

2026年 家庭の防災対策実態調査

東日本大震災15年、非常食の備え6割に届かず58.6% 備蓄場所「家族全員知っている」3割台、母親主導5割で父親の5倍 ～家庭の「会話」と「母親任せ」が新たな防災課題として浮き彫りに～ ペット同伴避難も12.6%が不安と回答

安全靴や作業着等を販売する通販サイト、ミドリ安全.com（<https://midori-anzen.com/>）は、東日本大震災から15年を迎えるにあたり、家庭の防災対策状況を調査するため、子どもと同居する20歳から49歳の全国の母親800名に対して、「2026年 家庭での防災への取り組みや防災食（非常食）の備えについての実態調査」を実施いたしました。

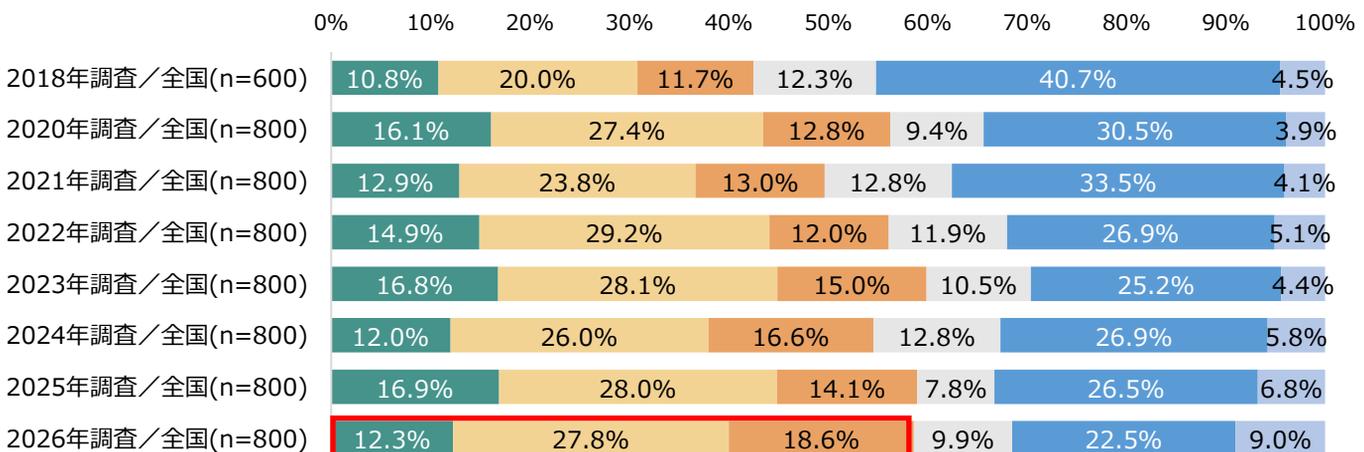
調査の結果、備蓄率は58.6%と6割近くに達した一方で、備蓄場所を「家族全員が知っている」のは3割台にとどまり、備えはあっても家族間で情報が共有されていない実態が明らかになりました。防災準備の担当者は母親が5割を占め、家族と防災について「まったく話していない」家庭も4割超にのぼるなど、「母親任せ」と「会話不足」が新たな防災課題として浮き彫りとなりました。

震災から15年のこの機会に、防災について家族全員で話し合い、情報を共有することの重要性が改めて示される結果となりました。

【結果概要】

- 防災食（非常食）の備蓄率は58.6%、6割近くに達するも過去最高（59.9%）には届かず
- 備蓄の置き場所を「家族全員が知っている」34.3%、避難ルートはわずか21.9%
- 防災準備の担当は「母親」50.6%、「父親」9.9%で約5倍の差。「夫婦で分担」わずか5.8%
- 家族と防災について「まったく話していない」42.5%、防災会話をする家庭ほど備蓄率が高い傾向
- ローリングストックの実施率24.4%、4人に1人は「知らない」25.1%
- 大規模地震への懸念トップは「ライフライン停止」42.4%、「ペット同伴避難」にも不安12.6%
- 東日本大震災が「印象に残っている」62.1%、震災15年で依然として最多

■ 様々な災害に対応するための防災食（非常食）を現在、ご自宅に備えていますか？（n=800／単一回答方式）



防災食（非常食）の備蓄率 58.6%

※内訳は四捨五入のため合計と一致しない場合があります。

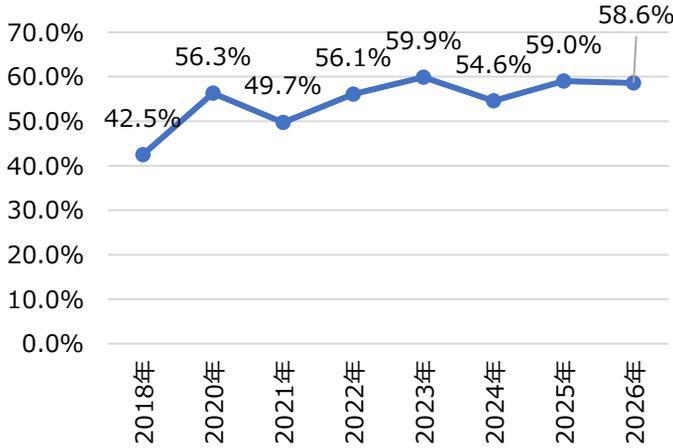
- 家族全員が3日以上対応できる量を備えている
- 家族全員が1～2日対応できる量を備えている
- 備えてはいるが、家族全員が1日以上対応することはできない
- 以前備えていたが、現在は備えていない
- 防災食（非常食）を備えたことはない
- 分からない

防災食（非常食）の備蓄率58.6%、6割の大台に届かず

防災食（非常食）の備蓄状況について聞いたところ、「家族全員が3日以上対応できる量を備えている」（12.3%）、「家族全員が1～2日分対応できる量を備えている」（27.8%）、「備えてはいるが、家族全員が1日以上対応することはできない」（18.6%）を合わせた備蓄率は58.6%となりました。過去最高だった2023年の59.9%にも及ばず、2018年以降一度も6割を超えていません。また、政府や自治体が推奨する「最低3日分」の備蓄を行っている家庭は12.3%にとどまり、備蓄の「率」だけでなく「量」にもまだ課題が残ります。

<参考> 防災食（非常食） 備蓄率の推移

備蓄率の推移



防災食（非常食）の備蓄率は2018年の42.5%から上昇傾向が続き、2023年に59.9%と過去最高を記録しました。しかし、その後は2024年54.6%、2025年59.0%、2026年58.6%と54～59%台で推移しており、6割の大台を一度も超えられないまま頭打ちの傾向が見られます。

地域別で見ると、中部地方が67.0%で最も高く、関東地方66.0%、四国地方・北海道がともに62.0%と続きました。一方、九州・沖縄地方は47.0%と全国で唯一5割を下回り、最も高い中部地方との差は20ポイントに達しています。

2018年からの推移を見ると、北海道は25.3%から62.0%へと36.7ポイント上昇し、最も改善が進んだ地域となりました。中国地方も24.0%から54.0%へと30ポイント上昇しています。一方、九州・沖縄地方は47.0%にとどまりました。

	2018年 (n=600)	2020年 (n=800)	2021年 (n=800)	2022年 (n=800)	2023年 (n=800)	2024年 (n=800)	2025年 (n=800)	2026年 (n=800)
中部地方	49.3%	63.0%	49.0%	68.0%	63.0%	61.0%	76.0%	67.0%
関東地方	58.7%	73.0%	64.0%	63.0%	74.0%	75.0%	72.0%	66.0%
四国地方	52.0%	52.0%	43.0%	51.0%	64.0%	56.0%	59.0%	62.0%
北海道	25.3%	61.0%	44.0%	53.0%	63.0%	45.0%	50.0%	62.0%
近畿地方	44.0%	60.0%	56.0%	60.0%	56.0%	58.0%	62.0%	60.0%
※全国平均	42.5%	56.3%	49.7%	56.1%	59.9%	54.6%	59.0%	58.6%
中国地方	24.0%	36.0%	40.0%	52.0%	55.0%	41.0%	59.0%	54.0%
東北地方	37.3%	55.0%	52.0%	53.0%	45.0%	56.0%	52.0%	51.0%
九州・沖縄地方	49.3%	50.0%	49.0%	49.0%	59.0%	45.0%	42.0%	47.0%

※2026年で降順にソート

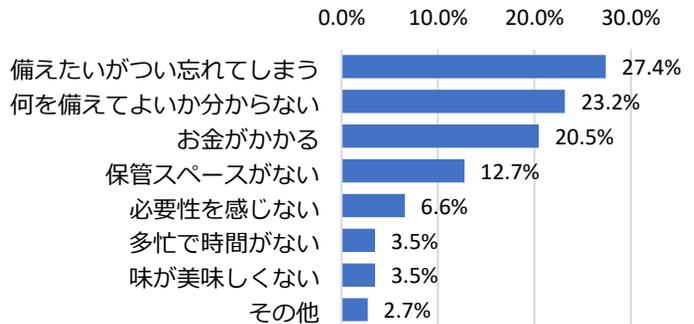
■ 現在、防災食（非常食）をご自宅に備えていない最も大きな理由をお答えください。

(n=259/単一回答方式)

備蓄していない理由、最多は「つい忘れてしまう」27.4%

防災食（非常食）を備蓄していないと回答した259名（※「分からない」回答者を除く）にその理由を聞いたところ、最も多かったのは「つい忘れてしまう」で27.4%。次いで「何を備えてよいか分からない」（23.2%）、「お金がかかる」（20.5%）と続きました。

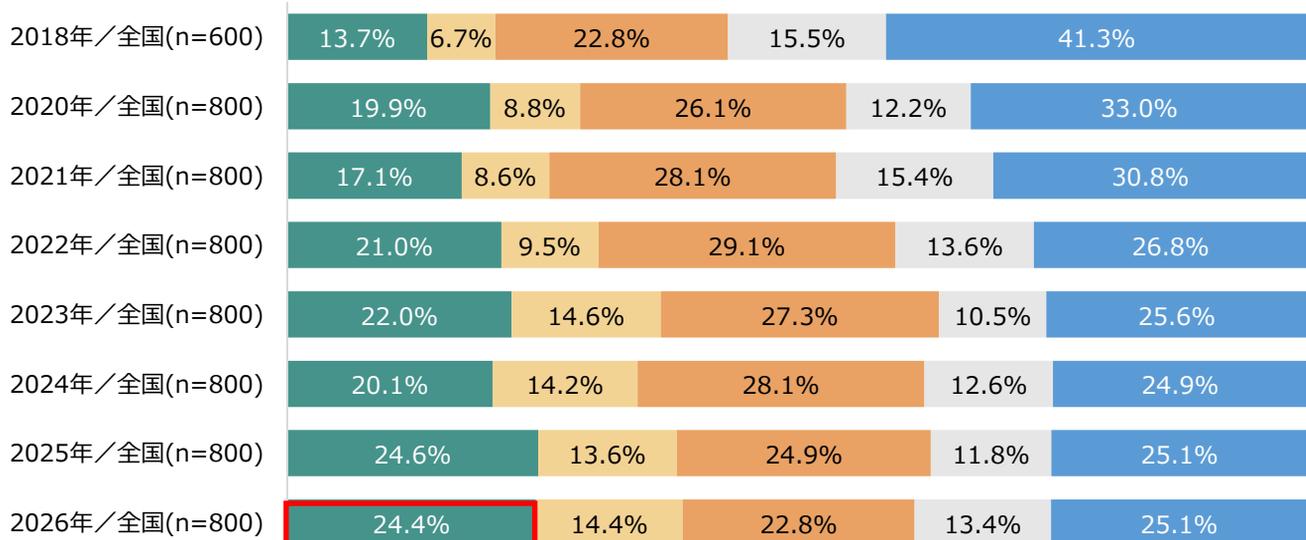
2024～2025年は「お金がかかる」が最多でしたが、2026年は「つい忘れてしまう」（27.4%）が最多となりました。「お金がかかる」は2025年の28.1%から2026年は20.5%へ低下する一方、「つい忘れてしまう」は16.1%から27.4%へ上昇しており、費用面よりも“備えの習慣化”が壁になっている可能性がうかがえます。



	お金がかかる	保管スペースがない	備えたいが つい忘れてしまう	何を備えてよいか 分からない	必要性を感じない	多忙で時間がない	味が美味しくない	その他
2018年/全国(n=318)	21.4%	14.2%	28.9%	21.1%	6.3%	4.1%	1.6%	2.5%
2020年/全国(n=319)	23.2%	17.9%	24.1%	20.7%	5.3%	5.0%	1.9%	1.9%
2021年/全国(n=370)	20.8%	18.6%	22.2%	23.0%	6.5%	4.3%	3.2%	1.4%
2022年/全国(n=310)	17.4%	16.8%	28.1%	21.0%	6.8%	4.2%	4.2%	1.6%
2023年/全国(n=286)	22.7%	22.7%	19.6%	16.8%	5.9%	5.2%	4.5%	2.4%
2024年/全国(n=317)	21.8%	18.3%	20.2%	19.9%	5.4%	5.7%	6.3%	2.5%
2025年/全国(n=274)	28.1%	16.4%	16.1%	19.7%	7.3%	9.1%	2.9%	0.4%
2026年/全国(n=259)	20.5%	12.7%	27.4%	23.2%	6.6%	3.5%	3.5%	2.7%

■ 普段の食品を少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費して使った分を買い足す防災備蓄法「ローリングストック」をご存知ですか？（n=800/単一回答方式）

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%



ローリングストック実施率 24.4%

- 知っており現在実施している
- 知っており過去に実施したことがあるが、現在は実施していない
- 知っているが実施したことはない
- 聞いたことはあるが詳しくは知らない
- 知らない

ローリングストック実施率24.4%、しかし4人に1人は「知らない」

日常的に食品を多めに備え「買い足し、期限の古いものを先に使い、新しいものを買い足す」防災備蓄法「ローリングストック」について聞いたところ、「知っており現在実施している」は24.4%で前年（24.6%）とほぼ同水準でした。

認知率（「知っている」と回答した割合の合計）は61.5%と6割を超え、認知は広がりつつあります。しかし、「知らない」と回答した人が25.1%にのぼり、4人に1人はローリングストックという方法自体を認知していないことが分かりました。「聞いたことはあるが詳しくは知らない」（13.4%）と合わせると、約4割が十分に理解していない状況です。

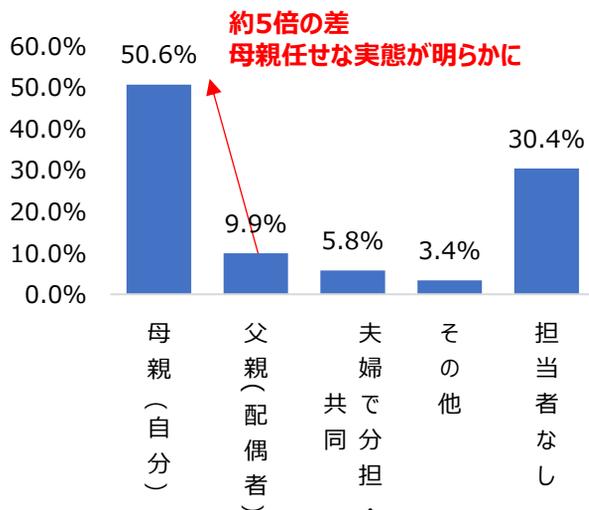
なお、現在実施していない人でも6割超が「やってみたい」と回答しており、具体的な始め方の情報発信が普及の鍵となります。

防災準備の主担当
母親50.6%/父親9.9%で約5倍の差

家庭の防災準備を主に担当している人について聞いたところ、「自分（母親）」が50.6%で最多となり、過半数を占めました。一方、「配偶者（父親など）」はわずか9.9%にとどまり、母親が父親の約5.1倍という大きな偏りが明らかになりました。

さらに、「夫婦で分担・共同」と回答したのはわずか5.8%。防災準備において夫婦で協力して取り組んでいる家庭はほんの一握りに過ぎません。

■ あなたのご家庭で、防災の準備（備蓄購入・期限管理・情報収集など）を主に担当しているのは誰ですか？（n=800/単一回答方式）



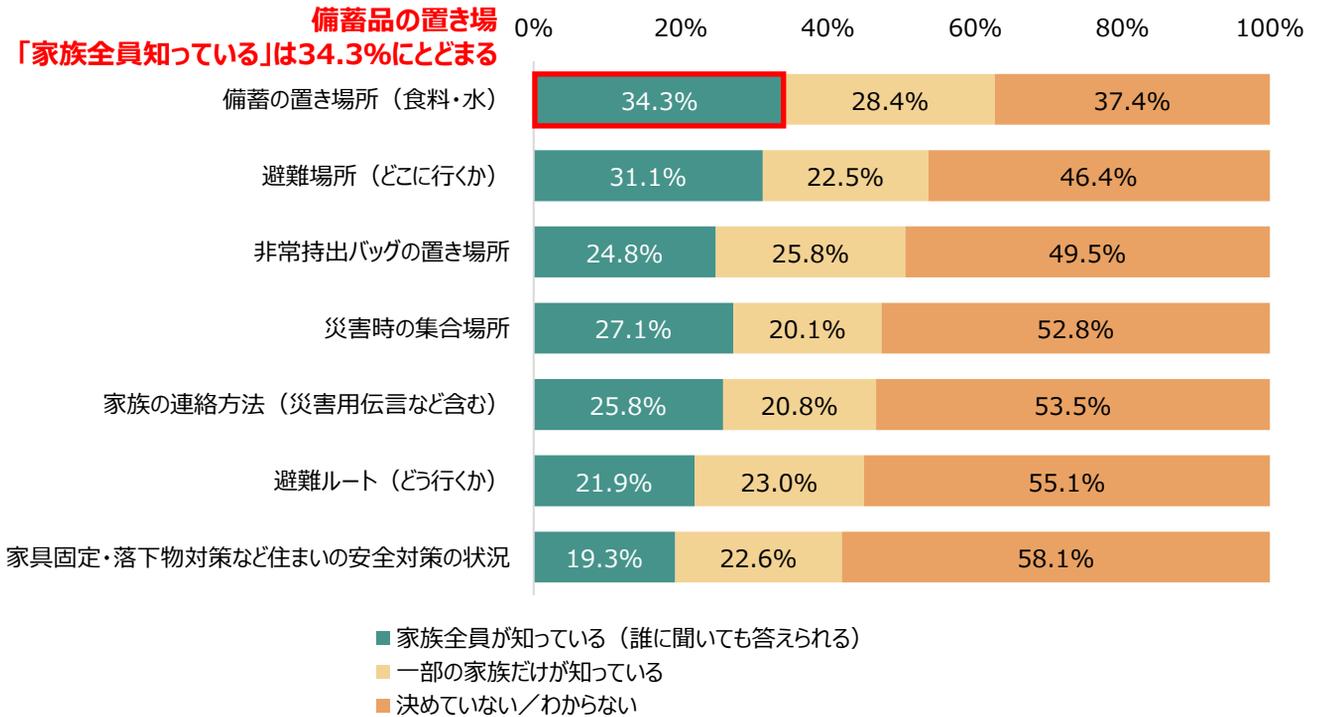
備蓄があっても「家族が知らない」、情報共有に大きな壁

防災に関する7つの項目について、家族内でどの程度情報が共有されているかを聞いたところ、7項目すべてで「決めていない／わからない」が最多となり、家族間の情報共有が十分に行われていない深刻な実態が明らかになりました。

「家族全員が知っている」と回答した割合は、最も高い「備蓄の置き場所」でも34.3%にとどまり、「避難ルート」は21.9%、「家具固定・安全対策の状況」は19.3%と2割を下回る結果となりました。

■以下の防災に関する情報を、ご家族で共有できていますか？

※小さなお子さまなど、まだ理解が難しい年齢の方は除いてお考えください。（n=800／単一回答方式）



「夫婦で分担」している家庭は情報共有率も高い

備蓄の置き場所を「家族全員が知っている」と回答した割合を防災準備の主担当者別に見ると、「夫婦で分担・共同」と回答した家庭で54.3%と最も高い結果になりました。一方、「担当者なし」と回答した家庭ではわずか10.3%にとどまり、5倍以上の差が付く結果になりました。

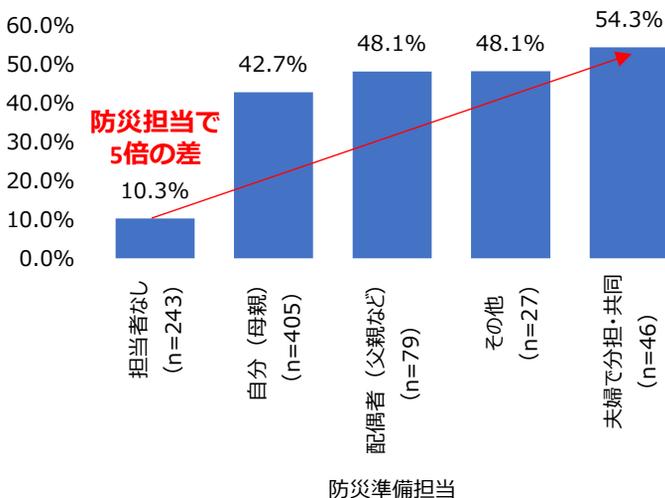
4割超の家庭が過去1年でまったく話していない

家族と防災について話す頻度を聞いたところ、「まったく話していない」が42.5%で最多となりました。「年に1回未満」(22.1%)と合わせると、6割以上の家庭で防災に関する会話がほとんど行われていないことが分かりました。「月に1回以上」話していると回答したのはわずか5.4%にとどまっています。

防災の話し相手(複数回答)としては「配偶者」(51.9%)が最多で、「子ども」(39.1%)が続きましたが、そもそも話す機会自体が少ないという根本的な課題が浮き彫りになりました。

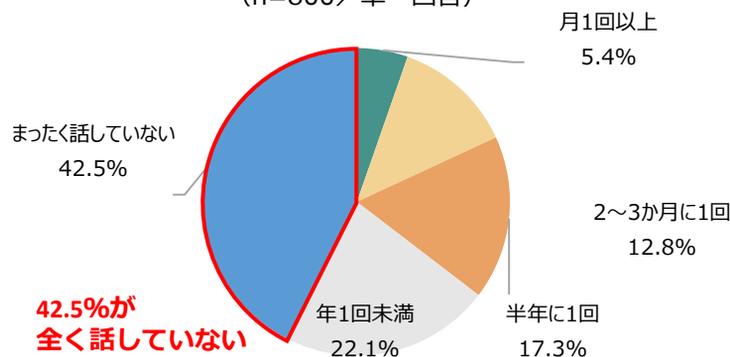
家庭の防災準備担当と情報共有率の関係

「備蓄場所を家族全員が知っている」と回答した割合



過去1年で防災について家族と話した頻度

(n=800／単一回答)

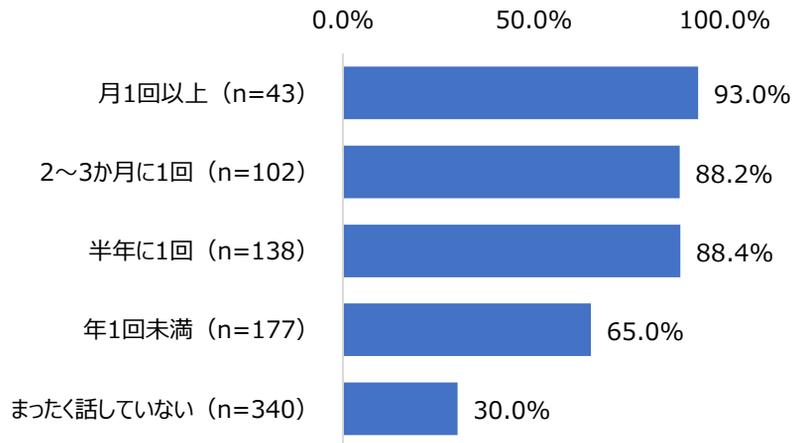


防災について「話す」家庭ほど 備蓄率が高い傾向に

防災会話の頻度別に非常食の備蓄率を見ると、「月1回以上」話している家庭の備蓄率は93.0%だったのに対し、「まったく話していない」家庭は30.0%にとどまり、約3倍の差がありました。

半年に1回程度の会話でも備蓄率は88.4%と高い水準にあり、頻繁に話し合わなくても、家族と防災について「話したことがある」かどうか自体が、備えの行動に大きな差を生んでいることがうかがえます。しかし、現状では4割超の家庭が「まったく話していない」と回答しており、まずは年に1回でも防災について話す機会をつくるのが第一歩と言えます。

家庭で防災について話す頻度と備蓄率

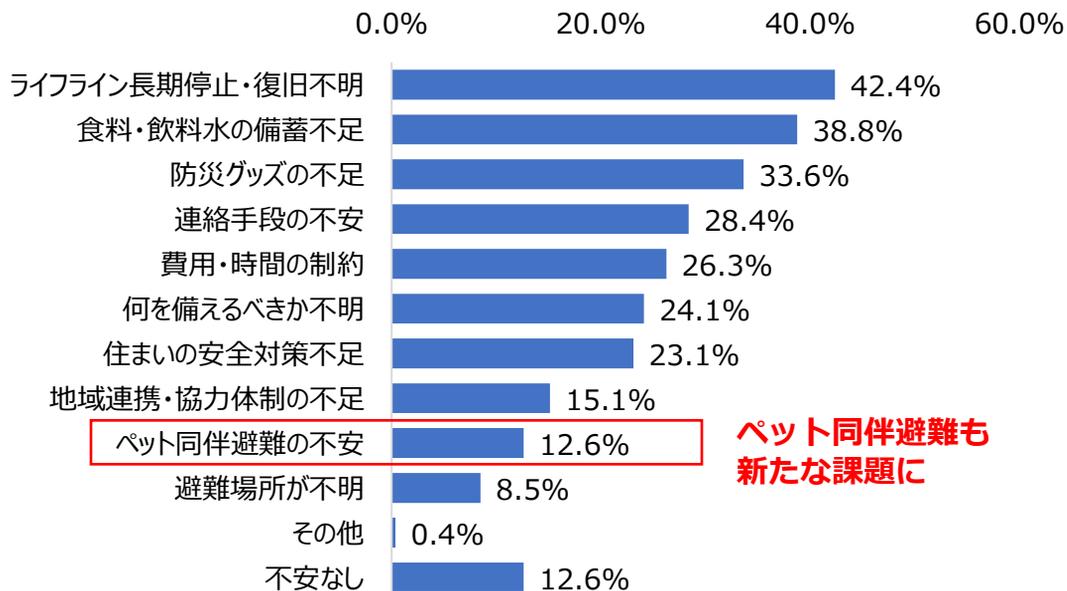


大規模地震への懸念、「ペット同伴避難」にも不安

首都直下型地震や南海トラフ巨大地震など、大規模地震が発生した場合の心配事・懸念点を聞いたところ（複数回答）、最多は「電気・ガス・水道などのライフラインが長期間止まり、復旧がいつになるか分からない」で42.4%でした。次いで「十分な備蓄食料や飲料水がない」（38.8%）、「必要な防災グッズ（ヘルメット、非常用トイレ、バッテリー等）が足りない」（33.6%）と続きました。

今回の調査で初めて選択肢に加えた「ペットを連れての避難や避難所での対応が不安」は12.6%で、約8人に1人が不安を感じていることがわかりました。ペットと暮らす家庭にとって、避難時のペット対応は切実な問題であり、あらかじめペットの避難場所や持ち出し品を準備しておくことの重要性が示されました。

■首都直下型や南海トラフ巨大地震など、大規模地震が発生した場合に、あなたの心配事や懸念点など、当てはまる項目をすべてお選びください。（n=800／複数回答方式）



**ペット同伴避難も
新たな課題に**

東日本大震災が「印象に残っている」62.1%、15年経っても記憶は鮮明

最後にこれまでに印象に残っている地震・災害について聞いたところ（複数回答）、「東日本大震災（2011年）」が62.1%で圧倒的なトップとなりました。発災から15年が経過した今も、子育て世代にとって最も印象深い災害であり続けています。2位は「能登半島地震（2024年）」で31.8%、3位は「阪神・淡路大震災（1995年）」で30.8%。直近の能登半島地震と30年前の阪神・淡路大震災がほぼ同水準であることは、大規模災害の記憶が世代を超えて語り継がれていることを示しています。

【調査結果のまとめ】

今回の調査では、防災食の備蓄率は58.6%と6割近くに達したものの、2018年以降一度も6割を超えておらず、2023年の過去最高59.9%以降は伸び悩みが続いています。備蓄していない理由では『お金がかかる』が前年差で低下した一方、『つい忘れてしまう』が増加しており、費用面よりも“習慣化の壁”が上位要因として浮上しています。

備蓄率以上に深刻だったのは、**防災準備が母親に集中している実態**です。主担当者は「母親」50.6%に対し「父親」9.9%、「夫婦で分担」はわずか5.8%。その結果、備蓄場所を「家族全員が知っている」のは34.3%、避難ルートは21.9%にとどまり、7項目すべてで「決めていない/わからない」が最多となるなど、**情報が家族内で共有されていない**状況が明らかになりました。

一方、防災について「月1回以上」話している家庭の備蓄率は93.0%と、「まったく話していない」家庭（30.0%）の約3倍にのぼり、**家族での防災についての会話が具体的な備えの行動につながっている可能性**が示されました。

ローリングストックは認知率61.5%に達した一方で、4人に1人（25.1%）が「知らない」と回答。未実施者でも6割超が「やってみたい」と答えており、具体的な始め方の情報発信が普及の鍵となります。また、大規模地震への懸念では「ペットを連れての避難」にも約8人に1人が不安を感じていることが今回初めて明らかになりました。

東日本大震災から15年を迎える今、防災準備の主担当が母親に集中し、家族間で情報が十分に共有されていない実態が浮き彫りとなりました。備蓄の場所や避難ルートを家族全員で把握し、日頃から防災について会話する機会を設けることが、いざという時の備えにつながるのではないのでしょうか。

<調査概要>

有効回答数 子どもと同居している20歳から49歳までの全国の母親800名
(地域別に均等割付：北海道100名/東北地方100名/関東地方100名/中部地方100名/
近畿地方100名/中国地方100名/四国地方100名/九州・沖縄地方100名)
調査期間 2026年2月12日～2026年2月15日
調査方法 インターネットリサーチ

※近畿地方は7県（三重県/滋賀県/京都府/大阪府/兵庫県/奈良県/和歌山県）、中部地方は5県（山梨県/長野県/岐阜県/静岡県/愛知県）で区分けしています。

※年次比較に使用した過去調査概要

2018年の調査：子どもと同居している20歳から49歳までの全国の女性600名（8地域別に75名ずつ均等割付）

2020年以降の調査：子どもと同居している20歳から49歳までの全国の女性800名（8地域別に100名ずつ均等割付）

※構成比の数値は小数点以下第2位を四捨五入しているため、個々の集計値の合計は必ずしも100%とはならない場合があります。

※本資料の著作権はミドリ安全株式会社に帰属します。本資料の全文または一部を転載・複製する際は著作権者の許諾が必要ですので、当社までご連絡ください。

※報道関係者におかれましては、**本リリースを掲載・報道または引用する場合には、「ミドリ安全調べ」と付記のうえでご使用くださいますようお願い申し上げます。**



ミドリ安全.comではWebサイトにて、過去のアンケート結果のまとめや、各種防災グッズを紹介しています。お子さま用や家族で使える折り畳み可能な防災ヘルメットや各種防災食、マスクや体温計などをセットにした感染対策セットなど、備えに役立つ各種グッズを販売しています。また特設ページでは、近年増加する水害・浸水への対策グッズを紹介しています。

ミドリ安全.com 防災グッズ・避難用防災特集

https://ec.midori-anzen.com/shop/e/ef_bousai/

ミドリ安全.com 水害・浸水対策グッズ特集

https://ec.midori-anzen.com/shop/e/erain_dis/

ミドリ安全
.com

【通販サイトURL】

- ミドリ安全.com <https://midori-anzen.com/>
- 楽天市場 <https://www.rakuten.ne.jp/gold/midorianzen/>
- Amazon <https://amzn.to/3I3OHVz>
- Yahoo!ショッピング店 <https://store.shopping.yahoo.co.jp/midorianzen-com/>
- au PAY マーケット <https://wowma.jp/user/23824472>

プレスリリースに掲載されている内容、製品価格、仕様、サービス、お問い合わせ先、その他の情報等は発表時点の情報となります。その後予告なく変更となる場合がございますので、ご了承ください。販売状況など最新の情報は、ミドリ安全.com（<https://midori-anzen.com/>）でご確認ください。

【商品ご購入等に関するお問合せ先】

ミドリ安全.comコールセンター
問い合わせフォーム：<https://ec.midori-anzen.com/shop/contact/contact.aspx/>

【本プレスリリースに関する報道関係者からのお問合せ先】

ミドリ安全株式会社 Eコマース推進部
担当：染谷（そめや）
TEL：03-6657-2834 FAX：03-6657-2835
MAIL：info-ec@midori-grp.com