

9割近くが挙げる“備えが必要な災害”は？

～防災用品の備蓄は10年前より進展、災害の情報源は？～

国内1,500社超が利用する日用品流通の情報基盤を運営する株式会社プラネット（所在地：東京都港区、代表取締役社長：坂田政一）は消費財や暮らしにまつわるトピックスをお届けする『Fromプラネット』の第241号として、防災対策に関する意識調査（対象4,000人）の結果を紹介します。未掲載のデータ提供や当社担当者が解説を差し上げることもできますので、お気軽にお問い合わせください。

※回答率（%）は小数点第2位以下を四捨五入し同第1位までを表示しています。そのため、内訳の合計と表示値が異なる場合があります。

■ 8割超が自然災害発生に“不安”、備えが必要な災害には地域差も

地震のほか台風や火山噴火など自然災害発生が多い日本。2025年12月8日夜の青森東方沖を震源とする地震（マグニチュード7.5・最大震度6弱）では初の後発地震発生情報が発表されたのは記憶に新しいところですが、豪雨や大雪といった気象災害も激甚化の傾向があることから、防災用品の備蓄を進めている人もいるでしょう。そこで今回は、防災対策の意識の変化などを過去3回の調査との比較を交えて結果を紹介します。（2016年8月公表のVol.43、2018年8月公表のVol.92、2022年8月公表のVol.186、2024年6月公表のVol.221でも同テーマの調査を実施）

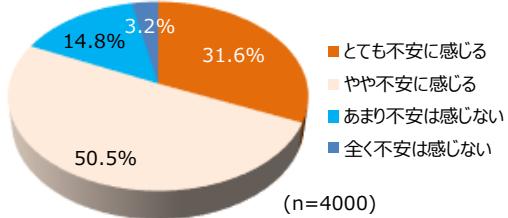
基本的なこととして、自然災害発生への不安度をたずねた結果が図表1です。「とても」が3割、「やや」が半数と、合計で82.1%の人が「不安に感じる」と回答しました。具体的に備えが必要と考えている自然災害としては（図表2）、88.9%の人が挙げたのが「地震」。発生が懸念されている南海トラフ地震のほか、阪神淡路や東日本といった過去の大規模地震を連想することもある程度、全地域で8～9割と他を大きく引き離しました。2位は「風水害」47.4%。近年激甚化する傾向がある水害や台風に懸念を覚えてのことでしょう。これと関連性のある5位「斜面災害」とともに、地域別では中国・四国と九州・沖縄で高値を示しました。「雪氷災害」は全体では11.8%と4位ですが、降雪量の多い北海道、東北、北陸・甲信越で4～5割程度となつたのは納得できますね。

図表2 「身近で備えが必要だと思う自然災害」への回答
(複数回答、地域別)

	n=	地震	風水害 (洪水、強風、台風など)	その他気象災害 (干ばつ、日照不足など)	雪氷災害 (大雪、雪崩など)	斜面災害 (土砂崩れ、土石流など)	火山 (噴火、溶岩流など)	備えが必要な自然災害はない
全体	4000	88.9	47.4	15.8	11.8	8.3	8.2	5.6
北海道	196	90.8	34.7	9.7	54.6	2.0	5.1	3.1
東北	207	91.3	48.8	17.4	39.1	12.1	8.7	2.9
北関東	429	87.4	45.2	17.9	7.5	5.6	9.1	7.2
南関東	1205	90.3	42.8	14.8	5.6	7.9	12.9	5.6
北陸・甲信越	196	87.2	50.0	14.3	44.4	8.7	10.2	3.1
東海	426	89.7	50.0	17.1	4.9	7.5	6.1	5.9
近畿	775	89.8	45.7	15.0	4.5	6.2	3.7	6.8
中国・四国	304	84.2	57.6	16.1	8.9	16.8	1.6	6.3
九州・沖縄	262	84.7	67.9	20.6	4.6	14.1	9.9	4.2

全体より、■ +10ポイント以上 ■ +5ポイント以上 ■ -5ポイント以上 ■ -10ポイント以上

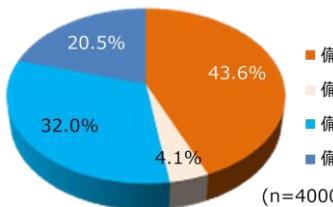
図表1 「自然災害の発生にどの程度不安を感じていますか」への回答



■ 防災用品の備蓄率は低下？

自宅で防災用品や生活必需品の備蓄を行っているかもたずねてみたところ（図表3）、「備蓄している」は43.6%と半数を下回りました。図表1で8割強が自然災害の発生に対して不安を抱いているなか、物資の備えは不十分な面があるのかもしれません。一方で「備蓄したいが、実施できていない」が32.0%であることから、4分の3の人は備蓄意向がある、と読み取ることもできます。「備蓄している」比率の推移をみると、今回調査が過去最低となったのは少し意外な気もします。最高だったのは2024年の48.6%、これに2018年の47.6%が続きました。両調査はそれぞれ能登半島地震、大阪北部地震・西日本豪雨の発生直後に実施したことから、大規模災害に対する備蓄意識が高まったタイミングだったとも言えそうです。

図表3 「自宅に防災用品や生活必需品を備蓄していますか」への回答



■「備蓄している」比率の推移

	n=	備蓄している
2025年12月	4000	43.6
2024年4月	4000	48.6
2022年6月	4000	46.3
2018年7月	3347	47.6
2016年6～7月	4520	45.0

注：赤字は最高値

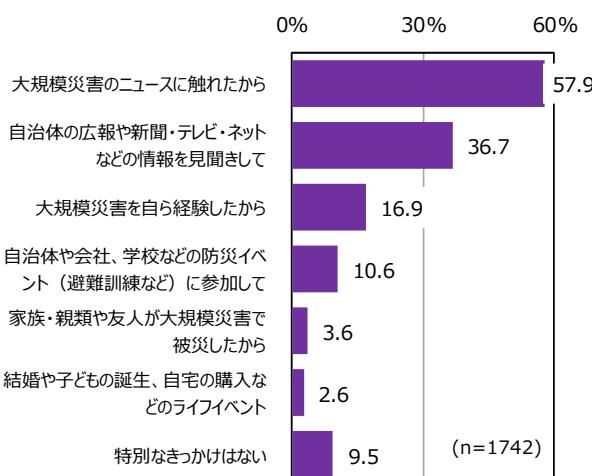
■ “大規模災害のニュース” を契機に備蓄開始

防災用品などの備蓄をしている・していない理由としては、どういったことがあるのでしょうか。前者について備蓄を始めたきっかけをたずねたところ(図表4)、57.9%と最も多くの人が挙げたのが「大規模災害のニュースに触れたから」。自分が住む地域以外で発生した災害でも、「明日は我が身」と考えて行動を起こしたということなのでしょう。これに続くのが「自治体の広報や新聞・テレビ・ネットなどの情報を見聞きして」36.7%。自治体やメディアによる備蓄に関する情報発信や啓発も契機のひとつになるようです。また、「大規模災害を自ら経験したから」も16.9%と、一定数の人が挙げました。

片や、備蓄していない理由としては、「必要だとは思っているが、まだ準備ができていないだけ」が40.3%でトップに。過去調査と比較すると、2016年は26.9%と低位だったのが、2022年に39.5%と前回比約13ポイント上昇して以降は40%台を維持しています。備蓄する意思がある人は確実に増えているが、行動に移せていない、ということなのでしょうか。これに続くのが「賞味期限や使用期限などの確認や買い直しが大変だから」「費用がかかるから、防災用品は価格が高いから」が各4分の1強に。特に後者は2016年以降上昇傾向にあり、今回調査も2024年より2.9ポイント向上しています。この背景には、物価高などの経済的要因もありそうです。2016年調査で30.9%とトップだった「面倒だから」は、2022年以降は18%前後で推移しており、意識の変化があるのかもしれません。

図表4 「防災用品などの備蓄を始めたきっかけ」

への回答(複数回答)



図表5 「防災用品などを備蓄していない理由」

への回答(複数回答、上位10項目)

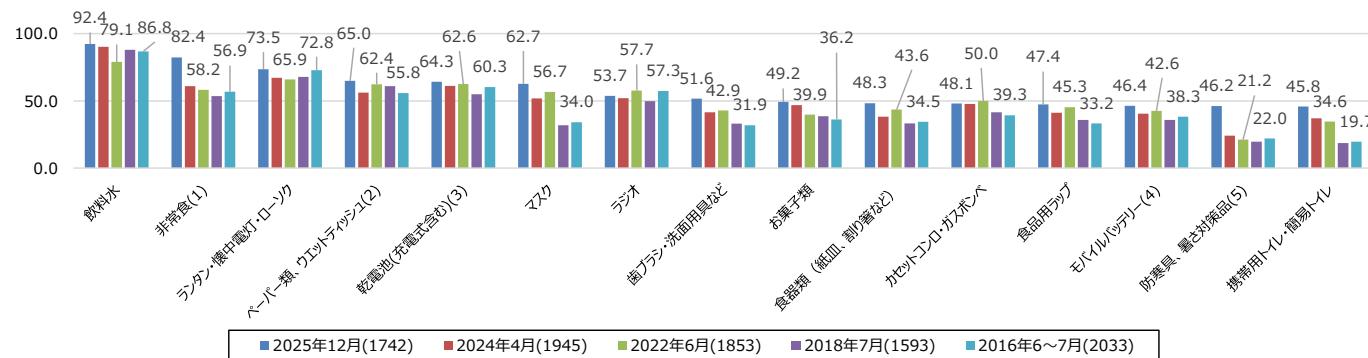
	2025年12月 (2258)	2024年4月 (2055)	2022年6月 (1672)	2016年6~7月 (2487)
必要だとは思っているが、まだ準備できていないだけ	40.3	42.3	39.5	26.9
賞味期限や使用期限などの確認や買い直しが大変だから	27.9	30.2	27.6	23.8
費用がかかるから、防災用品は価格が高いから	26.2	23.3	21.1	19.9
面倒だから	18.6	18.7	17.8	30.9
備蓄しておくスペースがないから*	16.1	15.5	17.5	-
備えていてもムダになりそうだから*	13.3	11.9	12.4	-
何を準備したらよいかわからないから	12.4	11.5	13.2	17.5
災害があまり起こらない地域だから	10.0	9.7	8.0	8.1
なんとなく	9.4	10.8	10.5	15.2
必要になったとしても、なんとかなりそうだから	7.5	8.0	8.7	14.8

注：表頭のカッコ内はn数。*：2016年は未調査

■ “飲料水” は9割超が備蓄

次に、具体的に防災対策で自宅に備えているものをたずねた結果をみてみましょう(図表6)。トップは「飲料水」92.4%。日常使いと備蓄を兼ねて、ペットボトルを自宅に常備している人も多いためか、2位の「非常食」82.4%と10ポイントもの大差となりました。以下、「ランタン・懐中電灯・ローソク」73.5%、「ペーパー類、ウェットティッシュ」「乾電池」「マスク」も6割以上の人人が挙げています。上位15項目のうち過去調査と比較可能な10項目をみると、8項目で今回が最高値を示しており備蓄意識の高まりがうかがわれます。特に2016年と比較して増加幅が大きいのは「マスク」28.7ポイント(34.0%→62.7%)、「携帯用トイレ・簡易トイレ」26.1ポイント(19.7%→45.8%)でした。

図表6 「自宅で防災対策として備蓄しているもの」への回答(複数回答、上位15項目)



注：データ数値は2025・2022・2016年調査分を表示。凡例のカッコ内はn数。

(1)2024年以前は日常消費している食料品も調査。(2)2024年以前はウェットティッシュを含まない。(3)2016・2018年は充電式を含まない。(4)2016・2018年は携帯電話の充電器。(5)2024年以前は暑さ対策品を含まない。

■ 災害時は“水”より“電気”が心配？備蓄以外の備えは？

防災用物資の備蓄は、実際に災害が起きた時の心配事を反映するものでしょう。そこで、自分が住む地域で災害が発生したときに心配なことは何かを聞いた結果が図表7です。75.5%と4分の3の人が挙げたのが「停電」、これに4.7ポイント差で続くのが「断水」70.8%で、この2項目は他を大きく引き離しました。同じライフラインでも「ガスの供給停止」は24.0%にとどまっているのとは対照的です。時系列でみると、2018・2024年は1位「断水」、2位「停電」だったのが、今回は入れ替わっているのが興味深いところです。図表6で「飲料水」を備蓄している人が9割を超えたように、水に関しては備蓄が進んでいるほか、給水車の出動も考えられます。ですが、電気は発電機やバッテリーを非常用に備蓄しようと考えても、価格や置き場所などの点で現実的には難しい側面もありそうです。5位の「トイレが使えない」は、過去2回の調査では23%台だったのが今回は17.6%に低下したのは、少し意外な印象もあります。大規模災害のたびにトイレ問題が報道されることもあり、図表6で備蓄率が大幅に向上したこととも関連しているそうです。

備蓄以外に実施している防災対策としては(図表8)、「家具の転倒防止対策」は36.7%、ローリングストックを含む

「備蓄物資の定期的な見直し」は26.2%が実施していると回答。「自宅や職場周辺の防災マップ」「避難経路・避難場所」といった“確認系”的備蓄も2割強にのぼりました。全体的に年代が上がるほど実施率は高い傾向にありますが、特に若年層と高齢層の差が大きいのが、5位の町内会活動を含む「近所づき合い」。20・30代では8.0%前後に過ぎないのが、70代以上では27.6%と実に約20ポイントの差が。定年退職後に地域活動に力を入れる人もいるでしょうし、“遠くの親戚より近くの他人”という意識も背景にはあります。

図表8 「備蓄以外で、防災対策として日ごろから実施していること」への回答(複数回答、性別・年代別)

	n=	家具の転倒防止対策	備蓄物資の定期的な見直し	自宅や職場周辺の防災マップなどの確認	自宅・職場からの避難経路や避難所の確認	近所づき合い	窓や食器棚などのガラスの安全対策	非常時の連絡手段や安否確認の方法を家族と確認	特に何もしていない
全体	4000	36.7	26.2	23.6	22.0	14.7	14.2	12.8	31.0
性別									
男性	2000	37.9	23.8	23.9	22.2	16.3	14.2	11.9	32.5
女性	2000	35.5	28.6	23.2	21.8	13.1	14.3	13.8	29.6
年代別									
20代	300	24.3	19.7	17.3	20.0	8.0	14.7	12.7	42.0
30代	293	29.7	27.6	17.7	18.4	7.8	15.7	9.9	36.2
40代	589	28.0	23.1	20.5	18.7	10.9	11.0	11.2	36.8
50代	971	34.1	26.9	20.9	19.3	9.5	13.0	10.8	34.5
60代	1034	41.2	27.7	27.0	23.3	15.6	14.7	12.9	27.7
70代以上	813	47.5	27.6	28.9	28.0	27.6	16.6	17.3	21.0

全般より、■ +10ポイント以上 ■ +5ポイント以上 ■ -5ポイント以上 ■ -10ポイント以上

■ 災害時の情報源は“テレビ”

大規模災害発生時の情報収集手段も聞いてみました(図表9)。トップは68.9%の「テレビ」、これに「インターネットのニュースサイト」59.6%が続きました。テレビ離れが言われる昨今ですが、災害時に最新情報を得るためにテレビをつけっぱなしにする人もいるでしょう。ネットニュースは外出中などに情報を得るのに重宝しますね。同じネット情報でも「SNS」と「ニュースサイト以外」は各20.9%・16.5%にとどまりましたが、前者は20・30代で各41.0%・37.5%と高位に。若年層では災害時の情報源としてSNSを活用する人が一定数いるようです。

図表9 「大規模災害が発生した時に、何から情報収集しますか/すると思いますか」への回答(複数回答、性別・年代別)

	n=	テレビ	インターネットのニュースサイト	ラジオ	自治体からの情報	家族、友人などの情報	SNS	新聞	ニュースサイト以外のネット情報	雑誌	情報収集はしない
全体	4000	68.9	59.6	38.3	29.2	26.7	20.9	16.9	16.5	2.2	6.9
性別											
男性	2000	69.2	61.6	45.3	30.7	23.3	17.6	19.4	18.5	2.3	7.2
女性	2000	68.7	57.5	31.3	27.7	30.2	24.2	14.5	14.6	2.2	6.7
年代別											
20代	300	41.7	39.0	23.3	20.7	21.3	41.0	14.7	20.3	7.3	20.7
30代	293	54.3	49.1	23.5	26.3	23.9	37.5	7.8	20.1	3.1	14.7
40代	589	62.1	55.5	28.2	23.8	25.8	28.4	11.0	18.0	1.9	10.5
50代	971	66.1	58.9	33.8	24.3	25.6	21.4	10.6	15.7	2.0	6.6
60代	1034	76.1	66.0	44.5	30.4	24.9	14.0	17.4	15.5	1.6	3.5
70代以上	813	83.4	66.4	53.9	41.6	33.9	10.1	32.2	15.1	1.2	1.1

全般より、■ +10ポイント以上 ■ +5ポイント以上 ■ -5ポイント以上 ■ -10ポイント以上

■ いざというときの備えは十分？

最後に、防災のために心がけていることや体験談、役立つものなどを自由に答えてもらいました。“災害用”をうたつていなくても、身近なもの・趣味関連のものが役立つことがあるようです。グッズ以外にも、習慣として行っていることや非常時を想定しての行動など、さまざまな対策があることがわかります。必要とはわかりつつ、対策ができていないという正直な声も寄せられました。いざという時に後悔しないためにも、わが家の備えを見直したいものです。

《 防災のために日頃から心がけていることや、自らの体験で感じたこと、意外に役立つものなど 》

【わが家の・私の備え】

- 2つの河川に挟まれている地域なので、台風などで大雨の時はとても心配になる。なので、2階に非常リュックや食品、貴重品などを置いている。(女性・60代)
- 被災地では低体温症の事例が多いとネットニュースで見たので、アルミホイルとラップ、カイロを多めにストックし、防災リュックに入れている。寒さは備えで対策できることも少なくないと思う。(女性・20代)
- 旅行用に購入したウォッシュバッグやヘッドライト、モバイルバッテリーなどが意外と災害用品としても使えるようだと感じている。(女性・30代)
- 新聞紙は折ることでいろんな容器や拭きものをつくれるし、体も温められて便利なのでたくさん防災リュックに入っている。(女性・20代)
- 趣味の登山用品のヘッドライト、ヘルメット、防寒着など災害時に役立つものも出てきそう。(男性・60代)
- オール電化にはせず、電気・ガスとエネルギー分散している。(男性・60代)
- ペットがいるので、避難所でペットが受け入れられない場合を見越して、大雨、雪、台風などの前はガソリンを満タンにする。(女性・50代)
- ベッドの下に靴のほか、冬はダウンコート、夏は着替えを置いて寝る。(女性・60代)
- 大雨で河川増水しそうなときは「川の水位情報」が見られるサイトで随時チェックしている。(女性・50代)

【被災体験者の声】

- 阪神淡路大震災の経験から、安否確認や食料調達、入浴他すべて人との助け合いで乗り越えられた。大変な中、人のありがたさを感じた。(女性・70代以上)
- 東日本大震災の経験から、特に冬の寒さ対策は常に気をつけている。電気を使わない灯油ストーブに使用する電池の確保と予備用に多めに灯油を買っている。(女性・50代)
- 連絡がとれないのが一番の不安でした。だからスマホのモバイルバッテリーは準備すべきです。ハザードマップで確認していた避難場所も川の水が氾濫して車で移動できませんでした。避難場所に行けないことも考えて食料品や飲料水は最低1日分を準備しておいた方がいいです。(女性・50代)
- 以前旅先で大雨災害に遭遇し、水の恐ろしさを体感した。水位が上がるのは異常に速いので、早め早めの避難行動をすること。旅先での災害への心構えをもつことが重要であることを忘れないようにしている。(男性・60代)

【災害に備え、訓練参加や近所づきあいも】

- いざというときに子どもが自分で何が必要なのか、どうすればいいのか分かるように、防災訓練には積極的に子どもを連れて参加している。(女性・40代)
- 住んでいるマンションで有志を募って防災勉強会が始まり参加している。(女性・50代)
- 高齢者世帯なので隣近所の人たちにいざというときは助けてもらえるように頼んでいる。(男性・70代以上)

【必要とはわかっていても…いざというときの不安も】

- 防災グッズや備蓄食品を充実させたいが、保管場所をとるしお金がかかるしで準備できていない。(女性・40代)
- 水やグッズなど一通り用意はしているが、いざという時に冷静な判断ができるかどうか不安。(女性・20代)
- 準備が必要と強く感じながら、災害が起こらないバイアスにより中途半端なままの状態が長い。このままではマズイと思っているが、常に後回しである。(男性・50代)

《「防災対策」に関する意識調査 質問一覧》

- Q1. あなたは自然災害の発生について、どの程度不安を感じていますか。最も当てはまるものをお答えください。(お答えはひとつ)
- Q2. あなたにとって身近で備えが必要だと思う自然災害は何ですか。当てはまるものをすべてお答えください。(お答えはいくつでも)
- Q3. あなたの自宅では災害対策として、防災用品や生活必需品を備蓄していますか。最も当てはまるものをお答えください。(お答えはひとつ)
- Q4. あなたが防災用品や生活必需品の備蓄を始めたきっかけはなんですか。当てはまるものをすべてお答えください。(お答えはいくつでも)
- Q5. あなたが防災用品や生活必需品を備蓄していない理由は何ですか。当てはまるものをすべてお答えください。(お答えはいくつでも)
- Q6. あなたが自宅で防災対策として備蓄しているものをすべてお答えください。(お答えはいくつでも)
- Q7. 自分が住む地域で災害が発生した場合、特に心配なことは何ですか。(お答えは3つまで)
- Q8. あなたは食料などの備蓄以外で、防災対策として日ごろから実施していることはありますか。以下で当てはまるものをすべてお答えください。(お答えはいくつでも)
- Q9. あなたは大規模な災害が発生した時に、何から情報収集しますか(すると思いますか)。当てはまるものをすべてお答えください。(お答えはいくつでも)
- Q10. あなたが防災のために日頃から心がけていることや、自らの体験で感じたこと、意外に役立つものなどを自由にお書きください。(自由回答)

調査機関:株式会社プラネットによる調査企画をもとに、株式会社ネオマーケティングにて「防災対策」に関する意識調査を実施。

期間:2025年12月17日～18日、インターネットで4,000人から回答を得ています。

株式会社プラネットとは <https://www.planet-van.co.jp/>

メーカー、卸売業、小売業がサプライチェーンとして連携し、生活者へのサービス向上を目指して進化を続ける日本の消費財流通を、情報インフラ運営で支えている上場企業(証券コード2391)です。

From プラネットとは https://www.planet-van.co.jp/news/from_planet.html (バックナンバーもご覧になれます)

株式会社プラネットが発信しているニュースレターです。消費財や暮らしに関する旬なトピックスなどをご紹介しています。

本件に関するお問い合わせ先

今リリースに掲載していない結果や属性データのご紹介や、当社担当者が解説を差し上げることもできます。

株式会社プラネット 経営管理ユニット

E-mail : koho-pr@planet-van.co.jp