

**生活総合情報メディア【ヨムーノ】、
「防災」に関する最新の意識調査を実施
4人に1人が「備えゼロ」！？夫婦間の防災意識ギャップにモヤモヤ**

2025年9月1日は防災の日。25～59歳の、子どものいる既婚女性147名に実施したアンケートでは、約4人に1人が「備えゼロ」の状態であることが分かりました。さらに夫婦間での”防災意識”のギャップを感じる方が約4割と、家庭内で抱える新たな課題も見えてきました。



株式会社ベビーカレンダー（旧社名：株式会社クックパッドベビー、本社：東京都渋谷区、代表取締役：安田啓司、以下「ベビーカレンダー」）が運営する生活総合情報メディア「ヨムーノ」は、「ヨムーノメイト（※1）」を中心とした、25～59歳の既婚女性147名を対象に「防災」に関するアンケート調査を2025年7月に実施しました。

【調査サマリー】

- 1) 自宅用防災グッズを「まったく備えていない」方は24.5%！約4人に1人が“備えゼロ”
- 2) 自宅用防災グッズは「飲料水」57.7%、「ライト・懐中電灯」57.7%、「非常食」54.1%がトップ
3. 命をつなぐ備えは「半数以上」が実施中！
- 3) 防災グッズの見直しは「半年以内」「1年以内」が約6割。一方で2割が“長期間未確認”
- 4) 防災情報の取得は「テレビ番組から」と「SNSから」がほぼ同率。スマホからの情報収集が主流に
- 5) 知りたいのは、「具体的な備え」「子どもがいる家庭での備え」「避難所情報」。“すぐに役立つ”防災情報を求める声が多数
- 6) 災害時の避難場所・連絡手段について「たまに話している」42.9%で最多！一方で、3家庭に1家庭は“防災の話し合いゼロ”！
- 7) 夫婦の防災意識、約4割の妻が“夫にモヤモヤ”！？ギャップが浮き彫りに

調査概要

調査名：防災に関するアンケート

調査手法：インターネットによるアンケート調査

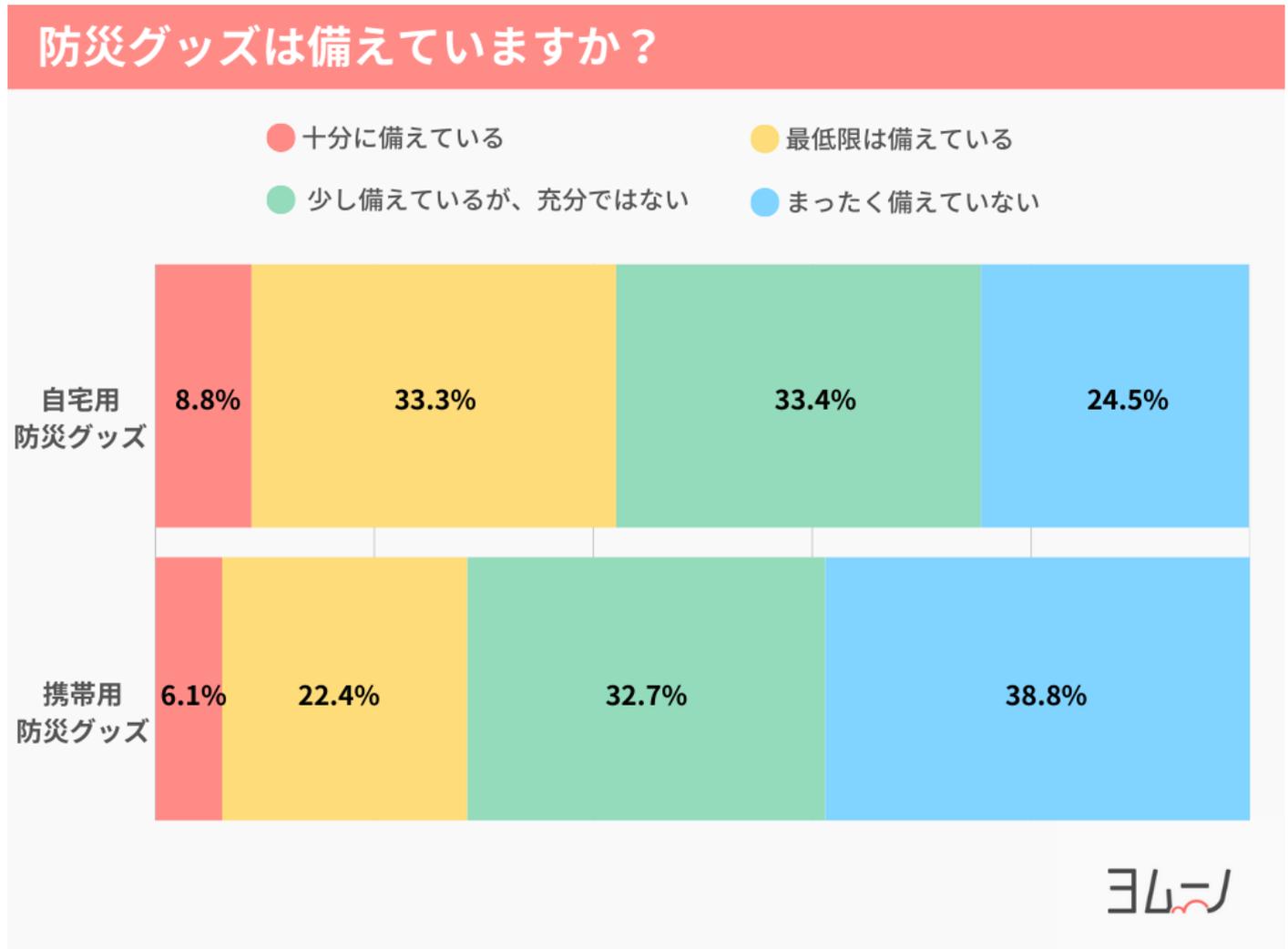
調査期間：2025年7月17日～7月24日

調査対象：「ヨムーノメイト（ヨムーノ公式インスタグラマー）」を中心とした、25～59歳の、子どものいる既婚女性147名

※1.ヨムーノメイトとは

編集部がスカウトした「くらし全方位ジャンルのマニア」によるインスタグラマー組織

1) 自宅用防災グッズを「まったく備えていない」方は24.5%！約4人に1人が“備えゼロ”



Q1.ご自宅の「防災グッズ・防災用品」や、日常の外出時にバッグに入れておく「携帯用防災グッズ」は備えていますか？それぞれ、当てはまる選択肢をお選びください。(n=147)

自宅用防災グッズについて、「まったく備えていない」と答えた方は24.5%にのぼり、約4人に1人が備えゼロという結果になりました。

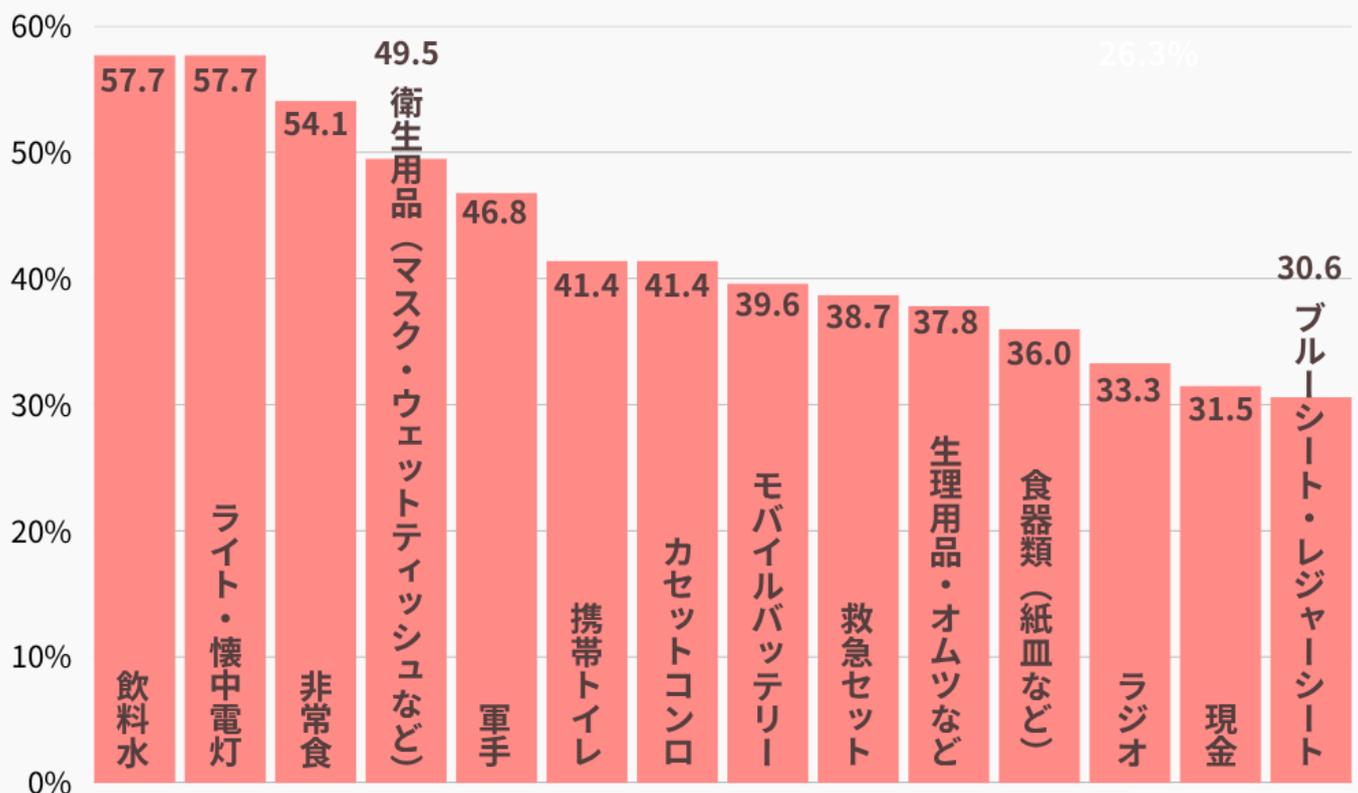
一方で、「十分に備えている」は8.8%と少数派で、「少し備えているが充分ではない(33.4%)」「最低限は備えている(33.3%)」がそれぞれ約3割ずつを占めています。

このことから、多くの方がある程度の備えは意識しているものの、十分とは言えない状況であることが分かります。

特に携帯用防災グッズについては、「まったく備えていない」が38.8%と最も多く、「十分に備えている」はわずか6.1%という結果になりました。

2) 自宅用防災グッズは「飲料水」57.7%、「ライト・懐中電灯」57.7%、「非常食」54.1%がトップ3。命をつなぐ備えは「半数以上」が実施中！

現在、自宅用の「防災グッズ・防災用品」として備えてあるものは何ですか？



ヨムニ

Q2 現在、自宅用の「防災グッズ・防災用品」として備えてあるものは何ですか？当てはまる選択肢をすべてお選びください。(n=111) (※Q1で『まったく備えていない』と回答した方を除いて聞きました。回答のうち30%以上の防災アイテムのみ抜粋。複数選択)

自宅に備えている防災グッズとして「飲料水（57.7%）」「ライト・懐中電灯（57.7%）」「非常食（54.1%）」が上位に挙げられました。

この結果から、多くの方が“災害時にまず必要となる命をつなぐ備え”を優先して意識していることが分かります。

また、「携帯トイレ（41.4%）」「カセットコンロ（41.4%）」といったライフライン停止を想定した備えも一定数の方が取り入れており、停電や断水への対策も進んでいる様子が見えます。

さらに、「モバイルバッテリー（39.6%）」「救急セット（38.7%）」も3割台後半と、情報収集や応急処置といった“もしも”を想定した備えも取り入れられていました。

30%以下の防災アイテムは、下記の通りです。

現在、自宅用の「防災グッズ・防災用品」として備えてあるものは何ですか？

項目	割合 (%)
常備薬	27.9%
寝具（寝袋・ブランケットなど）	21.6%
ポータブル電源	20.7%
着替え	18.8%
貴重品	18.9%
子どもの非常食	18.8%
ヘルメット	17.1%
通帳・保険証などのコピー	15.3%
ペット関連用品	9.9%
その他	0.9%



「常備薬」を備えている方は27.9%と、3割に満たない結果となりました。

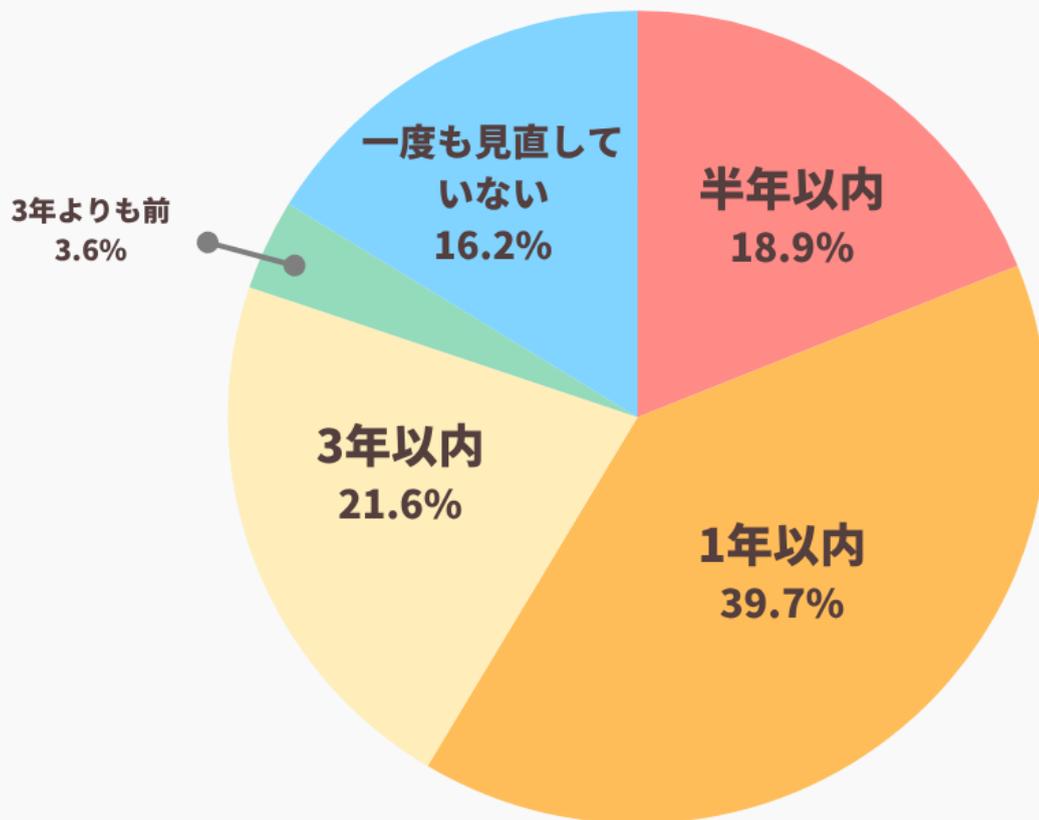
災害時には医療機関の利用が難しくなる可能性もあるため、薬の備えは命に関わる重要な対策となりますが、優先順位は低いことが多いようです。

【アンケートの声より】備えておいて良かったグッズやおすすめのグッズ（被災体験者を含む）

- ・子どもが小さい頃に使っていたオムツは、袋の中に入れて簡易トイレとして使えるので、捨てずに防災ボックスに保管しています。また、大きめのスーパーの袋やゴミ袋も一緒に入れておくと便利です。（44歳）
- ・ペットシートを多めに買い置きすることで、人間用の携帯トイレに代用しました（57歳）
- ・連絡を取ったり電気をつけたりと携帯をフル稼働させたので、モバイルバッテリーがあって良かったです。（41歳）
- ・目隠しできる大きな布が、着替え時に便利でした（51歳）

3) 防災グッズの見直しは「半年以内」「1年以内」が約6割。一方で2割が“長期間未確認”

最後に、自宅用防災グッズの「中身を見直し・入れ替え」をしたのはいつ？





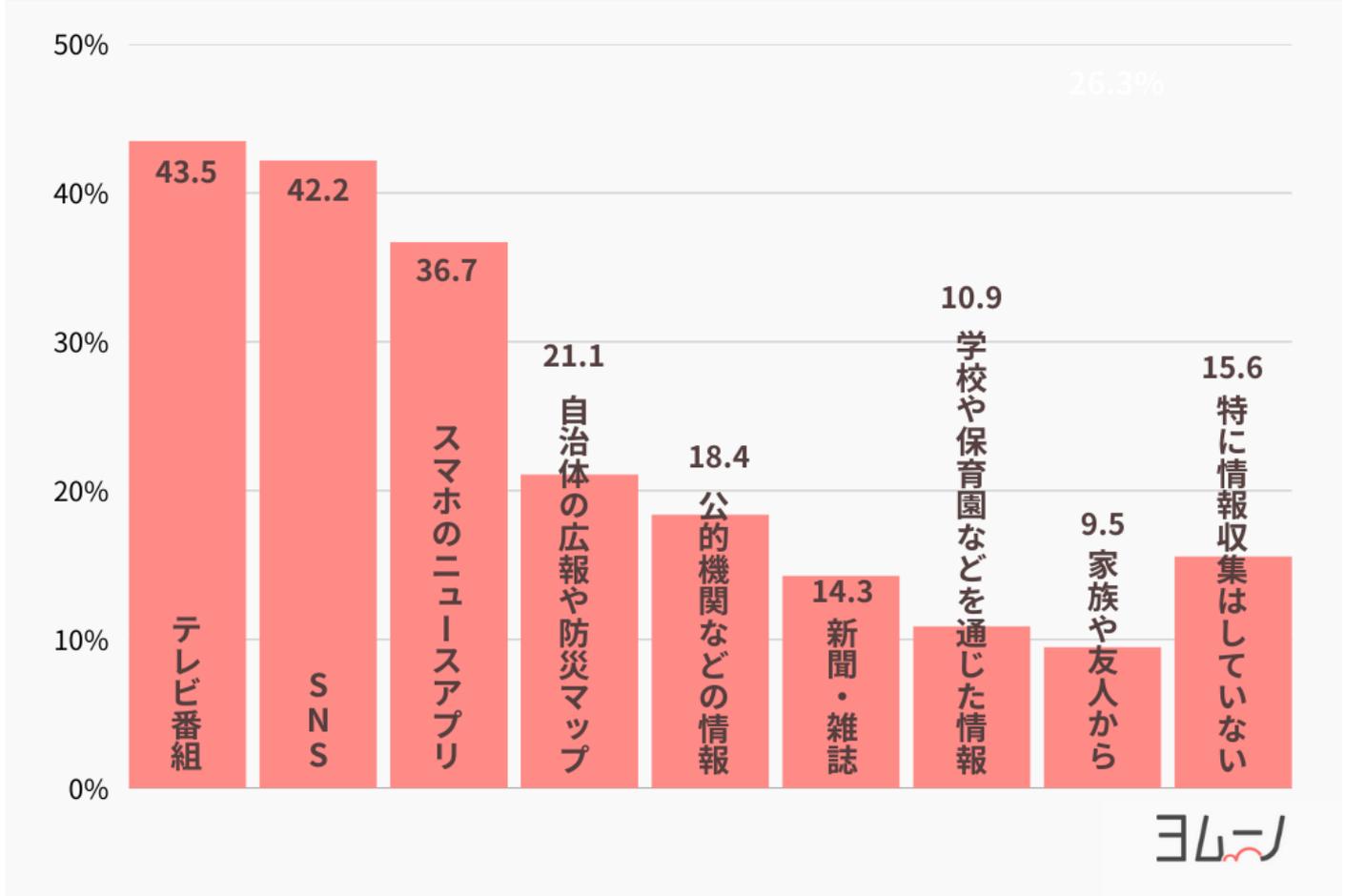
Q3 最後に、自宅用防災グッズの「中身を見直し・入れ替え」をしたのはいつですか？最も近い選択肢をお選びください。（n=111）（※Q1で『まったく備えていない』と回答した方を除いて聞きました。）

「1年以内」に見直し・入れ替えをした方が39.7%と最も多く、「半年以内」と答えた方と合わせると、約6割の方が1年間で1度は見直ししているようです。

一方で「一度も見直していない」が16.2%、「3年よりも前」が3.6%と、約2割が長期間にわたり中身を確認していないという結果になりました。

4) 防災情報の取得は「テレビ番組から」と「SNSから」がほぼ同率。スマホからの情報収集が主流に

防災に関する情報は、主にどこから得ていますか？



Q4 防災に関する情報は、主にどこから得ていますか？当てはまる選択肢をすべてお選びください。（n=147）
）（複数選択）

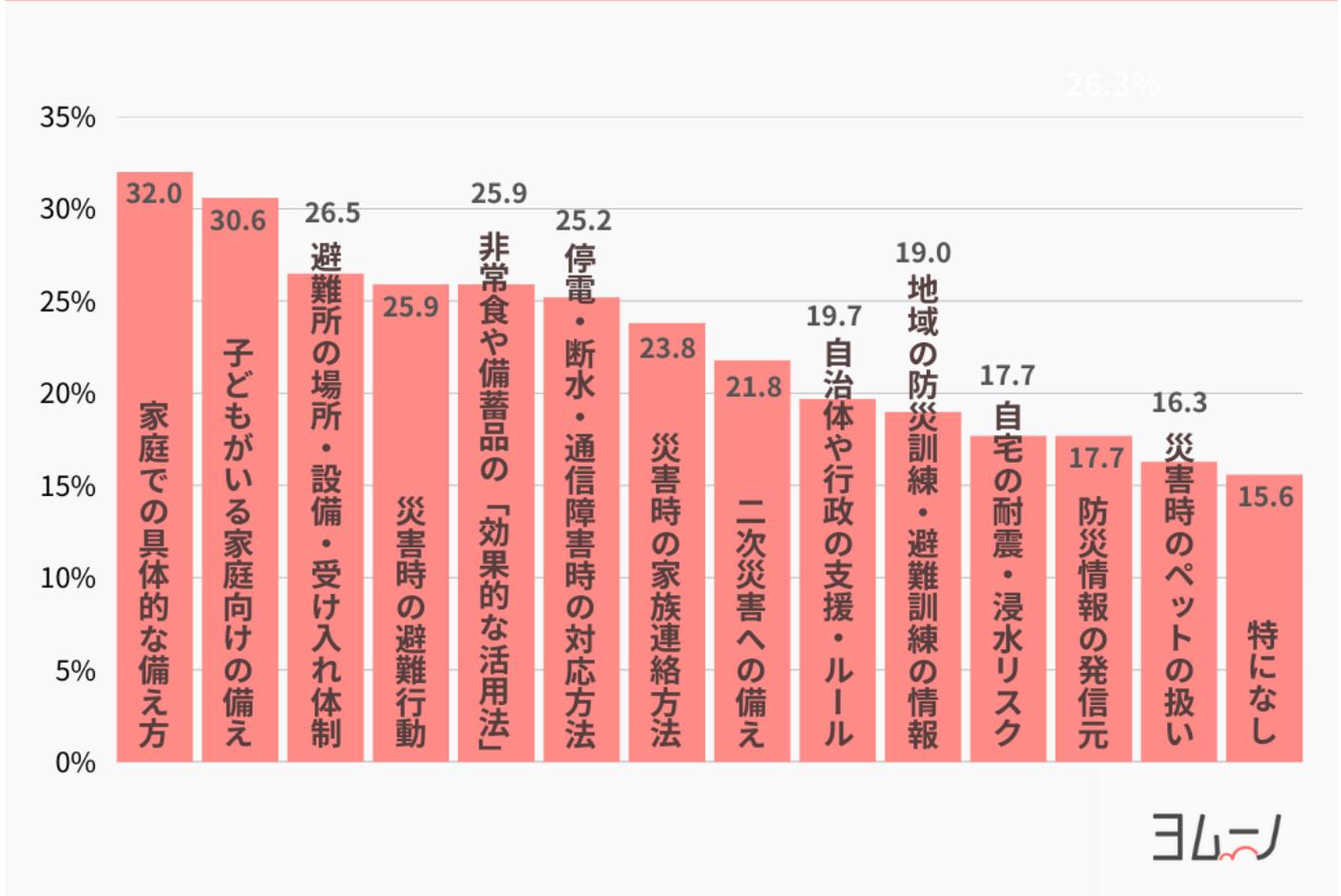
「テレビ番組（ニュース・特集番組など）」から防災情報を得ている方が43.5%と最多で、次いで「SNS（Instagram・X・TikTokなど）」が42.2%、「スマホのニュースアプリ（Yahoo!・SmartNewsなど）」が36.7%という結果になりました。

一方で「家族や友人から」が9.5%、「学校・保育園などを通じた情報」が10.9%と、身近な人との情報共有は

少ない傾向も見受けられます。

5) 知りたいのは、「具体的な備え」「子どもがいる家庭での備え」「避難所情報」。“すぐに役立つ”防災情報を求める声が多数

防災に関する情報で、「分かっていない」「もっと知りたい」ということはありますか？



Q5 防災に関する情報で、「分かっていない」「もっと知りたい」ということはありますか？当てはまる選択肢をすべてお選びください。(n=147) (複数選択)

「家庭での具体的な備え方（家族の人数に対して何をどれだけ準備すればいいか、など）」が32.0%で最も多く、次いで「子どもがいる家庭向けの備え（年齢別の必要物・避難対応など）」が30.6%、「避難所の場所・設備・受け入れ体制（定員や持ち物など）」が26.5%など、暮らしの中で“すぐに役立つ”防災情報を求める声

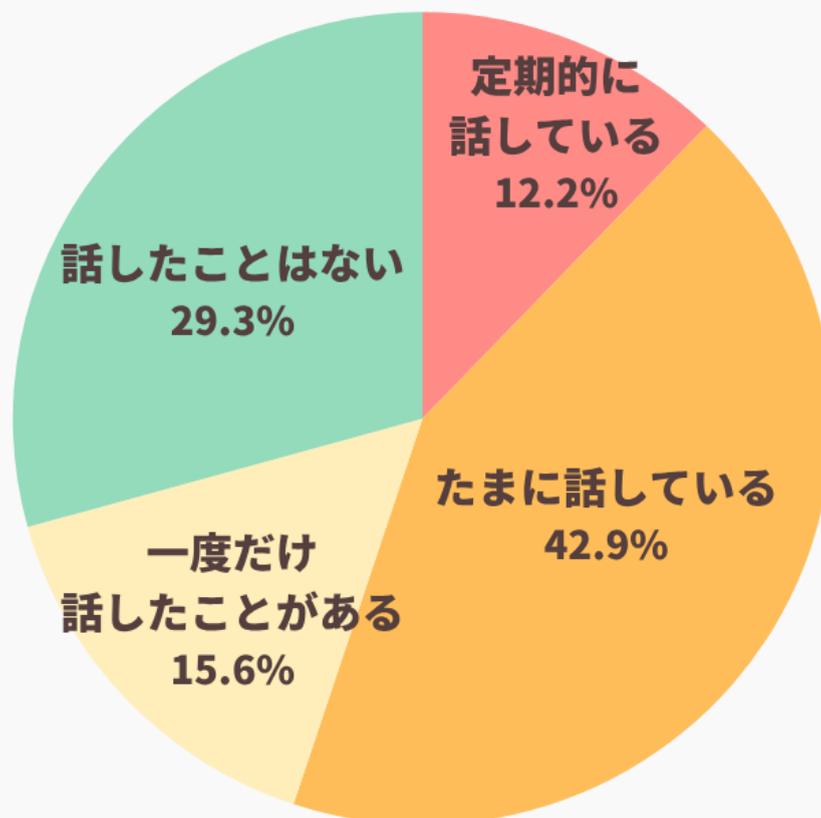
が多いことが分かります。

また、「非常食や備蓄品の『効果的な活用法』『賞味期限管理』（25.9%）」や「停電・断水・通信障害時の対応方法（25.2%）」など、実用的なノウハウを求めている人も多い結果となりました。

6) 災害時の避難場所・連絡手段について「たまに話している」42.9%で最多！

一方で、3家庭に1家庭は“防災の話し合いゼロ”！

ご家族で「災害時の避難場所・連絡手段」について話し合っていますか？





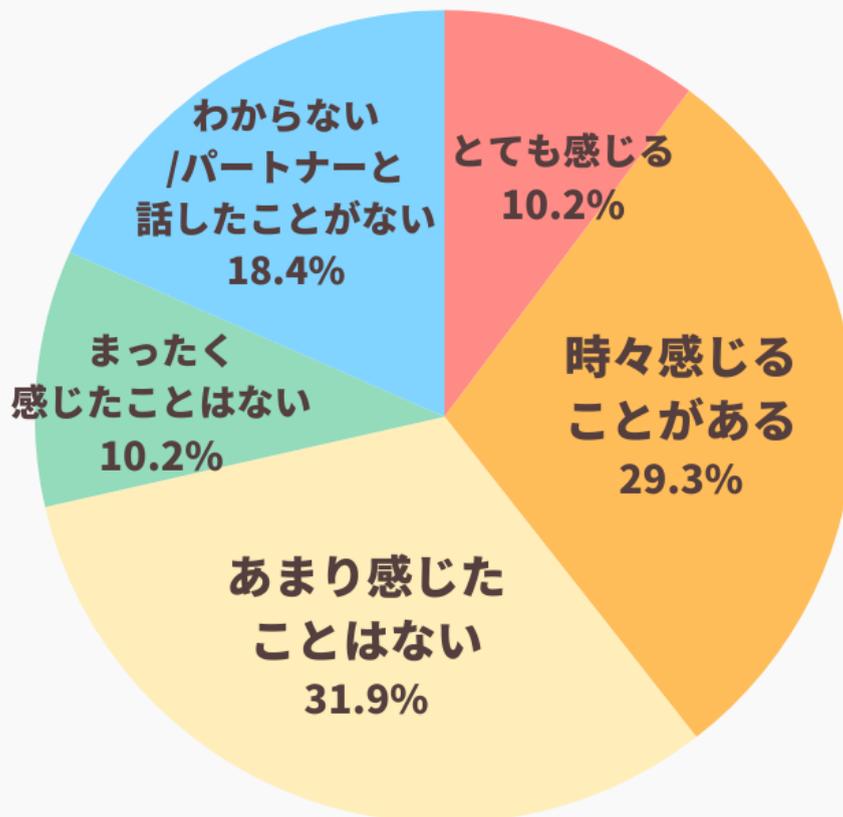
Q6 ご家族で「災害時の避難場所・連絡手段」について話し合っていますか？ (n=147)

「たまに話している」方が42.9%で最多となり、防災について話す機会はあるものの、「定期的に話している」方は12.2%と少数であることが分かります。

また「話したことはない」と回答した方は29.3%と、およそ3家庭に1家庭にのぼり、災害時に家族間での連携について懸念される結果となりました。

7) 夫婦の防災意識、約4割の妻が“夫にモヤモヤ”！？ギャップが浮き彫りに

防災に関して、夫婦間で意識のギャップを感じたことはありますか？





Q7 防災に関して、夫婦間で意識のギャップを感じたことはありますか？ (n=147)

防災に関して、夫婦間で意識のギャップを「あまり感じたことはない」という方が31.9%で最も多かった一方、「時々感じることもある（29.3%）」「とても感じる（10.2%）」を合わせると、約4割が“夫にモヤモヤ”を感じていることが分かりました。

また、「まったく感じたことがない」と「とても感じる」が同じ割合（10.2%）となっており、家庭ごとに防災意識の温度差が大きい実態もうかがえます。

防災に関して、夫婦間で「意識のギャップ」を感じる方も……。防災にまつわる本音（アンケートの声より）

▼夫婦間で防災意識のギャップを「とても感じる」「時々感じたことがある」と回答した方の理由は？

- ・私は心配性で備えはしっかりとしたいが、夫は「どうにかなるっしょ」と言っています。（38歳）
- ・ローリングストック用にカップ麺を備えているが定期的に食べられます。（37歳）

▼夫婦間で防災意識のギャップを「あまり感じたことはない」「まったく感じたことはない」と回答した方の理由は？

- ・実際に能登半島地震で怖い思いをしましたが、どうなるかと家族みんな揃って過ごすことがお互いに大切だと思っており、ギャップは特に感じなかったです。（39歳）

防災に関して、「本音」や「気づき」、「思っていること」（アンケートの声より）

- ・“備えあれば憂いなし”と言いますが、備えてもいざという時にそれを持って逃げられるのか気になります。（31歳）
- ・ペットがいるので、避難場所へは行けないと考えており、自宅駐車場や車が拠点になると思うので、それを前提に防災を考えていますが...何をどのくらい、どこに常備するのが1番良いのか迷っています。（44歳）
- ・モバイルバッテリーがあれば、ある程度携帯電話が使用できると思っていましたが、携帯電話自体が使えなくなるのは想定外でとても不安になりました。（51歳）

今こそ“防災の見直しどき”かも

災害はいつ起こるか分からないからこそ、「今」備えておくことが大切です。

今回のアンケート結果からは、多くの家庭で防災への意識が高まりつつある一方で、「何を備えればいいのか分からない」「話し合いができていない」などの課題も浮き彫りになりました。

特に、子どもがいる家庭やペットとの避難、夫婦間の温度差など、“その家庭ならではの”リアルな悩みや不安も

見えてきました。

まずは、できることから少しずつ始めることが一歩。

飲料水や非常食の見直し、家族との避難場所の確認、モバイルバッテリーの準備など、「自分たちに必要な備えとは？」を考えるきっかけにしてみてください。

ヨムーノはこれからも、暮らしに寄り添う防災情報をお届けしていきます。

<本リリースに関してヨムーノの記事でもご紹介中！>

<https://yomuno.jp/posts/128055>

<「ヨムーノ」メディアに関して>

『ヨムーノ』（<https://yomuno.jp/>）は、忙しくても「暮らしをもっと楽しく賢く！」をコンセプトに、人気のショップ情報やグルメ、ファッション、ビューティ、インテリア・収納、節約・マネー等、暮らし全方位の「すぐ実践できるトレンド情報」を発信しています。

<「ベビーカレンダー」メディアに関して>

『ベビーカレンダー』は、月間PV数3.1億PV、会員登録数が年間約36万人、総勢約100名の医師・専門家が監修する妊娠・出産・育児の情報を網羅した日本最大（※）の育児支援メディアです。妊娠してから赤ちゃんが2歳になるまでの間、赤ちゃんの成長に合わせ、元雑誌編集経験者を中心とした20名以上の編集者が質の高い記事を毎日提供します。

※2024年11月時点において各メディア（当社選定競合メディア4社）が発表している月間PV数（当社調べ）において
ニュースリリースはこちら▶https://corp.baby-calendar.jp/information_tax/release

<運営会社「ベビーカレンダー」に関して>

社名：株式会社ベビーカレンダー（<https://corp.baby-calendar.jp>） ※2021年3月25日 東証マザーズ（現グロース市場）上場

本社所在地：〒151-0053 東京都渋谷区代々木1-38-2 ミヤタビルディング10F

代表者：代表取締役 安田啓司

設立年月日：1991年4月

主要事業：メディア事業、医療法人向け事業

多くの医療専門家監修による、日本最大のPV数を誇る育児支援メディア「ベビーカレンダー」を運営。ベビーカレンダー以外にも、女性のライフスタイルにあわせた情報提供メディアを展開し、事業を拡大中。

<運営メディア一覧>

■ベビーカレンダー：医師・専門家監修の妊娠・出産・育児の情報メディア

URL：<https://baby-calendar.jp/>

■ウーマンカレンダー：オトナ女子によるオトナ女子のためのアンチエイジングメディア

URL：<https://woman-calendar.jp/>

■ムーンカレンダー：生理・恋愛・美容 女性たちのリアルがわかるメディア

URL：<https://moon-calendar.jp/>

■シニアカレンダー：シニア情報メディア

URL：<https://kaigo-calendar.jp/>

■シツテク：恋愛・結婚&マッチングアプリ紹介メディア

URL：<https://moon-calendar.jp/sitteku/>

■赤ちゃんの名づけ・名前ランキング：赤ちゃんの名前、よみのランキング検索メディア

URL：<https://baby-calendar.jp/nazuke/>

■ヨムーノ：忙しくても「くらしをもっと楽しく賢く！」くらし情報メディア

URL：<https://yomuno.jp/>

<公式SNSからも最新情報更新中！>

Instagram：<https://www.instagram.com/babycalendar/>

YouTube：<https://www.youtube.com/channel/UCFbISCmHFCkHiFXsrcksuhA>

Facebook：<https://www.facebook.com/babycalendar/>

X(旧Twitter)：https://twitter.com/baby_calendar

TikTok：https://www.tiktok.com/@babycalendar_official

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社ベビーカレンダー ヨムノー編集部 担当：西澤

TEL：03-6631-3600 FAX：03-6631-3601 MAIL：yomuno-info@baby-calendar.jp

※本調査内容をご使用いただく際は、出典の記載をお願い申し上げます。また、画像データ等の改変はご遠慮ください。