避難時、持ち出す物を「すぐ持ち出せる状態」に準備している人は２割
持ち出し準備をしていない理由１位は「面倒で後回し」

花王「My Kao くらしラボ」にて避難時の持ち出し準備の実態を 11 月 24 日に公開

災害が起きて避難することになったとき、必要な物をすぐに持ち出せるよう準備しているでしょうか？
花王株式会社は、一都三県在住の 20～70 代男女 1,200 人を対象に、「避難時の持ち出し準備」について調査をしました。
その結果、持ち出す物を「準備している」と回答した人は半数未満の 46%でした。持ち出しの準備をしていない理由としては、「面倒で後回しにしている」が最も多く、「何を準備すればいいかわからない」、「これまで特に深く考えたことがなかった」と続きました。
今回の調査から見えてきた、生活者の避難時の持ち出しに対する意識や、実際の準備状況、準備する際の課題などを 2026 年 11 月 24 日に、「My Kao くらしラボ（※1）」にて公開します。

※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】

●避難時に持ち出す物を「すぐ持ち出せる」までまとめて準備している人は 20%

●すぐ持ち出せるようまとめて準備している人の保管場所のトップは「玄関周辺」で 43%

●持ち出す物を準備していない理由のトップは、「面倒で後回し」が 40%

●持ち出す物を「定期的に点検・見直し」している人は 25%

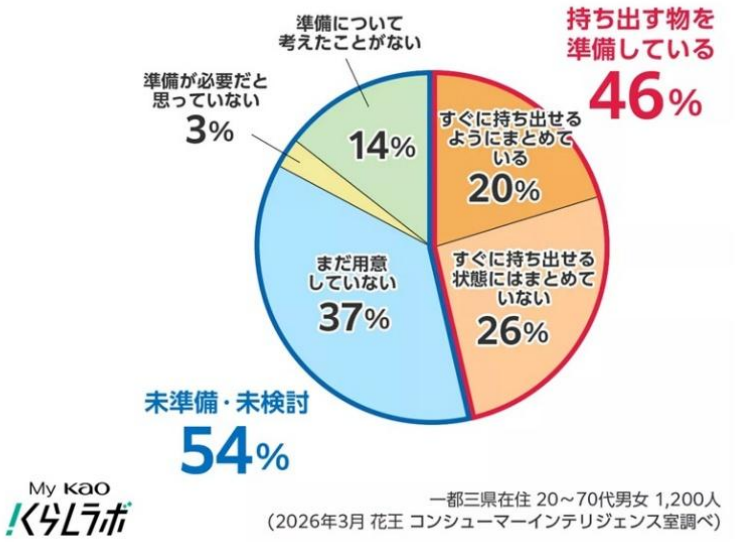
●持ち出す物を点検・見直している人の 44%が見直し時に「食料や飲料の期限切れ」を経験

【調査概要】
◎「避難時の持ち出し準備の実態調査」
・調査期間：2026 年 3 月
・調査方法：インターネット調査
・調査対象：一都三県在住 20～70 代男女
・対象人数：1,200 人（各年代男女 100 人）

●持ち出す物を準備している人は 46%。ただし、すぐに持ち出せる人は 20%のみ

避難時に持ち出す物を準備している人は 46%で、半数以上の 54%は「まだ用意していない」「準備について考えたことがない」など、準備ができていない状態でした。準備している 46%の内訳を見ると、「すぐに持ち出せるようにまとめている」人は 20%、「すぐに持ち出せる状態にはまとめていない」人は 26%でした。必要な物をそろえるだけでなく、いざという時にすぐ持ち出せる状態にしておくことも、備えの一つといえそうです。

■避難時に備えた持ち出す物の準備の有無

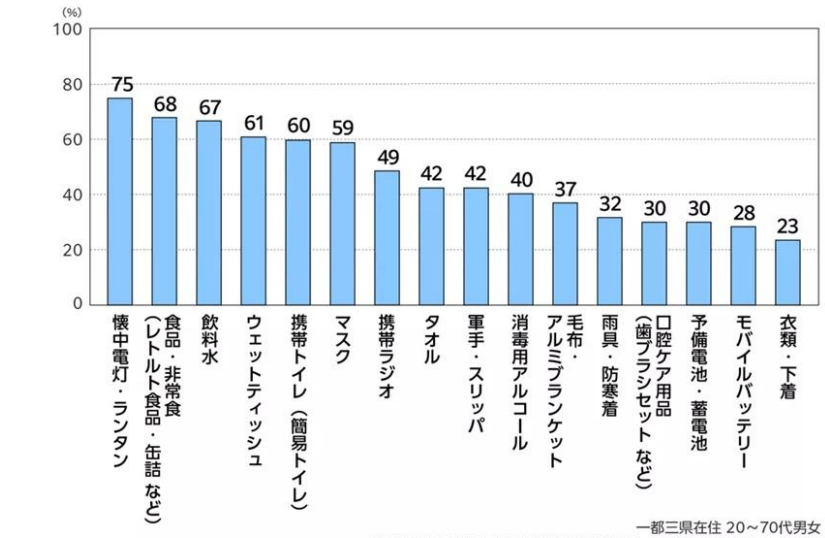


一都三県在住 20～70代男女 1,200人
（2026年3月 花王 コンシューマーインテリジェンス室調べ）

●すぐ持ち出せるよう準備しているものは「懐中電灯・ランタン」が最多

すぐに持ち出せるよう、持ち出す物をまとめて準備している人 243 人の準備物の内訳は、「懐中電灯・ランタン」が 75%で最も多く、次いで「食品・非常食」68%、「飲料水」67%でした。また、「ウェットティッシュ」61%、「携帯トイレ」60%、「マスク」59%も半数を超えています。災害時に必要な物は人によって異なるため、自分や家族に必要な物がそろっているか、確認しておくことも大切です。

■すぐに持ち出せるように準備している物

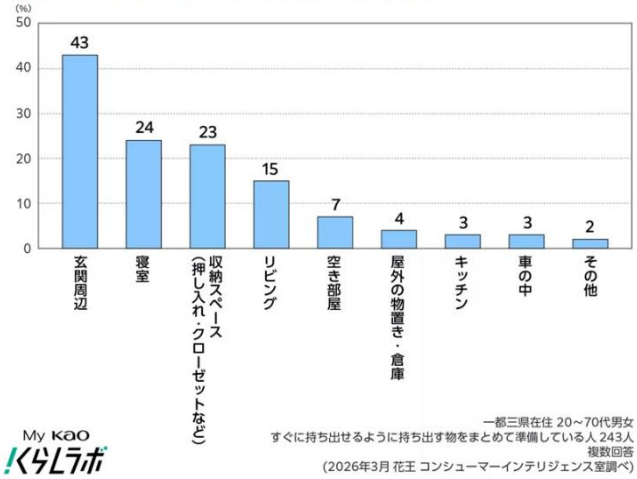


一都三県在住 20～70代男女
すぐに持ち出せるように持ち出す物をまとめて準備している人 243人
複数回答（上位16項目）
（2026年3月 花王 コンシューマーインテリジェンス室調べ）

●保管場所は「玄関周辺」が 43%で最多

持ち出す物をすぐに持ち出せるようにまとめて準備している人 243 人の保管場所は、「玄関周辺」が 43%で最も多く、「寝室」24%、「収納スペース」23%と続きました。
何を準備するかだけでなく、避難するときに取り出しやすい場所に保管しておくことも安心につながります。

■すぐに持ち出せるよう準備している物の保管場所

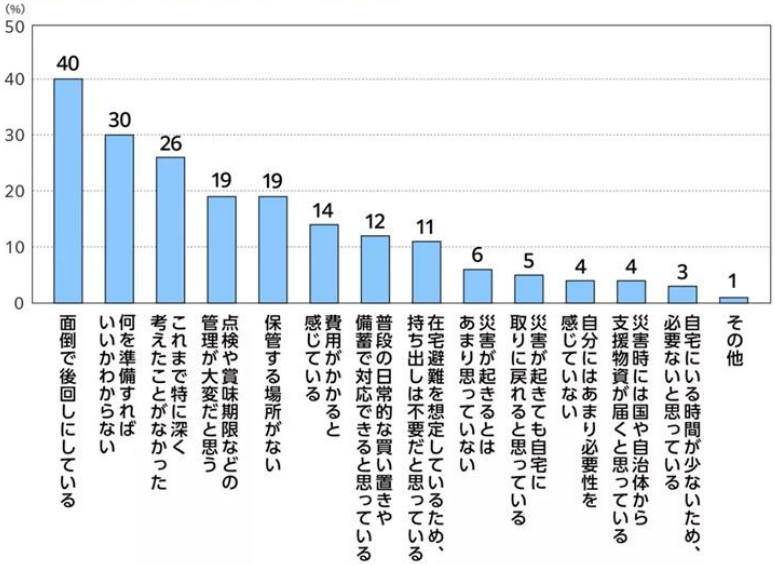


一都三県在住 20～70代男女
すぐに持ち出せるように持ち出す物をまとめて準備している人 243人
複数回答
(2026年3月 花王 コンシューマーインテリジェンス室調べ)

●持ち出す物を準備していない理由 1 位は「面倒で後回し」40%

持ち出す物を準備していない人 643 人の理由は、「面倒で後回しにしている」が 40%で最も多く、「何を準備すればいいかわからない」30%、「これまで特に深く考えたことがなかった」26%、と続きました。
また、「点検や賞味期限などの管理が大変だと思う」19%、「保管する場所がない」19%など、準備した後の管理や保管も理由として挙げられています。
一方、「災害が起きるとはあまり思っていない」は 6%、「自分にはあまり必要性を感じていない」は 4%でした。
防災の必要性そのものより、「何から始めればよいかわからない」「つい後回しにしてしまう」といった、行動に移す際のハードルが大きいことがうかがえます。

■持ち出す物を準備していない理由

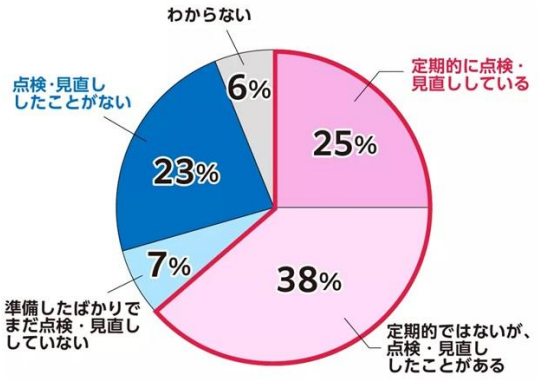


一都三県在住 20～70代男女
持ち出す物を準備していない・準備を考えていない人 643人
複数回答
(2026年3月 花王 コンシューマーインテリジェンス室調べ)

●持ち出す物を「定期的に点検・見直し」している人は 25%

持ち出す物を準備している人 557 人のうち、6 割以上が点検・見直ししたことがありましたが、「定期的に点検・見直ししている」人は 25%にとどまり、38%の人は見直した経験はあるものの、定期的な見直しはしていませんでした。
一方、「点検・見直ししたことがない」人は 23%でした。
「一度準備したら終わり」ではなく、時間の経過や生活の変化に合わせて、持ち出す物を見直すことも必要です。

■持ち出し用の物の中身の点検や見直しの有無

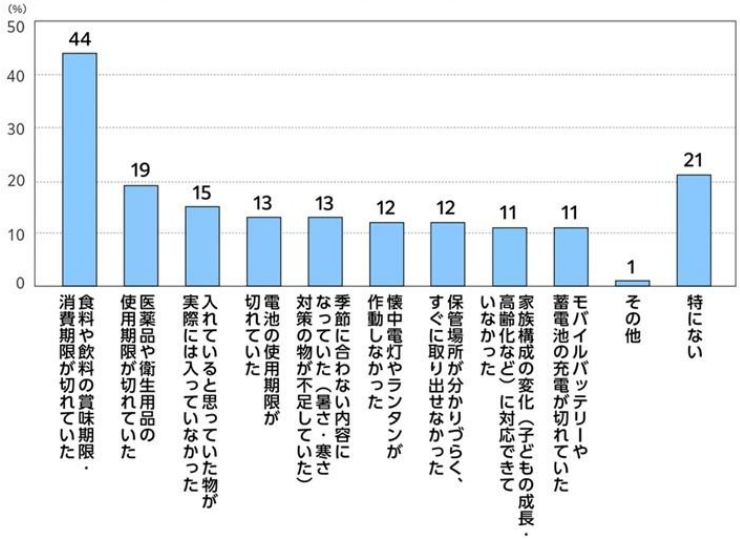


一都三県在住 20～70代男女
持ち出す物を準備している人 557人
(2026年3月 花王 コンシューマーインテリジェンス室調べ)
※小数点以下を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

●見直した人の 44%が「食料や飲料の期限切れ」を経験

持ち出す物を準備していて、点検や見直しをおこなっている人 354 人に、点検の際に経験したことを聞いたところ、「食料や飲料の賞味期限・消費期限が切れていた」が 44%で最多でした。
そのほか、「医薬品や衛生用品の使用期限が切れていた」19%、「入れていると思っていた物が実際には入っていなかった」15%、「電池の使用期限が切れていた」13%などの経験もみられました。
準備した持ち出す物がいざという時に使えるように、準備した後も、定期的に中身を確認しておくことが大切です。

■持ち出し用の物を点検・見直しした時に経験したこと



一都三県在住 20～70代男女
持ち出す物を準備していて、点検や見直しをおこなっている人 354人
複数回答
(2026年3月 花王 コンシューマーインテリジェンス室調べ)

●「持ち出せる状態にする」までが、避難時の備え

今回の調査では、持ち出す物を何らかの形で準備している人がいる一方、すぐに持ち出せる状態までまとめて準備している人は 20%にとどまりました。また、準備していない理由としては「面倒で後回し」「何を準備すればいいかわからない」といった声が多く、準備した人でも、見直した際に食品や飲料の期限切れなどを経験していました。避難時の持ち出しは、必要なものを考える、すぐ持ち出せるようまとめる、取り出しやすい場所に保管する、定期的に見直す――こうした一連の備えを意識することが大切です。

花王の防災サイト「そなえーる」では、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/

基本情報を入力すると、持ち出し袋／在宅避難それぞれの、家族に合わせたアイテムと必要な量を確認できる「備えリスト」を作成できます。

●「備えリスト わが家流にカスタマイズ」

https://www.kao.co.jp/hisaiji/sonae/04/



リリース内容の詳細については以下 URL をご確認ください。

▶ My Kao くらしラボ データ集「避難時の『持ち出し』、準備できている？ 調査で見えた備えの実態」

https://my.kao-kirei.com/kurashi-labo/data/002/ （2026 年 11 月掲載）

花王株式会社 PR戦略センター 事業PR戦略部
〒103-8210 東京都中央区日本橋茅場町 1-14-10 www.kao.com/jp/