

**【東日本大震災から 15 年】**  
**年代・暮らし方により災害への備え意識や実態に差**  
**—若年層は準備不足、高齢者・障害者は不安が顕著に—**  
**「My Kao くらしラボ」にて、調査結果を 2 月 10 日公開**

東日本大震災から今年で 15 年。地震や台風などに加え、水道・下水道など社会インフラの老朽化も進む日本。地震をはじめとする自然災害だけではなく、ライフラインの停止のリスクもあります。地震だけではない、様々な災害リスクに対して、備えはできているでしょうか。花王株式会社では、「災害への備えに関する意識と実態」調査を 3 つの属性で実施し、その調査結果を 2026 年 2 月 10 日に、「My Kao くらしラボ（※1）」にて公開します。

年代別では若年層の災害への備え率が最も低く、年代が上がるほど高まる実態や、ある程度の備えをしても、災害に対する不安度が高いのは高齢者・障害者であることが明らかになりました。それらの結果から、現状の課題と今後自分たちにできる防災行動を考えます。

※視覚障害のある方が利用するスクリーン・リーダー（コンピューターの画面読み上げソフトウェア）が正確に読めるように、「障害者」を「障がい（さわりがいと読み上げられる）」ではなく、「障害」と表記しています。

※1「My Kao くらしラボ」の説明

花王が運営する双方向のデジタルプラットフォーム「My Kao」内にある生活情報サイト。生活者一人ひとりの暮らしを見つめる長年の生活者研究から得られた知見を元に、家事・美容・健康などいまの暮らしに役立つハウツー情報や、これからのこころ豊かな暮らし、社会を考えるための情報を生活者視点で発信しています。

My Kao くらしラボ <https://my.kao-kirei.com/kurashi-labo/>

## 【主な調査結果】

- ・不安度が最も高い災害は「地震」、次いで「停電」「断水」のライフラインの停止。障害者の不安度が最も高い。
- ・年代・暮らし方により「備え」の実態は異なり、若年層・単身者の備えは不十分、高齢者ほど備え率は高まる。
- ・どの年代でも備蓄品のトップは「飲料水」。ただし 70 代が 69%なのに対して 20～30 代ではわずか 38%。
- ・備えられない理由は、「面倒」「わからない」「お金がない」。
- ・障害者の 36%が「災害を乗り越えられず、多くの困難を感じる」と回答。周囲からの支援・配慮が得られるか、普段と異なる環境に対応できるか等の不安を抱える。

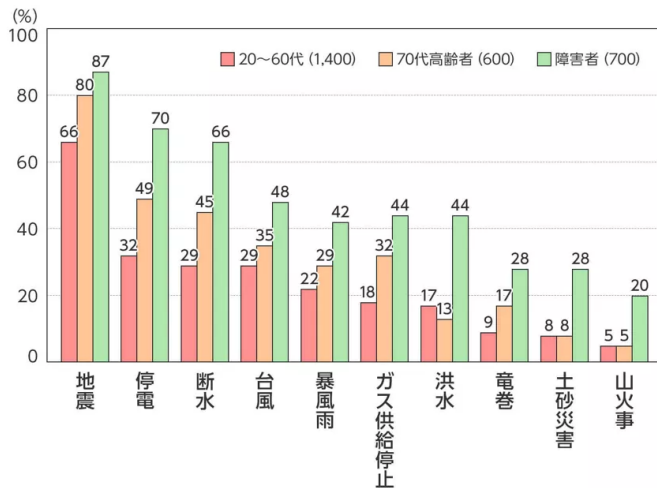
### 【調査概要】

- ◎「災害に関する調査」 2025 年 11 月／インターネット調査
  - ・「My Kao くらしラボ」読者／3,598 人
- ◎「生活者の災害への備えに関する意識・実態調査」 2025 年 5 月／インターネット調査
  - ・首都圏在住 20～60 代男女／1,400 人
  - ・全国 70 代男女／600 人
  - ・全国 18 歳以上 身体・精神障害者男女／700 人

## ●不安のトップは「地震」「障害のある方」の不安度が最も高い

日常的に不安に思っていることは、どの調査対象者でも「地震」がトップ。次いで「停電」「断水」のライフラインの停止や、「台風」「暴風雨」の自然災害が挙がりました。対象者別にみると、最も不安度が高いのは「障害のある方」、次いで「70代高齢者」でした。「20～60代」では年代が下がるにつれ不安度が低くなり、20代ではトップの「地震」でも49%と半数にとどまりました。

■ 日常的に不安に思っている自然災害やライフライン事故



My kao  
!  
くらラボ

首都圏在住 20～60代男女 1,400人、全国 70代男女 600人、  
全国 18歳以上身体・精神障害者男女 700人 (複数回答)  
2025年5月 (花王 コンシューマーインテリジェンス室調べ)

■ 日常的に不安に思っている自然災害やライフライン事故 (年代別)

	20～30代 (800)	40～50代 (400)	60代 (200)
地震	56%	75%	84%
停電	28%	35%	42%
断水	23%	32%	45%
台風	25%	35%	33%
暴風雨	19%	26%	26%
ガス供給停止	15%	20%	22%
洪水	16%	18%	17%
竜巻	9%	10%	12%
土砂災害	8%	10%	6%
山火事	6%	6%	5%

My kao  
!  
くらラボ

首都圏在住 20～60代男女 1,400人 (複数回答)  
2025年5月 (花王 コンシューマーインテリジェンス室調べ)

「障害のある方」また「70代高齢者」の自由回答からは、自身の避難の困難さだけでなく、家族に負担をかけるのではないか、という不安が見受けられました。

### 《障害のある方の声》

- ・ヘルパーさんや介助者が来れなくなって孤立し、一人では逃げられないから不安。(下肢障害/30代女性)
- ・自分の体を支えるのに精一杯で、家族の支えになれるのか、家族の重荷にならないか不安。(上肢障害/50代男性)

### 《70代高齢者の声》

- ・負傷した場合、自分の健康状態でどこまで自分自身で行動できるか不安。(70代男性)
- ・高層マンションなのでどのように避難すればよいか。足腰が痛く階段での上り下りが難しい。(70代女性)

過去に災害の経験が少ない若年層では、災害を「自分ごと」として認識できない、といった声もありました。

### 《若年層の声》

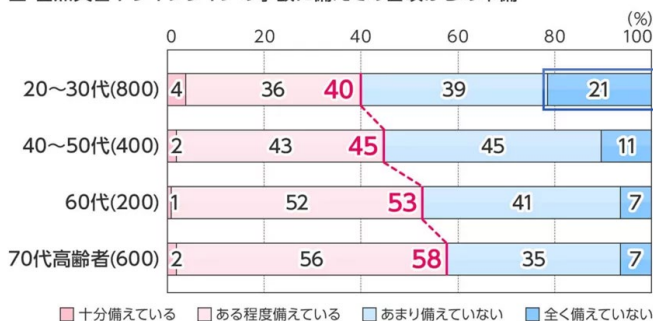
- ・災害が起こった時、どんな事で困るのかなど、あまりイメージが湧かない。どこか他人ごとのように感じてしまう。(20代女性)

## ●「若年層」と「単身者」の備え不足が顕著

「自然災害やライフラインの事故に備えて、日頃から備えている」(「十分」+「ある程度」の合計)と回答したのは、70代で58%、60代で53%と、高齢層では半数を超えていますが、40～50代は45%、20～30代では40%にとどまり、若年層ほど対策が後回しになっている実態が浮き彫りとなりました。

また20～60代を「単身者」と「家族と同居している人」で比較すると、「全く備えていない」割合は、「家族同居者」の13%に対して、「単身者」では31%と、「単身者」の備え不足が顕著でした。

■ 自然災害やライフラインの事故に備えての日頃からの準備



My KAO  
くらラボ

首都圏在住 20～60代男女 1,400人、全国 70代男女 600人、  
2025年5月(花王 コンシューマーインテリジェンス室調べ)

■ 自然災害やライフラインの事故に備えての日頃からの準備 (同居者の有無別)

	十分 備えている	ある程度 備えている	あまり 備えていない	全く 備えていない
単身者 (249)	2%	27%	40%	31%
家族同居者 (1,151)	3%	43%	41%	13%

My KAO  
くらラボ

首都圏在住 20～60代男女 1,400人  
2025年5月(花王 コンシューマーインテリジェンス室調べ)

## ● 備蓄品のトップは「水」 20～30 代では、わずか 38%にとどまる

最も備えているものは、ほとんどの対象者で「水(ペットボトル等)」がトップでした。「60代」、「70代高齢者の方」や「障害のある方」は、比較的備蓄率がどの項目でも高めなのに対し、20～30代は最も備えている「水」でも38%。それ以外の項目はいずれも3割未満で、具体的な備蓄品においても、若年層の準備不足が課題であることがわかりました。「いつか準備する」では間に合わないのが災害です。品切れや断水のパニックに巻き込まれないためにも、日常の中での備えが不可欠と考えます。

■ 日頃から備えているもの(対象者別)

	ペットボトルやウォーターサーバー等の水	懐中電灯やランタン等の灯り	ウェットティッシュ	非常時用の食品	歯ブラシ・歯磨き・歯磨きシート	ごみ袋	簡易トイレ	食品用ラップ	消毒・アルコールスプレー/シート	ラジオ
20～30代(800)	38%	22%	27%	25%	23%	14%	23%	17%	20%	11%
40～50代(400)	56%	38%	35%	35%	25%	19%	36%	21%	27%	22%
60代(200)	63%	54%	43%	51%	36%	31%	46%	31%	29%	38%
70代高齢者(600)	69%	64%	52%	48%	53%	57%	34%	48%	36%	53%
障害者(700)	51%	55%	49%	46%	41%	49%	35%	39%	40%	33%

40%以上、青字 50%以上

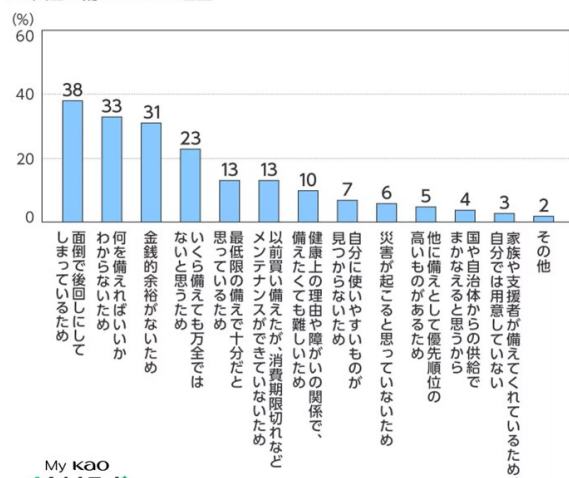
My KAO  
くらラボ

首都圏在住 20～60代男女 1,400人、全国 70代男女 600人、全国 18歳以上身体・精神障害者男女 700人(複数回答/上位10項目)  
2025年5月(花王 コンシューマーインテリジェンス室調べ)

## ● 備えられない理由 「面倒」「わからない」「お金がない」

「あまり備えていない」「全く備えていない」と回答した人たち(計1,415人)に対して、備えていない理由を尋ねたところ、最も多かったのは、「面倒で後回しにしている」が38%でした。「何を備えればいいのかわからない」が33%、「金銭的余裕がない」が31%、「いくら備えても万全ではないと思っている」が23%で、家庭で何を備えればよいか、備えがないとどう困るのかを具体的にイメージできていない様子が見受けられます。

■ 災害に備えていない理由



My KAO  
くらラボ

「あまり備えていない」、「全く備えていない」と回答した計1,415人  
首都圏在住 20～60代男女 798人、全国 70代男女 255人、全国 18歳以上身体・精神障害者男女 362人  
2025年5月(花王 コンシューマーインテリジェンス室調べ)

若年層・単身者の「公助」への期待

「若年層」と「単身者」の備えていない理由を自由回答から見ると、「誰かが助けてくれる」という意識が見られました。

- ・コンビニもあるし、モバイル充電器があれば、会社や避難所が何とかしてくれる。（単身/20代男性）
- ・天災は、こうしておけば大丈夫という確証はないため、誰かに助けてもらえる環境に身を置いた方が安心。（単身/30代女性）

障害特性が阻む「備え」の難しさ

また、「障害のある方」では、障害の特性による備えの難しさもあるようです。

- ・大型の電動車いすでマンション住まいなので、災害時は身動きが取れなくなると思うので、どう備えていいかわからない。（下肢障害/30代女性）
- ・PTSD（心的外傷後ストレス障害）により、たくさんの人がいるところで知らない人と過ごすことが苦痛になるため不安しかないし、どこまでの備えが必要かわからない。（精神障害/30代女性）

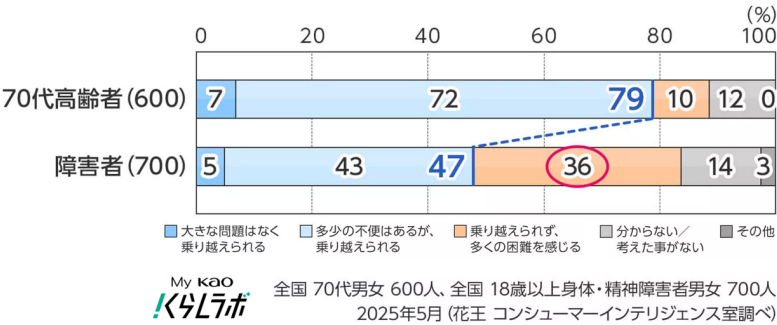
「在宅避難」を想定して、自分ごととして考える

自治体によっては、自宅が安全であれば避難所ではなく自宅で避難生活を続ける「在宅避難」を推奨しています。在宅避難を行うには、自分自身でその間の生活を支える「自助」の考え方がとても重要です。家から出られなくなったとき、水や電気が使えなくなったときに、落ち着いて生活を続けられるかどうか、自分ごととして考えてみるのが大切です。

● 配慮が必要な方々に周囲の人ができること

災害時に、配慮が必要と言われる高齢の方と障害のある方に、「災害を乗り越えられると思うか」を聞いたところ、70代高齢の方は79%が「大きな問題はなく乗り越えられる」、「多少の不便はあるが乗り越えられる」のいずれかを選びました。一方、障害のある方では47%にとどまり、36%が「乗り越えられず、多くの困難を感じる」と強い不安を抱えています。

■ 自然災害やライフラインの事故が起きた時の「乗り越え」意識



■ 災害を乗り越えられる理由

70代高齢者 (471)		障害者 (330)	
自分自身で備えをしている	59%	家族、知人、地域の人など支えてくれる人がいる	55%
落ち着いて行動できると考える	46%	自分自身で備えをしている	54%
家族、知人、地域の人など支えてくれる人がいる	36%	災害に関する知識や防災訓練の経験がある	34%

「問題なく乗り越えられる」「不便はあるが乗り越えられる」と回答した 計801人  
全国 70代男女 471人、全国 18歳以上身体・精神障害者男女 330人 (複数回答/上位3項目)  
2025年5月 (花王 コンシューマーインテリジェンス室調べ)

■ 災害を乗り越えられない理由

70代高齢者 (60)		障害者 (255)	
乗り越える体力・気力がないから	63%	避難所の環境に不安があるから	71%
自分自身の備えが十分ではないと感じているから	53%	自治体の制度や計画があっても、自分が本当に支援を受けられるか不安だから	58%
混乱時にうまく対応できるか自信がないから	47%	自分自身の備えが十分ではないと感じているから	53%
避難所の環境に不安があるから	43%	パニックや混乱時にうまく対応できるか自信がないから	51%

「乗り越えられず、多くの困難を感じる」と回答した 計315人  
全国 70代男女 60人、全国 18歳以上身体・精神障害者男女 255人 (複数回答/上位4項目)  
2025年5月 (花王 コンシューマーインテリジェンス室調べ)



高齢の方や障害のある方の「乗り越え意識」には、自分でできる備え以外に、周囲からの支援・配慮が得られるか、普段と異なる環境に対応できるか、が大きく影響しているようです。

非常時には、隣近所の声かけやちょっとした手助けが安心感につながります。家族だけでなく、地域や職場での「共助」の意識を高めることも重要です。

## ● 今日から始める「自分と大切な人を守る」災害への備え

### 災害を「自分ごと」として捉えること

災害リスクは気候変動やインフラの老朽化で増えています。経験がないと日常の便利さの中で災害を「他人ごと」と感じがちです。まずは自分と家族の暮らしが災害でどう影響を受けるかを想像することから始めましょう。

### 自分でできる備え（自助）を進めること

日頃の備えは被災時の安心につながります。水や食料、照明、衛生用品、薬、情報を得る手段など、優先順位を決めて少しずつ揃えることが現実的です。単身者や若年層は備えが遅れがちなので、まずは「これだけは」の必需品リストを作ることをおすすめします。

### 周囲への配慮と協力（共助）を深めること

高齢の方や障害のある方、妊娠中の方や乳幼児のいる家庭などは、個人の備えだけでなく、周囲の手助けが必要になる場合があります。地域での連絡網や助け合い、職場や学校での支援体制を整えることが不可欠です。日頃から「助けが必要な人はいないか」を意識して声をかけ合う習慣を持ちましょう。

備えはひとりひとり異なり、これで完璧といったこともありません。少しずつ、身近なところから始めることが命と暮らしを守る第一歩です。自分のため、家族のため、そして周囲の人のために、今日からできる小さな行動を始めていくことが大切です。

詳しくは以下 URL をご確認ください。

- ▶ My Kao くらしラボ「地震だけじゃない！災害を自分ごとに。調査で見た防災の備えの課題」

<https://my.kao-kirei.com/kurashi-labo/special/015/>

（2026 年 2 月掲載）

防災に関する意識や実態の定点調査結果も以下で公開しています。

- ▶ My Kao くらしラボ【防災データ集】

防災への暮らしの備え 定点調査で見る防災意識と備えのトレンド

<https://my.kao-kirei.com/kurashi-labo/data/001>



花王では、生活者が災害時に備える情報として「そなえーる」サイトを 2025 年 11 月にリニューアルしました。突然訪れる「もしも」に備えて、いざという時に役立つ防災の基礎知識や避難生活に役立つ情報を紹介しています。

- ▶ 「そなえーる」災害時に備える情報

<https://www.kao.co.jp/hisaiji/>

