

災害への備え、何から始める？
家族構成や暮らしに応じて確認できる「備えリスト」を公開
「持ち出し袋」と「在宅避難」、わが家に必要な備えをチェック
防災情報サイト「Kao そなえる」にて、8月25日公開

2026年7月28日に熊本で発生した地震により被災された皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復旧・復興をお祈り申し上げます。

花王株式会社では、9月1日の「防災の日」を前に、災害時の生活に役立つ情報を発信する防災情報サイト「Kao そなえる」（※1）にて、家族構成や暮らしに応じて必要な備えを確認できる「備えリスト～わが家流にカスタマイズ～」を2026年8月25日に公開します。

花王の実態調査では、災害への備えをしている人は7割にのぼる一方で、備えの内容は十分とは言えず、また備えが進まない理由として「面倒で後回しにしまう」「何を備えればよいかわからない」といった声も見られました。そこで「そなえる」では、備えを始めた見直したりする際のハードルを下げるため、家族構成や暮らしに応じて必要な備えを確認できる「備えリスト」を新たに公開します。「持ち出し袋」と「在宅避難」の両方の備えをそれぞれ確認できるリストです。同時に公開する、避難所生活の実情について専門家に伺った防災特集記事と併せることで、災害時の生活を具体的に想像しながら、自分や家族に必要な備えを考え、見直すきっかけを提供します。

※1「Kao そなえる」の説明

花王が運営する防災情報サイト。災害時の生活に役立つ情報や、防災・減災のための知識、日頃から取り組める備えのヒントを発信しています。生活者視点で災害への備えを考えるとともに、生活者実態調査や専門家の知見などをもとに、自分や家族に合った備えについて考えるきっかけとなる情報を提供しています。

- **災害への備えは7割が実施。一方で、備えているものは十分とは言えない**
- **わが家に必要な備えを確認できる「備えリスト」を新設**
- **併せて公開：もしもあなたが避難所で生活することになったら**

【調査概要】

「防災に関する意識と実態調査」

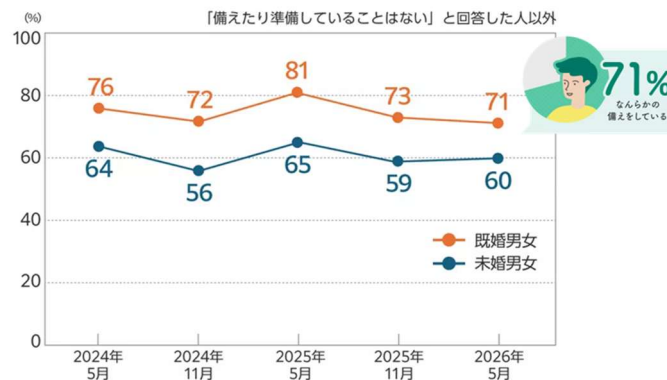
©2024年5月、11月、2025年5月、11月、2026年5月／インターネット調査／首都圏在住20～60代男女／2024年5月 男性600人・女性600人、2024年11月 男性700人・女性700人、2025年5月 男性700人・女性700人、2025年11月 男性700人・女性700人、2026年5月 男性700人・女性700人

●災害への備えは7割が実施。一方で、備えているものは十分とは言えない

2026 年の最新の調査では、首都圏在住の既婚男女の 71%が家庭で何らかの災害への備えをしている一方で、具体的な備えを見ると、「水や食料」が 48%で最も多く、「日用品」36%、「懐中電灯やランタン」32%と続きました。最も多い「水や食料」でも半数に届いておらず、十分な備えとは言えない状況です。

また、2025 年の調査では、災害に備えていない理由としては、「面倒で後回しにしているため」が 38%、「何を備えればよいかわからないため」が 36%となっており、必要性を感じながらも、実際の行動につなげにくい様子が見られました。

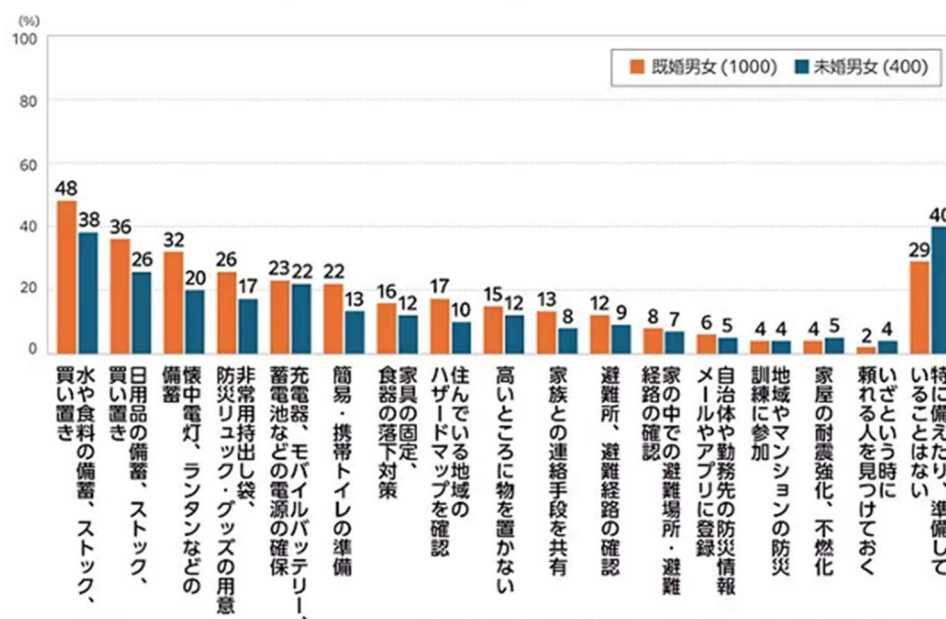
■ 災害に対してなんらかの備えや準備をしている



首都圏在住 20～60代既婚男女 各1,000人
首都圏在住 20～30代未婚男女 2024年5月 200人、
2024年11月・2025年・2026年 各400人
(花王 コンシューマーインテリジェンス室調べ)

Kao
そなえる

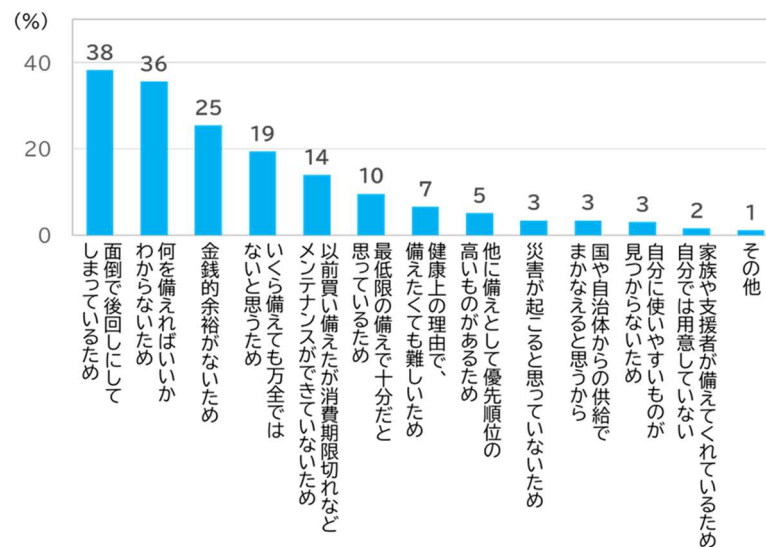
■ 災害への備えや準備しているもの (未婚別)



首都圏在住 20～60代既婚男女 1,000人、20～30代未婚男女 400人
(2026年5月 花王 コンシューマーインテリジェンス室調べ)

Kao
そなえる

■災害に備えていない理由



「あまり備えていない」、「全く備えていない」と回答した首都圏在住 20～60代既婚男女531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)

KAO
そなえる

災害時には、安全な場所へ避難することもあれば、自宅で生活を続ける在宅避難という選択肢もあります。どのような行動が必要になるかは、災害の種類や被害の状況、また家族の状況などによっても異なります。だからこそ、避難するときの「持ち出し袋」と、自宅で生活を続けるための「在宅避難の備え」の両方を考えておくことが大切です。

●わが家に必要な備えを確認できる「備えリスト」を新設

「備えリスト～わが家流にカスタマイズ～」では、家族の人数に加え、子ども・高齢者・要介護者・ペットの有無を選択することで、それぞれの家庭の状況に応じた備えを確認できます。また、避難時に持ち出す「持ち出し袋」と、自宅で生活を続けるための「在宅避難」の両方のリストを作成することができ、災害時の状況を想像しながら、自分や家族に必要なものを具体的に確認することができます。

全てを一度にそろえようとするのではなく、まずは基本となる備えを確認し、それぞれの家庭で必要なものを考えながら、優先順位をつけて備えを進めることができます。





備えリスト わが家流にカスタマイズ

(持ち出し袋／在宅避難)

STEP1 一緒に住んでいる人数(ご本人を含む)は？

1 人

STEP2 当てはまる項目にチェックを入れてください

- ☐ 子ども(小学生以下)／乳幼児がいる
- ☐ 高齢者がいる
- ☐ 介護・見守りが必要な人がいる
- ☐ 犬・猫などのペットがいる

KAO
そなえる

持ち出し袋

両手が空くリュックに、無理なく持ち運べる重さ[※]でまとめ、すぐに持ち出せる場所におきましょう。

- ☐ 水(飲料水)
- ☐ 食品・非常食(レトルト食品・缶詰など)
- ☐ 携帯トイレ(簡易トイレ)
- ☐ 現金(小銭を含む)
- ☐ 身分証明書などの写し
- ☐ 懐中電灯・ランタン・ヘッドライトなど
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 乾電池
- ☐ マスク
- ☐ 手指消毒用アルコール
- ☐ 除菌シート・ティッシュペーパーなど
- ☐ 使い捨て手袋
- ☐ 身体・髪の拭き取りシート
- ☐ 歯磨きセット・歯磨きシートなど
- ☐ 救急セット・お薬
- ☐ 保潔剤・スキンケア用品
- ☐ 下着・衣類・タオルなど

⋮

在宅避難(7日分)

在宅避難は、自宅で生活を続けるための備えです。復旧まで時間がかかることも想定し、「7日分」を目安に備えましょう。

- ☐ 水(飲料水)
84L
- ☐ 食品・非常食(レトルト食品・缶詰など)
84食
- ☐ 携帯トイレ(簡易トイレ)
140回
- ☐ 懐中電灯・ランタン・ヘッドライト
- ☐ モバイルバッテリー・蓄電池
- ☐ 乾電池
- ☐ 現金(小銭を含む)
- ☐ マスク
- ☐ 手指消毒用アルコール
- ☐ 除菌シート
- ☐ ハンドソープ・石けん
- ☐ 身体・髪の拭き取りシート
- ☐ トイレ用ペーパー・ティッシュペーパー
- ☐ おしりの洗浄剤
- ☐ 使い捨て手袋

⋮

KAO
そなえる 4人家族のカスタマイズリストの例(一部)

▶ Kao そなえる 災害への知識と備え

「備えリスト～わが家流にカスタマイズ(持ち出し袋／在宅避難)～」

<https://www.kao.co.jp/hisaiji/sonae/04.html>

●併せて公開：もしもあなたが避難所で生活することになったら

避難所生活の実情について、全国災害ボランティア支援団体ネットワーク（JVOAD）理事の明城徹也さんにお話を伺いました。2026 年 5 月に実施したインタビューをもとに、防災特集記事「もしもあなたが避難所で生活することになったら～災害支援のプロが語る、避難所生活の現実と備え～」を、2026 年 8 月 25 日に併せて公開します。

避難所での生活を具体的にイメージし、「備えリスト」と合わせて活用することで、自分や家族にどのような備えが必要なのかを考え、日ごろからの備えを見直すきっかけになれば幸いです。

▶ Kao そなえる 防災特集

「もしもあなたが避難所で生活することになったら～災害支援のプロが語る、避難所生活の現実と備え～」

<https://www.kao.co.jp/hisaiji/bousai/01>

詳しくは以下 URL をご確認ください。

▶ 防災情報サイト「Kao そなえる」 <https://www.kao.co.jp/hisaiji/>

（2026 年 8 月掲載）