ねたところ、「把握していない」は全体の 62.6%でした。担当者層では「具体的に把握している」30.1%、「おおよそ把握している」36.7%で、「把握していない」は 33.3%です。一般社員層では 77.4%が「把握していない」と回答しています。

Q15 従業員数×3日分の備蓄の容積を把握しているか

（単一回答）



出典：谷沢製作所「オフィスの防災と『在社避難』に関する実態調査」（2026年9月、n=1,222）

図 5-2 従業員数×3 日分の備蓄の容積を把握しているか（n=1,222）

Q15 容積の把握：担当者層と一般社員層 (単一回答)

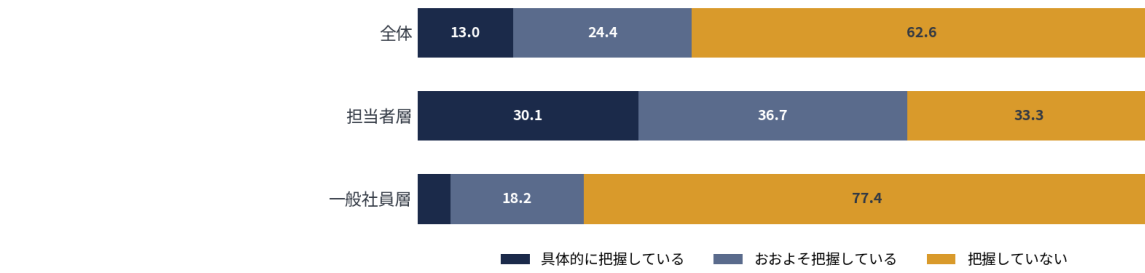


図 5-3 容積の把握：担当者層と一般社員層

参考までに、従業員 50 名分・3 日分の飲料水（1 人 1 日 3 リットル）は 450 リットル、2 リットルのペットボトルで 225 本分になります。「保管スペースがない」という課題認識と、「容積を把握していない」という状態が同時にあることは、置けるかどうかの検討に入る前の段階で備蓄の議論が止まっている可能性を示しています。

Q6 3 日間に必要なトイレの回数、備蓄の主担当者ほど少なく見積もる

「大人 1 人が 3 日間に必要なトイレの回数は何回程度だと思うか」と、知識ではなく推定として尋ねました。一般的な目安は 1 日約 5 回、3 日間で約 15 回とされています。全体では「15～19 回」25.7%、「20 回以上」29.1%で、目安を下回る「15 回未満」の推定は合わせて 34.5%でした。

Q6 大人1人が3日間に必要なトイレの回数の推定

(単一回答) 一般的な目安は1日約5回×3日＝約15回

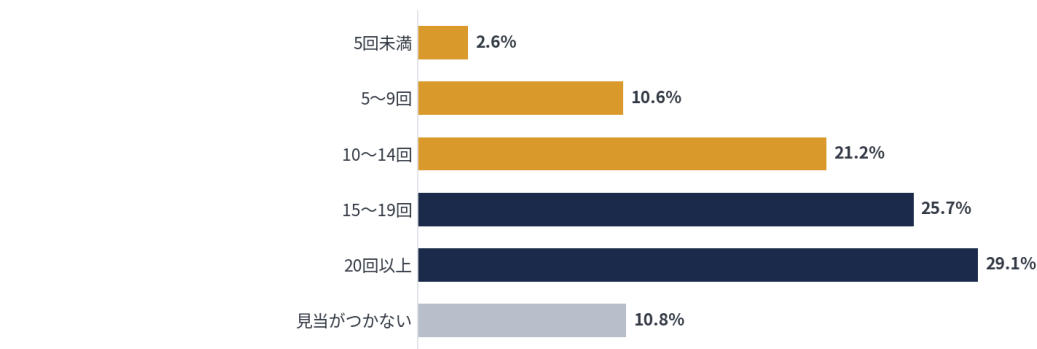


図 5-4 大人 1 人が 3 日間に必要なトイレの回数の推定（n=1,222）

Q6 必要回数を「15回未満」と推定した割合：備蓄への関与度別

(単一回答) 主担当 n=211／一部関与 n=198／関与なし n=813



図 5-5 「15 回未満」と推定した割合：備蓄への関与度別

備蓄への関与度別に見ると、「15 回未満」と推定した割合は、備蓄の主担当者で 55.9%、業務の一部として関与する層で 34.8%、関与していない層で 28.8%でした。備蓄を決める立場ほど必要量を少なく見積もる傾向があります。この結果は担当者の知識不足を示すというより、「従業員〇名なら簡易トイレ〇回分」という換算の基準が備蓄の実務に組み込まれていないことを示していると考えられます。

この設問から分かること

担当者層が最も課題と感じているのは予算ではなく、「何をどれだけ揃えるべきか」という基準。容積の把握、必要回数の見積もりにも同じ課題が表れており、量の基準を持つことが備蓄を進める前提になっている。

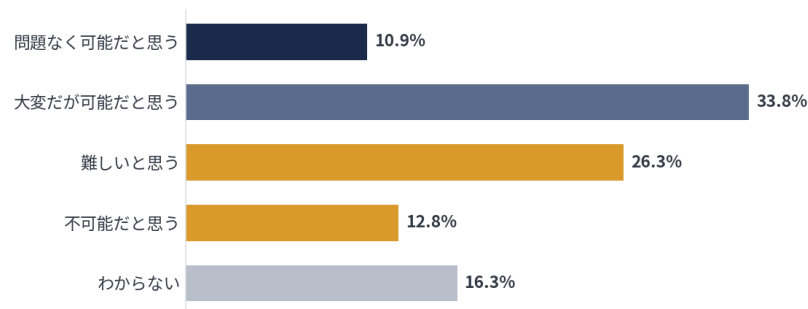
第6章 負傷者の搬送と救護スペース

Q12 エレベーター停止時の負傷者搬送、「難しい」「不可能」が39.0%

「エレベーターが停止した状態で、自席のあるフロアから負傷者を地上まで運び降ろすことは可能だと思うか」と尋ねました。「問題なく可能」10.9%、「大変だが可能」33.8%に対し、「難しいと思う」26.3%、「不可能だと思う」12.8%で、合わせて39.0%が搬送を困難と認識しています。

Q12 エレベーター停止時に負傷者を地上まで運び降ろせるか

自席のあるフロアから（単一回答）



出典：谷沢製作所「オフィスの防災と『在社避難』に関する実態調査」（2026年9月、n=1,222）

図 6-1 エレベーター停止時に負傷者を運び降ろせるか（n=1,222）

Q12 「難しい」「不可能」の合計：自席の階数別

1～2階 n=363 / 3～5階 n=314 / 6～10階 n=239 / 11～20階 n=101 / 21階以上 n=205



出典：谷沢製作所「オフィスの防災と『在社避難』に関する実態調査」（2026年9月、n=1,222）

図 6-2 「難しい」「不可能」の合計：自席の階数別

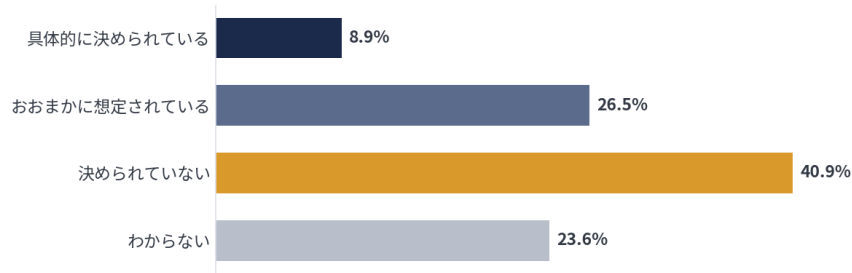
自席の階数別に見ると、「難しい」「不可能」の合計は1～2階35.0%、3～5階41.1%、6～10階39.3%、11～20階40.6%、21階以上42.0%で、階数による差はほとんどありませんでした。高層階に限らず、フロアの高さに関わらず約4割が搬送を困難と感じています。

Q13 体調不良者・負傷者を休ませる場所が「具体的に決められている」8.9%

「勤務先では、発災時に体調不良者や負傷者を休ませる場所・スペースが決められているか」と尋ねたところ、「具体的に決められている」8.9%、「おおまかに想定されている」26.5%、「決められていない」40.9%、「わからない」23.6%でした。担当者層では「具体的に決められている」と「おおまかに想定されている」を合わせて60.1%ですが、一般社員層では23.0%にとどまります。

Q13 体調不良者・負傷者を休ませる場所は決められているか

（単一回答）

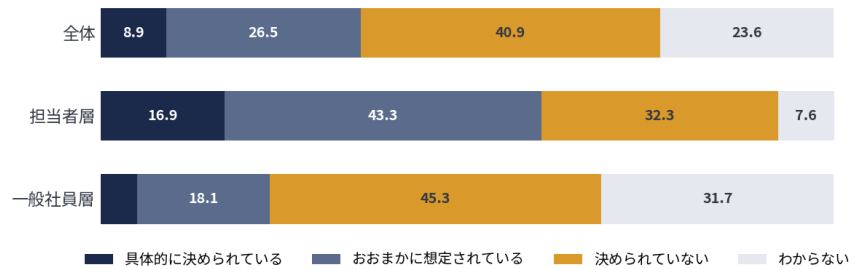


出典：谷沢製作所「オフィスの防災と『在社避難』に関する実態調査」（2026年9月、n=1,222）

図 6-3 体調不良者・負傷者を休ませる場所は決められているか（n=1,222）

Q13 休ませる場所：担当者層と一般社員層

（単一回答）



出典：谷沢製作所「オフィスの防災と『在社避難』に関する実態調査」（2026年9月、n=1,222）

図 6-4 休ませる場所：担当者層と一般社員層

この設問から分かること

担架などの救護用品は 36.7%の企業にあるが、負傷者を運び降ろせると考える人は 4 割強、休ませる場所が具体的に決められているのは 1 割弱。物品はあっても、運ぶ・休ませるという一連の流れが想定されていない。

第 7 章 担当者層と一般社員層の回答差

本調査では、防災備蓄の管理に関与する担当者層（409 名）と一般社員層（813 名）に同一の設問を尋ねました。両層は同一企業の対ではありませんが、備蓄に関わる人と関わらない人の間で、回答には一貫した差が見られました。

項目	担当者層	一般社員層	差
備蓄の容積を把握している（Q15）	66.7%	22.6%	44.1pt
「会社で 3 日間」を具体的に想像したことがある（Q2）	33.0%	7.7%	25.3pt
体調不良者・負傷者を休ませる場所が決められている（Q13）	60.1%	23.0%	37.1pt
条例の「3 日分備蓄」を内容まで知っている（Q11）	40.8%	10.5%	30.3pt
在社避難の訓練・説明が行われている（Q9）	44.3%	18.9%	25.4pt

項目	担当者層	一般社員層	差
備蓄の保管場所を正確に知っている（Q8）	34.2%	9.0%	25.2pt
簡易トイレの備蓄がある（Q7）	46.0%	23.0%	23.0pt
プライバシー用品の備蓄がある（Q7）	32.3%	11.6%	20.7pt

一般社員層で一貫して膨らんでいるのは「わからない」という回答です。「ない」と断言する人よりも、「あるかどうか知らない」人が多い。これは、担当者が整えた備えが、それを使う側に伝わっていないことを示しています。在社避難の備えは、物資を揃えることと同じだけ、その存在と使い方を社員に届けることを必要としています。

この設問から分かること

担当者層と一般社員層の差は、備蓄の有無だけでなく、方針・保管場所・訓練といった情報のすべてに及ぶ。備えの「周知」が、備蓄そのものと並ぶ課題として浮かび上がる。

第8章 属性による違い —— 女性・子育て世代・企業規模・地域

女性：「オフィスで3日間」に困る場面を挙げた人は87.9%

困ると思う場面（Q4）で何らかの項目を挙げた人は、女性87.9%、男性75.1%でした。床で「十分に眠れない」（Q5）も女性64.5%、男性53.9%と差があります。身だしなみと生理用品では大きな男女差があり、更衣・休養のための空間と、衛生用品の備えが、女性にとってより切実な課題になっています。

項目	女性	男性	差
何らかの困る場面を挙げた（Q4）	87.9%	75.1%	+12.8pt
床で「十分に眠れない」（Q5）	64.5%	53.9%	+10.6pt
仮眠時に周囲の視線や音が気になる（Q4）	49.1%	40.8%	+8.3pt
化粧・身だしなみを整える場所がない（Q4）	32.4%	14.8%	+17.6pt
生理用品の交換や処理に困る（Q4）	27.4%	6.5%	+20.8pt
同上（20～40代女性）	36.3%	—	—

子育て世代：小学生以下の子どもと同居する層の48.6%が「家族との合流」を不安に

3日間の不安（Q3）として「家族と連絡が取れない・合流できないこと」を挙げた割合は、同居家族の構成で大きく異なります。小学生以下の子どもと同居する層では48.6%に達し、一人暮らしの20.2%とは28.4ポイントの差がありました。子どもがいる社員にとって在社避難は「子どもと離れて過ごす3日間」であり、物資の備蓄とは別に、安否確認や家族との連絡手段の確保が、社内に留まる前提として重要になります。

同居家族	「家族と連絡が取れない・合流できない」
小学生以下の子どもと同居	48.6%
子どもと同居（全体）	45.1%
子どもと同居していない	31.8%
一人暮らし	20.2%
全体	36.8%

企業規模：従業員50名未満では備蓄が平均1.55品目

備蓄の整備状況は従業員規模に比例します。6品目のうち「ある」と回答された平均は、10～49名で1.55

品目、50～299 名で 2.11 品目、300～999 名で 2.86 品目、1,000 名以上で 2.82 品目でした。容積を「把握していない」は 10～49 名で 74.3%、在社避難の訓練・説明が「行われている」は 18.0%です。専任の担当者置きにくい規模ほど、必要量の基準を外部から得る必要が高いことを示しています。

項目	10～49 名	50～299 名	300～999 名	1,000 名以上
サンプル数	206	348	206	462
備蓄品目の平均（6 品目中）	1.55	2.11	2.86	2.82
飲料水・食料がある	42.2%	52.6%	68.4%	69.0%
簡易トイレがある	15.5%	26.7%	37.4%	37.4%
プライバシー用品がある	14.1%	16.1%	23.8%	19.9%
避難訓練が行われている	27.7%	46.8%	60.7%	63.4%
在社避難の訓練・説明がある	18.0%	21.8%	32.0%	33.8%
備蓄の容積を把握していない	74.3%	64.7%	54.9%	59.3%

地域：関西圏では備蓄・訓練・方針のいずれも首都圏を下回る

帰宅困難者対策条例のある首都圏と、条例のない関西圏を比べると、条例の認知だけでなく、備蓄・訓練・方針のいずれも関西圏が下回り、帰宅意向は関西圏のほうが高くなっています。南海トラフ地震への備えという観点で、関西圏においても在社避難の想定が課題になっていることが分かります。

項目	首都圏 n=856	関西圏 n=366	差
条例の 3 日分備蓄を「今回はじめて知った」	37.7%	56.0%	+18.3pt
同上（一般社員層のみ）	47.4%	69.3%	+21.9pt
「3 日間過ごす」を考えたことがない	47.3%	54.4%	+7.1pt
備蓄の容積を把握していない	60.0%	68.6%	+8.6pt
指示がなければ帰宅しようとする	68.0%	76.0%	+8.0pt
簡易トイレの備蓄がある	33.8%	23.5%	-10.3pt
在社避難の訓練・説明がある	29.1%	23.5%	-5.6pt
帰宅／留まる方針を内容まで知っている	19.4%	14.2%	-5.2pt

まとめ：調査結果が示す 3 つの課題

水・食料・ヘルメットの備蓄は約 6 割の企業で進んでおり、避難訓練も半数以上で行われています。一方、社員が 3 日間の不安として上位に挙げた入浴・睡眠・トイレ・プライバシーに対応する備えは 2~4 割にとどまり、社内に留まる訓練を経験している人は 3 割弱、備蓄の保管場所を知らない社員は約半数でした。会社の指示がなければ 7 割が帰宅を選び、帰るか留まるかの方針を内容まで知っている人は 2 割弱です。

これらの結果からは、企業の防災が「建物の外へ逃げる」「命を守る物資を揃える」という段階までは進んでいる一方、「社内に留まって 3 日間を過ごす」という段階の想定と備えが、企業にも働く人にもまだ十分に浸透していないことがうかがえます。調査結果から、次の 3 点が課題として示唆されます。

① 睡眠・トイレ・清潔・プライバシーに関わる備えの検討

不安の上位（入浴 46.1%・睡眠 38.0%・トイレ 31.3%・プライバシー 28.5%）に対し、対応する備蓄は 18.5~36.0%。水・食料以外の品目を含めて備蓄を見直す余地がある。担当者層の最大の課題は「何をどれだけ揃えるべきかわからない」（35.7%）であり、必要量の基準を持つことが出発点になる

② 備えを社員に届けること

保管場所を知らない社員 49.8%、備蓄品を使う訓練の実施 23.2%。担当者層と一般社員層の回答差は物資だけでなく情報にも及ぶ。備蓄の存在・場所・使い方を伝えることが、備蓄そのものと同じ重みを持つ

③ 「帰るか、留まるか」の方針を決めて伝えること

方針を内容まで知っている人は 17.8%。方針を知る層では「留まる」が 16.8 ポイント高い。方針の有無と周知は、社員の行動と、備蓄が使われるかどうかの前提になる

谷沢製作所は、本調査の結果を、災害時に社員が命を守るだけでなく、3 日間を過ごせる備えのあり方を、企業の皆さまと一緒に考えるきっかけにしていきたいと考えています。

参考：谷沢製作所の防災備蓄シリーズ「A4 防災」

谷沢製作所は、A4 サイズのパッケージにまとめた防災備蓄シリーズ「A4 防災」を展開しています。ヘルメット・寝具・簡易トイレ・担架は A4 判の厚みに収まり、オフィスの本棚やキャビネットに書類と並べて保管できます。

製品	用途・内容
Crubo（防災用回転式ヘルメット）	落下物から頭部を守るヘルメット。回すだけで組み立てられ、国家検定合格品。収納時の厚さ約 8cm
寝宿自在（災害・緊急時の寝具セット）	オフィスで夜を過ごすための寝具セット（4 人分）。エアマット（約 3 分で設

製品	用途・内容
ト)	営)・シーツ・アルミ毛布・耳栓など
衛生のミカタ（非常用トイレセット）	断水時に使える簡易トイレセット（大人4人×最大3日分）。消臭・抗菌凝固剤、防臭袋のほか、水が使えない状況でも体を清潔に保てる全身用ウェットシート等を同梱【要確認：同梱品名・数量】
自在担架（簡易担架）	負傷者を運ぶための簡易担架。ワンアクションで展開、約540g、耐荷重150kg
非密基地（簡易パーソナルスペース）	更衣・休養・授乳などに使える簡易個室。空気を入れて約1分で設営。パッケージはA4判の底面に奥行44cm
アウトクリーン（嘔吐物処理セット）	嘔吐物の処理と除菌に必要な用品と手順書を1箱にまとめたセット（4回分）

製品ページ：https://www.tanizawa.co.jp/products/a4_bousai/ ※各製品の仕様は予告なく変更となる場合があります。

調査に関する注記

- 担当者層と一般社員層は同一企業の対ではありません。両層の差は、備蓄の管理に関与する人と関与しない人の回答差として示しています。
- 一般社員層の性年代均等割付は、回収状況により自然回収に変更しています。
- Q11の条例は東京都のものです。関西圏の回答者にも同一の設問を提示しており、関西圏の回答は「東京都の条例についての認知」を示します。
- 構成比は小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。