

今年の「防災の日」は、関東大震災から100年

最新の防災意識や備蓄術をご紹介

注目される「在宅避難」や、手軽にできる備蓄術「ローリングストック法」も解説

— コンテンツ —

- P.1 防災意識調査①：「在宅避難」や「ローリングストック法」って、みんな知っている！？
- P.2 防災意識調査②：日用品は「何を備蓄している？」、「何日分を備蓄している？」
- P.3 防災スペシャリストに聞く：「在宅避難」と「ローリングストック法」のポイント！！
- P.4～5 あると安心！便利！おすすめ“紙モノ”＆エリエールお役立ち情報のご紹介

9月1日は「防災の日」です。日々災害の脅威にさらされる日本において、国民の一人ひとりが台風、高潮、津波、地震など災害への認識を深め、対処する心がまえを準備しようというのが、「防災の日」創設の狙いです。

また、9月1日は関東大震災が発生した日にあたり、今年は発生から100年を迎えます。

昨今の日本各地での大きな地震や毎年のように見舞われる自然災害、防災意識の高まりを受け、防災グッズや備蓄品を見直す方もいるのではないのでしょうか。

今回は、最新の防災意識に関する調査や、注目される避難方法・備蓄術、あると便利な紙モノ日用品をご紹介。NPO法人プラス・アーツの小倉丈佳さんご協力のもと、避難や備蓄のポイント、紙モノ日用品の活用術も解説していきます。

604名※に聞いた最新の「防災意識調査」

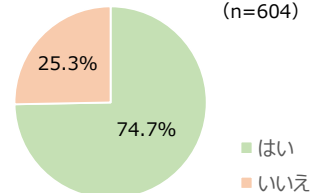
7割以上が「在宅避難」を知っていると回答。

「ローリングストック法」を実践している人は約6割と防災意識が高い傾向に！

★調査結果TOPICS

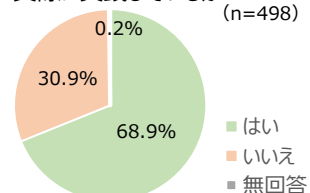
- 「在宅避難」という言葉を知っている人は全体の約7割（74.7%）。その中の約9割（90.5%）は、災害時には在宅避難を検討していました。これは、全体の約7割（67.5%）にあたり、在宅避難という方法に注目が集まっていることがうかがえます。

「在宅避難」という言葉を知っているか
(n=604)



- 「ローリングストック法」という言葉を知っている人は全体の約8割（82.5%）。その中の約7割（68.9%）は、日常生活においてローリングストック法を実践していました。これは全体の約6割（56.8%）にあたり、常日頃から準備をする意識が高まっていることがうかがえます。

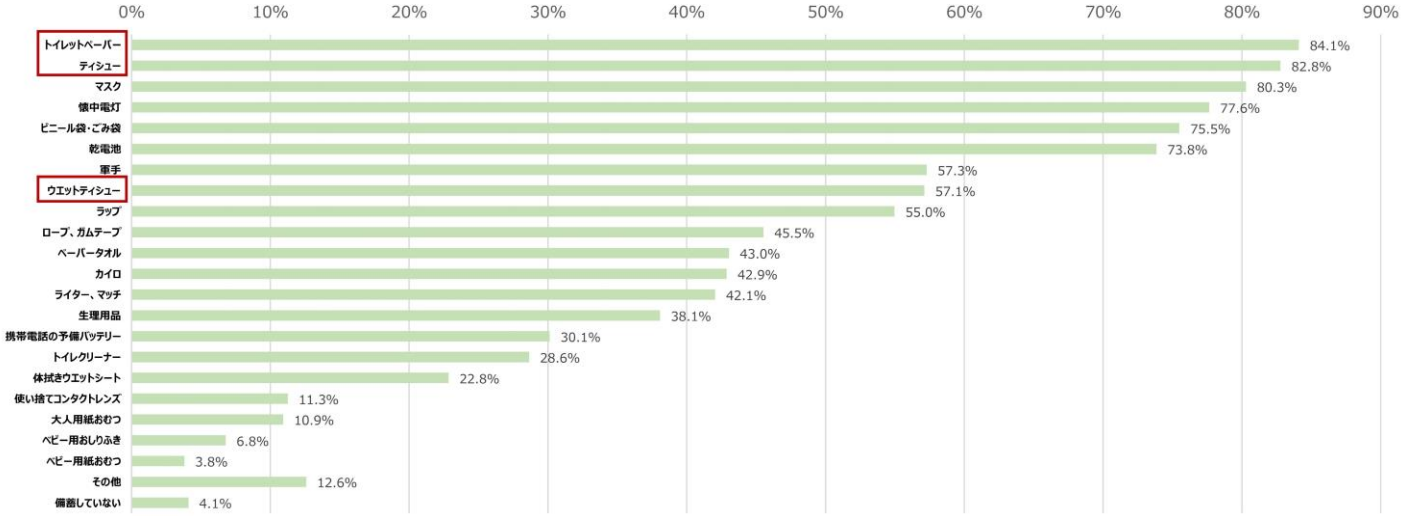
（ローリングストック法を知っている人で）
実際に実践しているか
(n=498)



604名に聞いた最新の「防災意識調査」

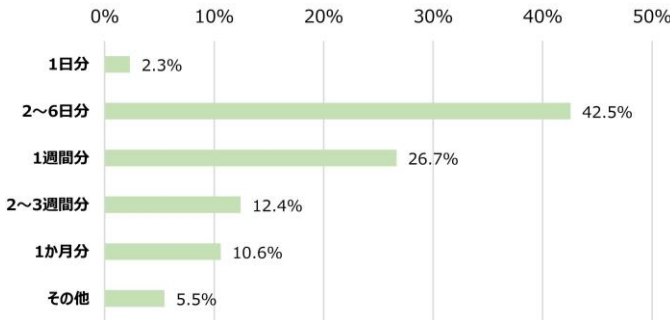
トイレトーパーとティッシュを8割以上の人が備蓄。水や食料品以外の備蓄必需品に

普段から備蓄している“日用品”を教えてください (n=604) ※複数回答

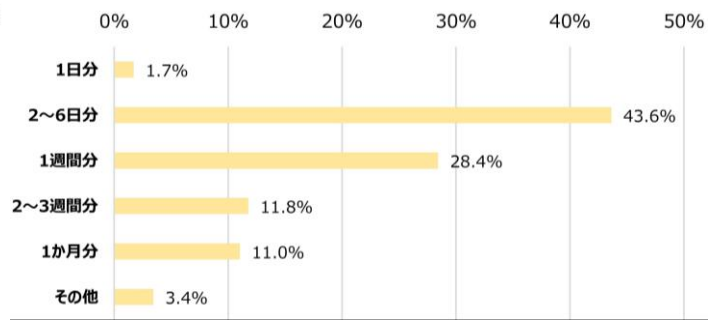


「2～6日分」の備蓄をしている人がボリュームゾーン。在宅避難を検討している人も傾向は変わらず

日用品は何日分の備蓄をしているか (n=604)



(在宅避難を検討している人で) 日用品は何日分の備蓄をしているか (n=408)



★調査結果TOPICS

- 何日分の備蓄をしているか聞いたところ、「2～6日分」が約4割（42.5%）と最も多い結果となりました。
次いで「1週間分」の備蓄をしている人が多く、「2～3週間分」と「1か月分」を合わせると、半数の人が「1週間分以上」の備蓄をしていることも分かりました。
- また、在宅避難を検討している人の備蓄量も全体と同じような傾向に。
- その他と回答した人では「日用品の備蓄をしていない」と答えた人が多かったものの、中には「2～3か月分」を備蓄している人もいました。



避難所の不足問題、高層マンションの増加から見直されている「在宅避難」

「在宅避難」とは、災害発生時にそのまま自宅で生活を送ることをいいます。

2018年に内閣府が公表した「[避難所について](#)」によると、日本の総人口が約1億2,500万人であるのに対して、全国の指定避難所の数は7万5,895カ所。確保している福祉避難所数は、わずか2万2,579カ所しかありません。また、内閣府の「[首都直下地震の避難者対策について](#)」では、東京都区部において、自区内避難に対して約60万人分の避難所が不足すると想定されており、避難所不足の問題から、在宅避難が注目されています。

一方、昨年5月、10年ぶりに見直された東京都防災会議の「[首都直下地震等による東京の被害想定報告書](#)」によると、タワーマンションの増加に伴い、共同住宅の6階以上に住む世帯は、2020年時点で10年前と比べて約3割も増加。マンションのエレベーターが停電・停止した場合、高層階からの負傷者の救助に時間を要したり、地上まで下りられずに在宅避難が長期化したりして、備蓄が枯渇する恐れもあります。

防災のスペシャリストに聞く：在宅避難のポイント



NPO法人
プラス・アーツ
東京事務所長
小倉文佳さん

住み慣れた自宅で生活できるため、心と体の健康に良いことです。避難所では、見ず知らずの人たちと共同生活することになるため、プライバシーが確保できなかったり、会話の声が気になったり、生活リズムが違ったりと、ストレスを感じるケースが多いんです。

一方、あらかじめ備蓄をしていないと生活が苦しくなります。水道やガス、電気といったライフラインが止まってしまったとき、飲料水やカセットガスコンロなどの備えがないと、飲み水や温かい食事が手に入りません。また、支援物資や必要な情報は避難所に集まるので、在宅避難した人も、物資や情報を得るためにこまめに避難所に足を運ぶ必要があるということも注意してください。

手軽にできる備蓄術「ローリングストック法」

いざというときのための備蓄品。賞味期限や保管する場所などの管理は大変なものです。そこでおすすめなのが、「ローリングストック法」です。日用品や食品を少し多めに買い置きしておき、古いもの（消費期限・賞味期限が近いもの）から日常的に消費して、減った分を買い足して補充する方法です。普段使いのものと備蓄品を区別しないため、特別な保管場所を用意する必要もなく、いざというときに期限切れといった失敗ありません。

★手軽にできるポイント

- 非常食や防災グッズは専用品ではなくていい
- 1カ所にまとめず、こまめに分散して保管する（備蓄品を1カ所にまとめておくと、地震でドアがゆがんだり、棚が倒れたりして取り出せなくなることがあるため）



防災のスペシャリストに聞く：ローリングストック法のポイント



小倉文佳さん

ここ数十年で大きな災害を何度も経験した結果、現在は国も「**1週間分の備蓄**」を推奨しています。災害発生から72時間は人命救助が最優先で行われます。その後、生活基盤を支えるインフラの復旧が優先されるため、支援物資を配る体制が整うまでに1週間程度かかるというのがその理由です。マンションの高層階に住んでいる人の場合、災害でエレベーターが止まってしまうと階段で上り下りをしなくてははいけません。そこで、頻繁に上り下りをしなくても良いよう、ちょっと多めに10～14日分備蓄するよう、1週間分を基本として、ご自宅の状況に合わせて日数をプラスして調整してください。

※備蓄品リストや備蓄量の詳細は、エリエール公式HP内「[お役立ち情報](#)」をご覧ください。

エリエール 防災備蓄



で検索！

トイレトペーパー：「エリエール i:na（イーナ）トイレトティシュー 3.2倍巻」

1ロールの長さが3.2倍※の80m！備蓄におすすめの長巻タイプのトイレトペーパー。

- ・12ロール分※の長さが4ロールになったコンパクト設計のため、ストックのための収納場所を取りません。
- ・柔軟剤処方 & インボス加工の改良でふんわり感をキープ。
- ・新開発の「ふっくら巻き取り加工」で、長巻タイプなのにやわらかな風合いを実現しています。

※1ロールの長さ25mとの比較



ウェットティシュー：「エリエール 除菌できる」シリーズ

衛生面が気になる身の回りの除菌に役立つ「エリエール 除菌できる」シリーズ。

- ・アルコールを配合したシートで、水を使わずに拭きだけで菌を除去します。
- ・災害時用の備蓄品には、容量が多く使いやすいボトルタイプがおすすめ。
- ・除菌だけでなく、ウイルスの除去ができるものもあります。



ウェットティシュー：「エリエール Puana（ピュアナ）純水99%」

保湿成分を配合した肌にやさしいノンアルコールのウェットティシュー。

- ・無添加処方。化粧水に分類される肌へのうおい効果で、食事前後の手口拭きや手指のべたつきが気になる時にもお使いいただけます。



からだふき：「アtent からだふき」

災害などでシャワーを浴びることができないときに役立つ、厚手・大判のからだふき。

- ・アロエエキスとヒアルロン酸を配合し、パラベン（保存剤）無配合のノンアルコールタイプ。
- ・水が使えない状況でも、1枚ですっきりからだを拭くことができます。



災害時の紙モノ日用品の活用術

節水アイテムとして紙モノ日用品のフル活用を！

東京都水道局が令和元年度に発表した調査結果によると、家庭で一人が1日に使う水の量は、平均214リットルだそうです。

もし災害時に断水したら、200リットルもの水を毎日調達できるでしょうか？防災対策の中では、「水をどう調達するか」ということにスポットが当たりがちですが、それよりも「水をいかに使わないか」を考えることの方が現実的で有効だと思います。ティシュー、ウェットティシュー、からだふきなどの“紙モノ”日用品は掃除、洗顔、食器洗い、お風呂など、生活の中で水を使わなければならない場面での「困った」を解消してくれます。たとえば、お箸やフォーク、お皿などを使い終わった後、ノンアルコールのウェットティシューで拭いてから洗えば、洗う水の節約になります。

また紙モノは、日常生活においてもあとと役立つことが多いので、災害のためにわざわざ用意するというよりは、日常的に使いながらストックする「ローリングストック法」での備蓄がおすすめです。



小倉文佳さん

ティッシュ：「エリエールティッシュ ソフトパック 160組8個パック」

紙箱を使わないコンパクトな設計で置き場所を選ばないソフトパックティッシュは、防災用のストックとしても活躍。

- ・2023年8月1日（火）発売！44年にわたる品質へのこだわりが凝縮されたエリエールブランドのフラッグシップ商品「エリエールティッシュ」初となるソフトパックタイプ。
- ・自然由来の柔軟成分配合によるなめらかな肌ざわり。
- ・160組8個入りの大容量で、万が一の災害時にも安心してご使用いただけます。



生理用品：「エリス 素肌のきもち」シリーズ

ストレスが多い災害時には、肌にやさしい生理用品を。
防災備蓄も兼ねたストックには、たっぷり入った「バリューパック」がおすすめ。

- ・肌とのこすれを低減※1した肌あたりのやさしいシートを採用。
- ・日本で初めて※2保湿成分を配合した「新・うるさらシート」で、やわらかな肌あたり。
- ・経血をスッと吸収し、肌に触れにくいからべたつきにくく、瞬時に経血を吸収してくれるからモレも安心。
- ・通気性のあるバックシートを採用し、肌トラブルの原因となるムレを低減してくれます。

※1:当社従来比

※2:国内の主要生理用ナプキンのパッケージ記載成分において、表面シートにグリセリンを含む成分を配合した商品について、先行技術調査およびMintel社データベースを用いた当社調べ（2021年8月）



大人用紙パンツ：「アテント 下着気分」シリーズ

災害時、断水などでトイレが使えないときにも安心！
下着らしい見た目にこだわった紙パンツ「アテント 下着気分」シリーズ。

- ・おなかまわりがやわらかく快適なはき心地のうす型タイプ。
- ・全面通気性シート採用で、通気性（ムレにくさ）を強化し、さらっと快適なはき心地を実現。
- ・「シンプルホワイト」と、ワコールと共同開発したカラー「エレガントピンクベージュ」の2色展開。
- ・男性も女性も周囲の目を気にせずに持ち歩けるパッケージです。



🏠 エリエール公式HP内の「[お役立ち情報](#)」では、ほかにもさまざまな情報を発信中！

