

2025年度 家庭の防災対策実態調査

防災食備蓄率は59.0%、コスト要因で備蓄断念 約3割に増加 ローリングストックの活用 24.6%で過去最高を記録 ～家計負担軽減に向けた共助体制の構築も新たな課題に～

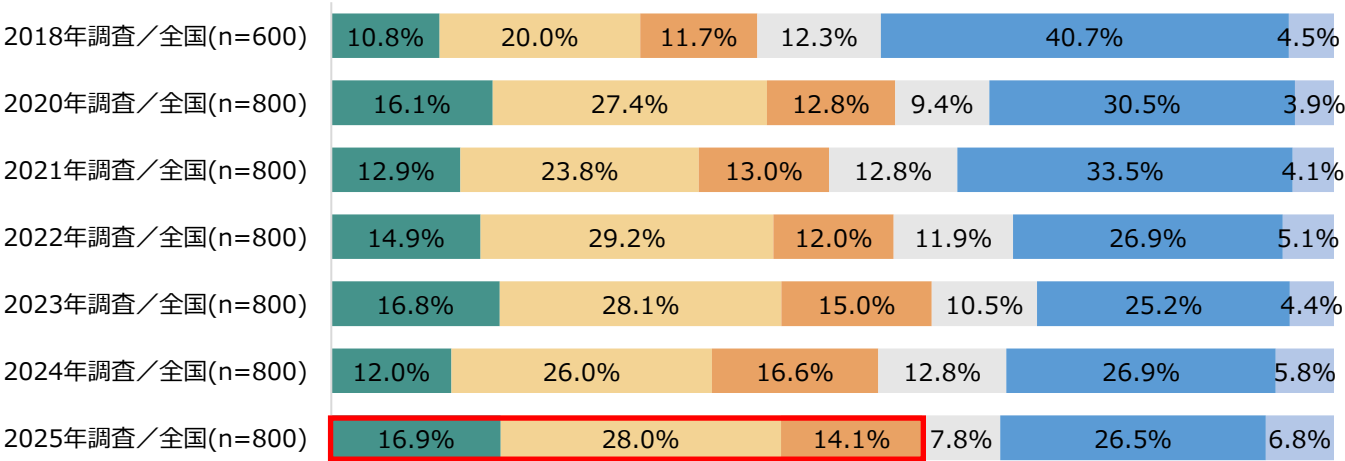
安全靴や作業着等を販売する通販サイト、ミドリ安全.com（<https://midori-anzen.com/>）は、家庭の防災対策状況を調査するため、子どもと同居する20歳から49歳の全国の母親800名に対して、「2025年度 家庭での防災への取り組みや防災食（非常食）の備えについての実態調査」を実施いたしました。

【結果概要】

- 防災備蓄率は59.0%、昨年から4.4ポイント改善も6割未満が続く（2023年の59.9%が過去最高）
- 防災食備蓄なしの最大理由「お金がかかる」が28.1%と前年比6.3ポイント増
- 地域別備蓄率、中部地方が76.0%で最多、九州・沖縄地方は42.0%で最低
- ローリングストック実施率、過去最高の24.6%を記録
- 防災物資・情報の“防災シェア”体制「整備済み」は15.1%にとどまる
シェア体制構築への不安「連携方法や相手が不明確」が27.8%で最多
- 大規模地震への備え「対策済み」は14.1%、最大の不安は「ライフライン停止」41.8%
- 冬季の防災対策「十分でない」が64.9%に、保温・断熱シートの備蓄は24.2%にとどまる

■ 各種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）

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



防災食（非常食）の備蓄率 59.0%

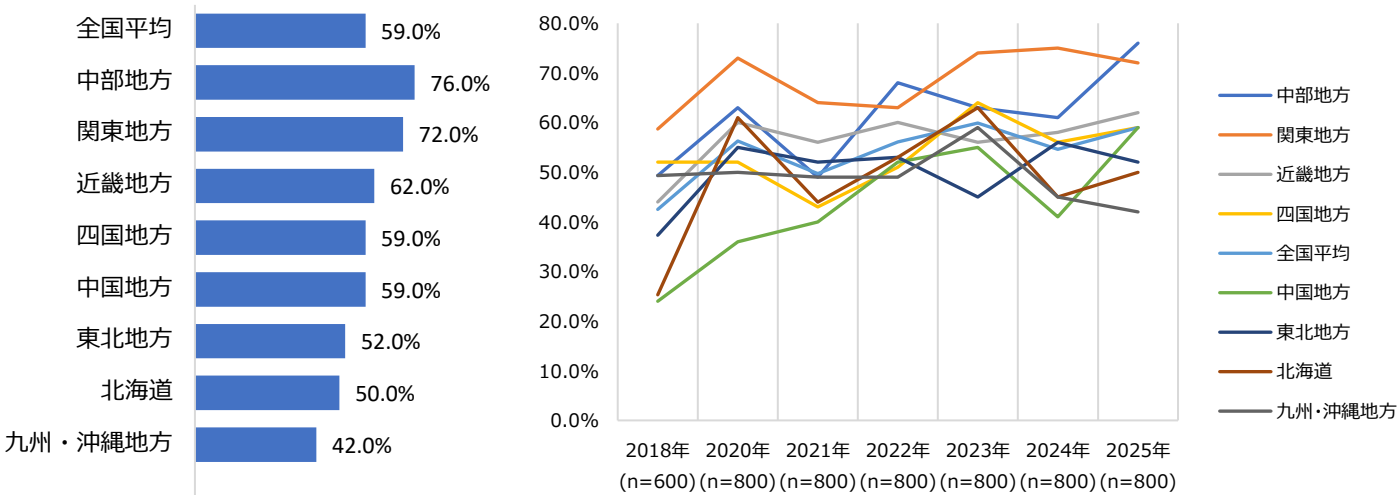
- 家族全員が3日以上対応できる量を備えている
- 家族全員が1～2日対応できる量を備えている
- 備えてはいるが、家族全員が1日以上対応することはできない
- 以前備えていたが、現在は備えていない
- 防災食（非常食）を備えたことはない
- 分からない

防災食（非常食）の備蓄率は59.0%、昨年より4.4ポイント上昇するも6割未満が続く

災害対策のための防災食（非常食）を自宅に備えているかを聞いたところ、「家族全員が3日以上対応できる量を備えている」と回答した方は16.9%で、「家族全員が1～2日対応できる量を備えている」と回答した方は28.0%、「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」と回答した方が14.1%で、防災食（非常食）を少しでも備蓄している方は合わせて59.0%となりました。防災食（非常食）の備蓄率は昨年の54.6%からは4.4ポイント増加したものの、調査開始の2018年以降6割未満の状況が続いています。

■各種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？（地域別集計）

「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」と回答した方の割合。



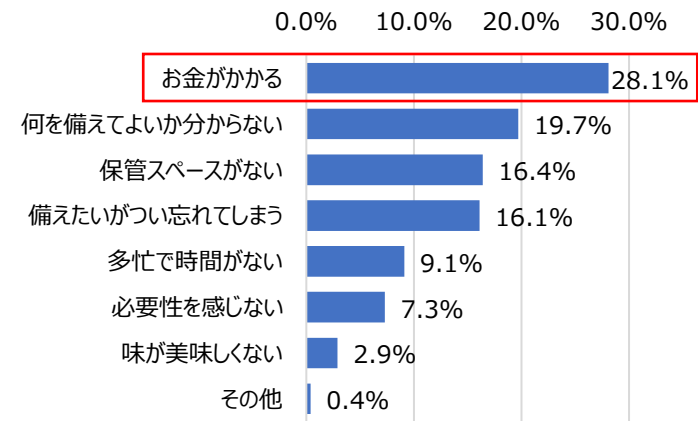
	2018年(n=600)	2020年(n=800)	2021年(n=800)	2022年(n=800)	2023年(n=800)	2024年(n=800)	2025年(n=800)
中部地方	49.3%	63.0%	49.0%	68.0%	63.0%	61.0%	76.0%
関東地方	58.7%	73.0%	64.0%	63.0%	74.0%	75.0%	72.0%
近畿地方	44.0%	60.0%	56.0%	60.0%	56.0%	58.0%	62.0%
四国地方	52.0%	52.0%	43.0%	51.0%	64.0%	56.0%	59.0%
全国平均	42.5%	56.3%	49.7%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

※2025年で降順にソート

地域別備蓄率は中部地方が初の最多76.0%、九州・沖縄地方が最も低く42.0%

防災食（非常食）の備蓄率を地域別で比較すると、少しでも備えていると回答した方は、中部地方が76.0%と調査以来始めての首位となりました。一方で最も低かったのは、九州沖縄地方で42.0%でした。

■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=274／単一回答方式）

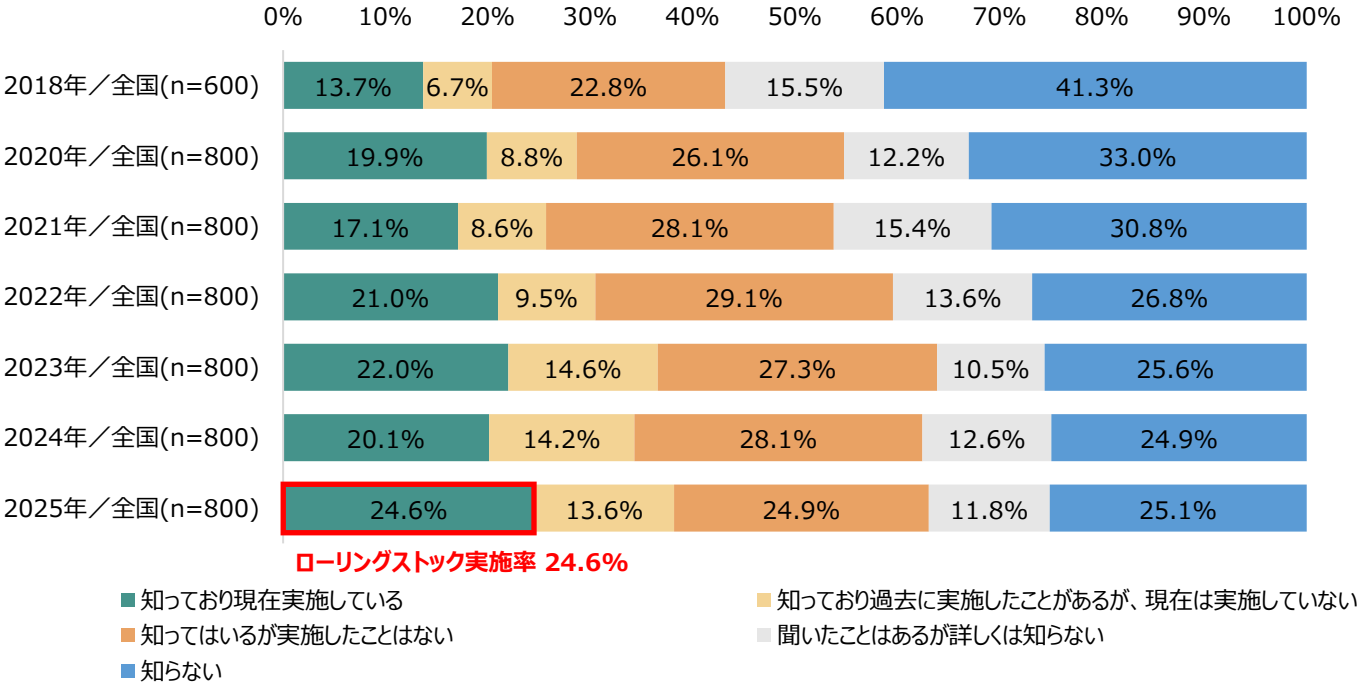


防災食（非常食）を備えていない理由
「お金がかかる」が大幅増加

防災食（非常食）を自宅に備えていないと回答した274名に、その最も大きな理由を聞いたところ、最も多かったのは「お金がかかる（28.1%）」という回答で、昨年の21.8%から6.3ポイント増と大幅に増加する結果となりました。次いで「何を備えてよいか分からない（19.7%）」、「保管スペースがない（16.4%）」と続きました。

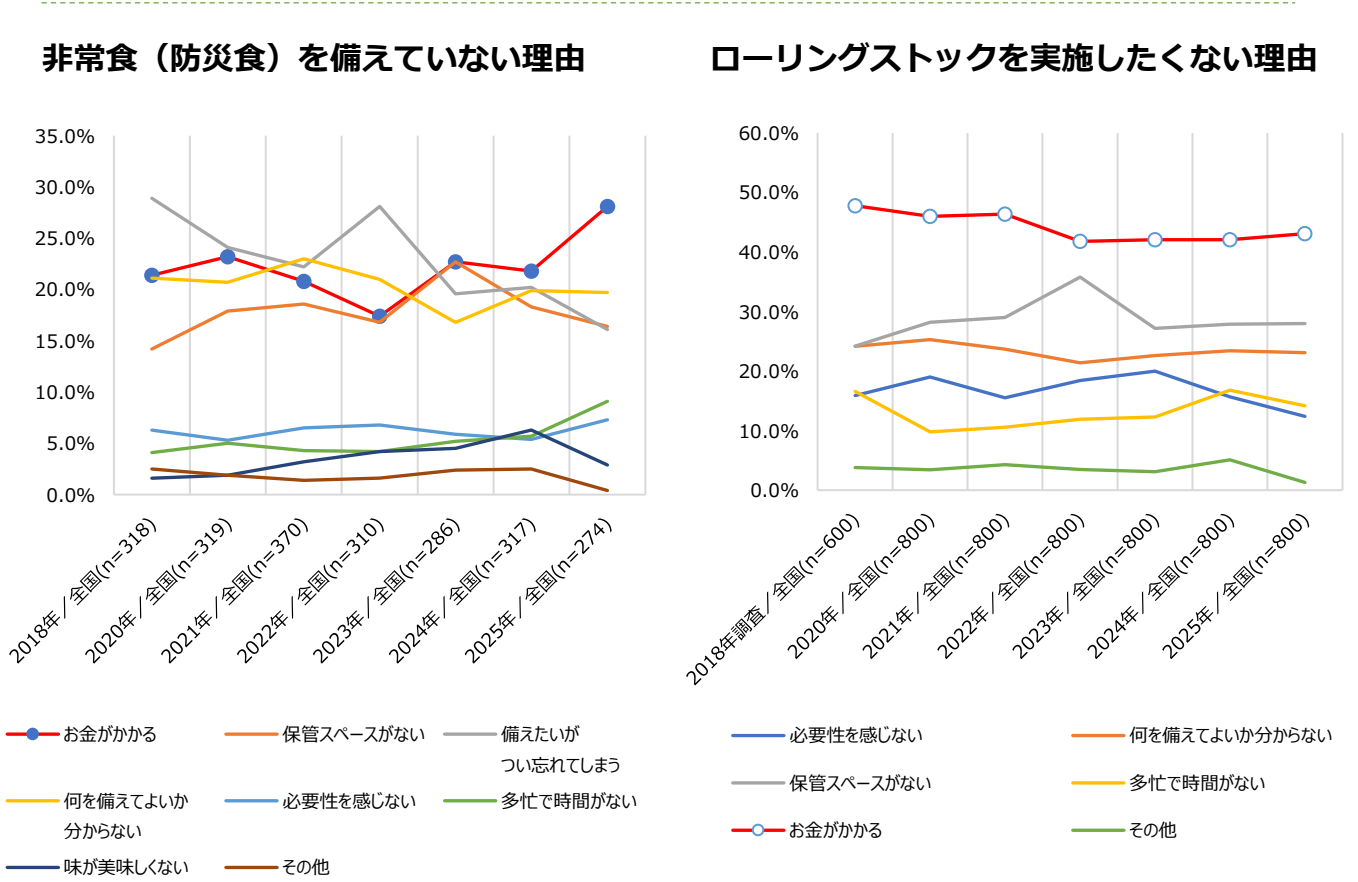
	お金がかかる	保管スペースがない	備えたいが つい忘れてしま う	何を備えてよ いか分からな い	必要性を感じ ない	多忙で時間 がない	味が美味し くない	その他
2018年／全国(n=318)	21.4%	14.2%	28.9%	21.1%	6.3%	4.1%	1.6%	2.5%
2020年／全国(n=319)	23.2%	17.9%	24.1%	20.7%	5.3%	5.0%	1.9%	1.9%
2021年／全国(n=370)	20.8%	18.6%	22.2%	23.0%	6.5%	4.3%	3.2%	1.4%
2022年／全国(n=310)	17.4%	16.8%	28.1%	21.0%	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%

■防災食（非常食）を食べた分だけ買い足して、常に新しい食料を備蓄しておく備蓄方法「ローリングストック」をご存知ですか？（n=800／単一回答方式）



「ローリングストック」実施率は過去最多の24.6%を記録

防災食（非常食）を食べた分だけ買い足して、常に新しい食料を備蓄しておく備蓄方法である「ローリングストック」を実施していると回答したのは24.6%で、2018年の調査以来、過去最多の結果となりました。



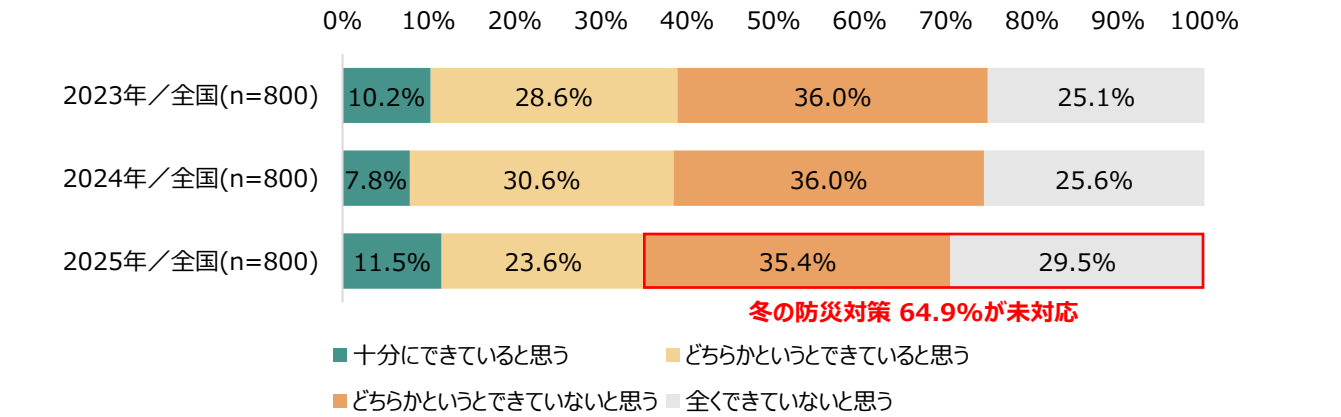
備蓄見送りの理由、費用面が最多 **ローリングストックも費用の問題は継続課題**

非常食（防災食）のローリングストック未実施理由としては、以前から「お金がかかる」という費用の問題が最多でしたが（右グラフ）、非常食（防災食）全般を備えていない理由としても、「お金」の問題と答える方の割合が増えたことが分かります（左グラフ）。

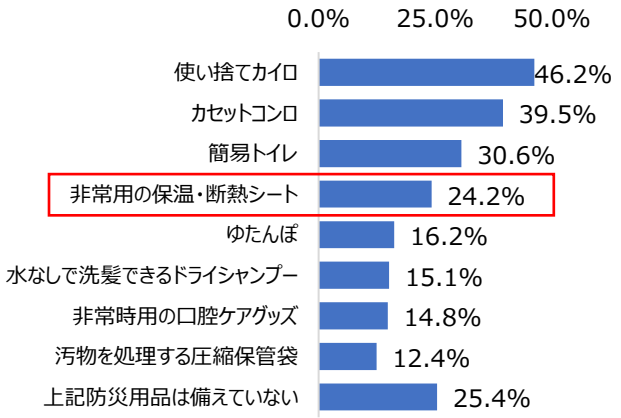
ハザードマップ利用率は44.4%、避難経路の実地確認は17.4%にとどまる

国土交通省や自治体などが公開している、自然災害などによる災害リスクを地図化した「ハザードマップ」などで自身の居住エリアの災害リスクを把握しているか聞いたところ、「すでに確認しておりリスクを知っている」と答えた方は全体の44.4%で、昨年の44.1%から0.3ポイント上昇し、過去最多となりました。一方で、実際に避難場所や避難ルートを確認していると回答した方は、全体のわずか17.4%にとどまりました。

■あなたのご家庭では、寒さなどに対応するための「冬の防災対策」が十分にできていますか？
(n=800／単一回答方式)



■あなたのご家庭では下記の防災用品を備えていますか？ (n=800／複数回答方式)

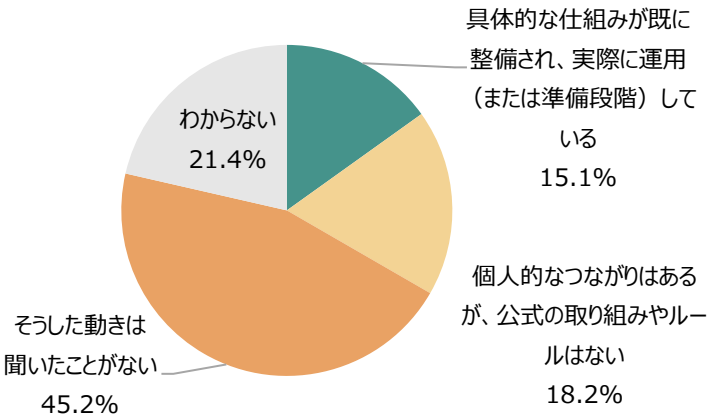


「冬の防災対策」64.9%が未対応

2024年1月に発生した能登半島地震でも、災害対策時の「寒さ対策」が課題とされたように、近年冬の防災対策が重要視されています。そこで寒さなどに対応するための「冬の防災対策」ができているかを聞いたところ、「十分にできていると思う」が11.5%で、「どちらかというと考えていると思う」が23.6%となりました。「どちらかというと考えていないと思う」は35.4%で、「全くできていない」の29.5%を合わせると64.9%の方が十分にできていない状況が明らかになりました。

実際に防寒対策として「保温・断熱シート」を備えていると回答した方は24.2%にとどまるなど、つい忘れてしまいがちな冬の寒さ対策も重要な課題として残る結果となりました。また「簡易トイレ」の備蓄率は昨年の26.2%から4.4ポイント上がり30.6%となりました。

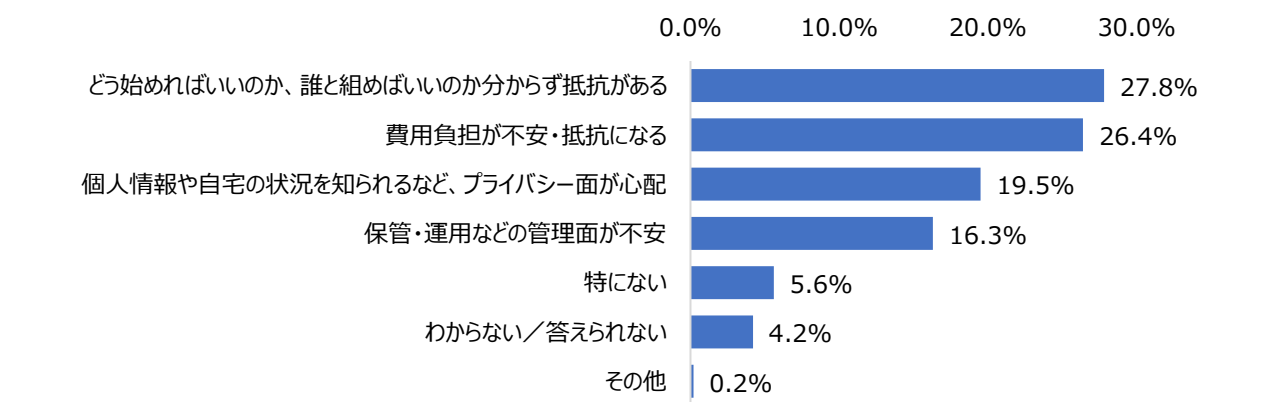
■ご自身の周り（自治会、マンション管理組合、保育園・幼稚園・学校の保護者仲間など）で、災害時に備えて物資や情報を「共有／シェア」する取り組みやルールが整っていると思いますか？
(n=800／単一回答方式)



災害時に物資や情報を「共有／シェア」する取り組みが周りに整っている
15.1%

近年、新たな防災課題として災害時の共助体制も挙げられます。そこで、災害時に備え、自治会や保育園・幼稚園、学校などの保護者仲間など自身の周りで、防災物資や情報を「共有／シェア」する取り組みやルールが整っているかを聞いたところ、「具体的な仕組みが既に整備され、実際に運用（または準備段階）している」と回答した方は15.1%にとどまり、新たな防災課題として浮き彫りとなりました。

■災害時に近所や保護者仲間と物資や情報を共有するにあたり、不安や抵抗を感じる点がありますか？最も近いものを1つお選びください。（n=590／単一回答方式）

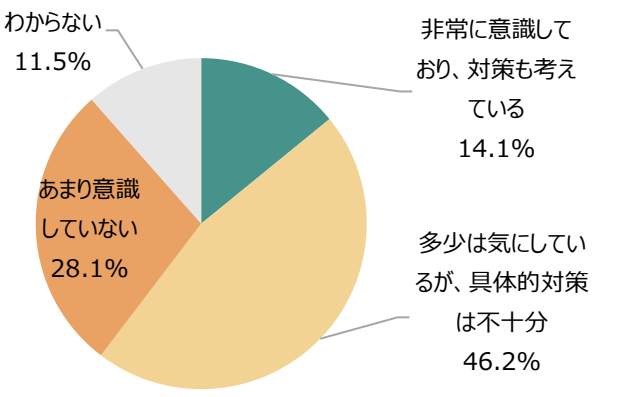


「防災シェアリング」始め方と費用に不安

災害時に近所や保護者仲間と物資や情報を共有する場合、どのようなサポートや備えを共有したい・してほしいと感じるか聞いたところ、最も多かった回答は「食料や飲料水、生活必需品などの物資の融通（44.0%）」で、次いで「避難場所や安否確認方法などの情報、連絡手段の確保(33.5%)」「家屋が被災した場合の一時的な住居・スペースの提供(32.2%)」と続きました。

また備えを共有したいと回答した590名を対象に、災害物資や情報を共有するにあたって最も不安や抵抗を感じる点を聞いたところ、最も多かったのは「どう始めればいいのか、誰と組めばいいのか分からず抵抗がある」で27.8%にのぼり、次いで「費用負担が不安・抵抗になる（26.4%）」、「個人情報や自宅の状況を知られるなど、プライバシー面が心配（19.5%）」と続けました。

■首都直下型大地震や南海トラフ巨大地震のような、広範囲・長期間にわたって影響が及ぶ大規模地震について、あなたはどの程度意識・対策していますか？（n=800／単一回答方式）



大規模地震への十分な備えは14%どまり

2024年8月には「南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）」が発表されるなど、大規模地震への警戒感が強まっています。そこで、首都直下型大地震や南海トラフ巨大地震のような、広範囲・長期間にわたって影響が及ぶ大規模地震について、どの程度意識・対策しているかを聞いたところ、「非常に意識しており、対策も考えている」と回答した方はわずか14.1%で、「多少は気にしているが、具体的対策は不十分」が46.2%で最も多く、「あまり意識していない」と回答した方が28.1%となりました。

■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）

選択肢	回答数	割合
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	334	41.8%
十分な備蓄食料や飲料水がない	290	36.2%
何を備えてよいかわからない	237	29.6%
家族や周囲との連絡手段が確保できるか分からない	229	28.6%
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	227	28.4%
費用や時間がかかり、なかなか防災対策できない	219	27.4%
家具固定やガラス飛散防止など住まいの安全対策が不十分	179	22.4%
周囲の人と協力する具体策・話し合いがない	167	20.9%
避難場所がどこか分からない（または見つけれない）	96	12.0%
その他	4	0.5%
特に不安は感じていない	116	14.5%

大規模地震への最大の不安は「ライフライン停止」41.8%

大規模地震が発生した場合の具体的な心配事や懸念点を聞いたところ、最も多かった回答は「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（41.8%）」というライフライン停止への不安で、次いで「十分な備蓄食料や飲料水がない（36.2%）」「何を備えてよいかわからない（29.6%）」と続けました。

【調査結果のまとめ】

子育て世帯の母親800名を対象にした今回の2025年度防災調査では、防災食の備蓄率は59.0%と前年から改善したものの、依然6割に届かない状況が続いています。特に、備蓄していない理由のトップが「お金がかかる」（28.1%）で、前年から6.3ポイント増加したことが特徴的です。一方で、日用品を活用した「ローリングストック」の実施率は24.6%と過去最高を記録し、コスト抑制と効率的な備蓄の両立策として注目されています。

地域による備蓄状況では、中部地方が76.0%と最も高い一方、九州・沖縄地方は42.0%にとどまるなど、顕著な差が見られました。また、首都直下型地震や南海トラフ地震などの大規模災害への十分な備えができていない世帯は14.1%と低く、特に「ライフライン停止」への不安を抱える世帯が41.8%に上っています。冬季防災対策においても64.9%が「十分でない」と回答しており、季節に応じた対策の必要性も浮き彫りとなっています。

災害時の共助体制については、自治会や教育機関などでの防災物資・情報の共有体制が「整備・運用段階」にある割合は15.1%にとどまっています。共助型の防災対策では「始め方がわからない」という声が27.8%を占めており、体制構築の具体的手法が課題となっています。

今回の調査で浮き彫りとなった費用面での課題に対して、個々の家庭での備蓄方法の工夫に加え、地域での支え合いの仕組みづくりが、新たな防災の形として注目されています。共助の取り組みを通じて、より持続可能な防災体制が広がっていくことが期待されます。

<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)
※2024年1月に発生した能登半島地震の影響により、被災地域の新潟県、富山県、石川県、福井県は調査対象から除外しています

調査期間 2025年2月6日～2025年2月11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。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

【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 <https://store.shopping.yahoo.co.jp/midorianzen-com/>
- au PAY マーケット <https://wowma.jp/user/23824472>

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。お子様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/

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