

約6割が「この1年で防災意識が高まった」と回答！ 最新の防災意識や「在宅避難」に必須の“紙モノ備蓄術”をご紹介します

★ ★ ★ 「ニュースレター-2024防災の日号」サマリー ★ ★ ★

- 92.5%が「災害時に在宅避難を検討したい」、昨年比25ポイント上昇
- 防災スペシャリストがおすすめする“紙モノ”の備蓄推奨量は「1カ月分」実際に1カ月分以上備蓄している方はわずか18.2%という結果に・・・
- キーワードは「スペパ」、「代用」！ “紙モノ備蓄”のおすすめ方法を伝授



防災スペシャリスト

【監修者】

NPO法人プラス・アーツ
小倉丈佳（おぐら たけよし）氏



愛媛県出身。大学・大学院と教育学を学ぶ。ウェブ制作を中心とするデザイン事務所を経て、2007年にプラス・アーツに入社。「教育」「デザイン」というスキルを活かし、防災を楽しく学べる教材や啓発ツールの作成、企業の社内向け防災啓発活動のコンサルティングなどを手掛ける。

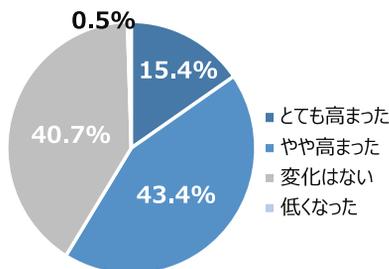
9月1日は「防災の日」です。防災プロジェクトの開発・教育を行う NPO法人プラス・アーツ 小倉丈佳さんによると、今年1月の「令和6年能登半島地震」以降、**防災や備蓄に関するお問い合わせが増えた**といえます。6月には、政府による「[避難生活の環境変化に対応した支援の実施に関する検討会](#)」にて「**在宅避難**」時の**支援強化**がとりまとめられました。また、当社が実施した調査でも、**生活者の防災意識の高まり**が見られたことから、このたび、小倉さん監修のもと、**注目される「在宅避難」におけるおすすめの“紙モノ備蓄術”**を本レターでご紹介します。

4,800名に聞いた！ 2024年最新「防災意識調査」

約6割（58.8%）に「防災意識の高まり」が見られ、92.5%が「在宅避難を検討」と昨年比25ポイントも上昇

当社では昨年5月に「防災意識調査」※1を実施しており、今年6月にも同調査※2を行なったところ、「この1年で防災意識が高まった」と58.8%が回答。「災害時に在宅避難を検討したい」という方は92.5%にも上り、**昨年度67.5%より25ポイントも上昇**しました。また、「ローリングストック法」の認知率も約8割（79.3%）、実践している方も全体の過半数を超える**55.1%**という結果に。

Q：この1年で「防災への意識」に変化はありましたか？（n=4,812）



Q：災害時に「在宅避難」を検討したいですか？



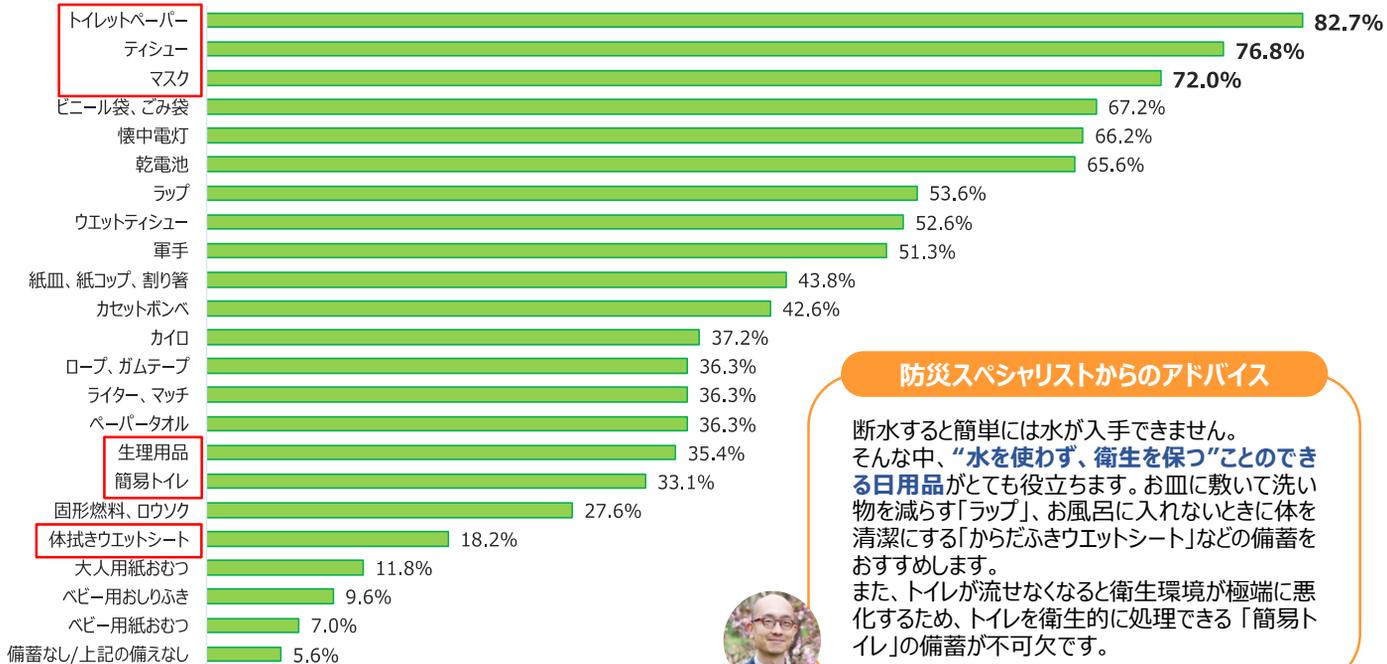
※1：当社調べ 2023年5月 n=604（クラブエリエール会員） ※2：当社調べ 2024年6月 n=4,812（クラブエリエール会員）

4,800名に聞いた！2024年最新「防災意識調査」

日用品備蓄のトップは「トイレトペーパー」、2位「ティッシュ」、3位「マスク」 “紙モノ”が上位にラインナップ！防災備蓄の必需品として定着

災害に備え、水や食品以外に備蓄している「日用品」としては、「**トイレトペーパー**」が**82.7%**で昨年に引き続き**トップ**に。必需品とされる「簡易トイレ」は33.1%と3人に1人は備蓄しているものの、「生理用品」35.4%よりも低い順位に。防災スペシャリストがおすすめする「体拭きウエットシート」は18.2%と、2割にも満たない結果となりました。

Q：災害に備え、普段から備蓄している「日用品」を選択肢からすべて教えてください（n=4,812）※複数回答



防災スペシャリストからのアドバイス

断水すると簡単には水が入りできません。そんな中、“**水を使わず、衛生を保つ**”ことのできる**日用品**がとても役立ちます。お皿に敷いて洗い物を減らす「ラップ」、お風呂に入れないときに体を清潔にする「からだふきウエットシート」などの備蓄をおすすめします。また、トイレが流せなくなると衛生環境が極端に悪化するため、トイレを衛生的に処理できる「簡易トイレ」の備蓄が不可欠です。



“紙モノ”日用品の備蓄推奨量は「1か月分」。実際に1か月分以上備蓄している人はわずか18.2%という結果に「2～3日分（25.7%）」&「1週間分（24.6%）」備蓄している方がボリュームゾーン

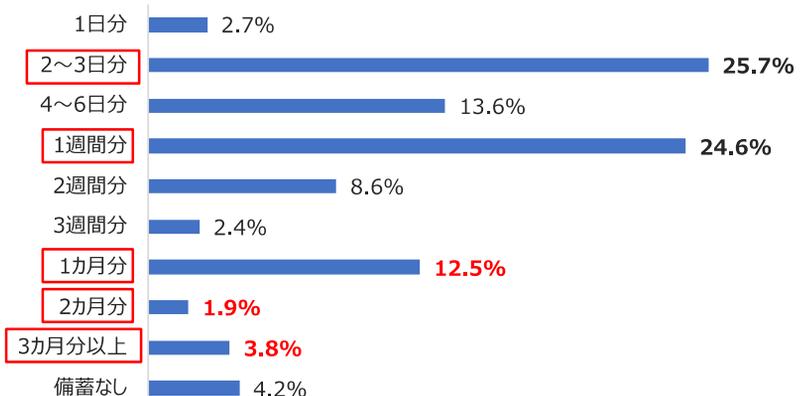
今回の調査で防災意識の高まりが見られたものの、「**本当に推したい備蓄量は1か月分**」（防災スペシャリスト・小倉さん）であるのに対し、実際に**1か月分以上の備蓄をしている方はわずか18.2%**という結果となりました。備蓄日数のボリュームゾーンとしては、「2～3日分」25.7%、「1週間分」24.6%、「4～6日分」13.6%という結果です。

Q：災害に備え、普段から備蓄している「日用品」はどのくらいの量（何日分）ですか？（n=4,812）

防災スペシャリストからのアドバイス

水や非常食、携帯トイレなどは自治体の備蓄や支援物資などから比較的入手しやすいと言えます。

一方、“紙モノ”をはじめとする日用品は、買い占めなども起こり、手に入れにくい状況になることが予想されます。また、上・下水道は被害が出ると復旧まで1か月程度かかるため、**トイレトペーパーやからだふきウエットシートなどの衛生用品は「1か月分」を目安に備蓄できると安心**です。



防災スペシャリストに聞く！「在宅避難」における“紙モノ備蓄”の活用術

「在宅避難」とは、災害発生時にそのまま自宅で避難生活を送ることをいいます。

首都圏における避難所不足の問題や、障がいなどで避難所生活が困難な方への対応として近年、注目されています。

本年6月、政府による「避難生活の環境変化に対応した支援の実施に関する検討会」において

この「在宅避難」への支援強化がとりまとめられました。

そこで今回、小倉さんに、「在宅避難」における日用品備蓄の方法や目安量、ポイントについて教えてもらいました。

Q 自宅での日用品備蓄のおすすめ方法を教えてください。

「ローリングストック法」をおすすめします。

日用品を多めに買い置きしておき、古いもの（消費期限が近いもの）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。

この方法では、**普段使いの日用品と備蓄品を区別しない**ため、特別な保管場所を用意することなく、いざというときに期限切れといった失敗ありません。



Q 「ローリングストック法」における日用品備蓄の目安量を教えてください。

水や非常食、携帯トイレなど、生きる上で優先度の高いものは自治体などが多めに備蓄しており、支援物資として他地域からも入ってくるので、比較的早い時点で手に入ると言われております。ただ、大きな災害の場合は、物資はあっても配布体制が整うまで1週間程度かかるとされており、「1週間分」は自宅に備蓄しておく必要があります。

一方、日用品はなかなか入ってこないケースもあるので、上・下水道などの**ライフラインが復旧するのにかかる「1カ月分」を目安に備蓄**するのがおすすめです。仮にトイレットペーパーの備蓄を想定すると、家族3人分で必要な量は12ロール。12個入りの商品を1パック追加すれば良いので、ご負担にならない量かと思えます。



どれだけあればよいの？“紙モノ備蓄”の目安量

p.2の調査結果「普段から備蓄している日用品」でトップになった「トイレットペーパー」および小倉さんおすすめの水を使わず、衛生環境を保つ”手助けになるアイテム「からだふきウエットシート」をピックアップ。また、手やからだふきにも使えるアイテム「ベビー用おしりふき」も合わせて、家族3人分（1人の場合は1/3）をご紹介します。

家族3人（成人男性+成人女性+小学生）1カ月分の備蓄量

トイレットペーパー



25m ダブル

「Theエリエール トイレットティッシュ」



長巻き3.2倍80m ダブル

「i:na（イーナ）トイレットティッシュ 3.2倍巻」

1パック（12ロール）^{※1} または 1パック（4ロール）^{※1}

1人あたり1週間10ロール程度

1人あたり1カ月10ロール程度

からだふきウエットシート



からだふき専用品

「アント からだふき」

6パック（180枚） または 8パック（560枚）

1人あたり1日2枚使用



代用品（ベビー用おしりふき）

「グリーン 肌にやさしいおしりふき」

1人あたり1日6枚程度使用

※1：インテージSCIデータ 2021.4-10月 30-40代 世帯人数3~4人 子どもあり世帯
パルプトイレット通常巻・1.5倍巻 購入者・月当たり購入容量を25mダブル換算

《小学生も大人と同じ使用量で算出。個人差があるので、家族の使用量を調べることをおすすめします。》

防災スペシャリストに聞く！「在宅避難」における“紙モノ備蓄”の活用術

Q 備蓄におすすめの“紙モノ”アイテムを教えてください。



水がなくても体の汚れをしっかりとふき取れるという点で、「からだふきウエットシート」や「ベビー用おしりふき」などが重宝すると思います。使った後に洗えない状況になるため、使い捨てができるアイテム、例えば「ベビー用紙おむつ」や「大人用紙パンツ」も良いですね。また、もしも備蓄品がなくなったら、代用できる他アイテムを使うという視点も大切です。小さなお子さまやペットがいる家庭では、からだふきウエットシートの代わりにベビー用おしりふきを、簡易トイレの吸収シートの代わりにペットシートや紙おむつを使うなど、他の用途でも使えるかどうかを考えて備蓄アイテムを選んでみてください。

からだふき：「アテント 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

- ・水が使えない状況でも、1枚ですっきりからだをふくことができます。30cm×30cm、30枚入り。
- ・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。



大判サイズで
しっかりとふける！

おしりふき：「グーン 肌にやさしいおしりふき」

赤ちゃんの敏感肌にも使用できる「おしりふき」、万が一のときのからだふき用にも

- ・純水99%。水分たっぷりで洗い流すようにやさしくふけます。18cm×13.5cm、70枚入り。
- ・不純物・イオン等を取り除いた純水、パラベン無配合、ノンアルコールなので生まれたその日から使えます。



代用品として！

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

- ・「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。
- ・周囲の目を気にせず持ち歩けるパッケージ。うす型タイプでさらっと快適なはき心地を実現。



トイレ対策にも！

Q 「在宅避難」において役に立つ“紙モノ備蓄術”を教えてください。



“紙モノ備蓄”は保管場所の観点から、長巻タイプのトイレットペーパーやコンパクト設計のソフトパックティッシュなど限られた空間を有効活用できる（＝スペースパフォーマンスの良い）商品を選ぶようにしましょう。

また、これらの備蓄品は1カ所にまとめず、玄関・寝室・2Fなど、こまめに分散して保管する「分散備蓄」をおすすめします。分散することで、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というケースにも対応できます。家全体を防災倉庫として考え、備蓄できる隙間スペースを探してみてください。

トイレットペーパー：「エリエール i : na (イーナ) トイレットティッシュ 3.2倍巻」

1ロールの長さが3.2倍※1の80m！長巻タイプで場所を取らないので備蓄に最適

- ・12ロール分※1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 & エンボス加工でふんわり感をキープ！長巻タイプなのにやわらかな風合いを実現。



スペースの
有効活用にも！

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」

防災用のストックに！160組8個入りの大容量ながらもコンパクトな設計で、置き場所を選ばない

- ・160組8個入りの大容量ながらも、紙箱を使わないコンパクトな設計のソフトパックタイプ。
- ・自然由来の柔軟成分を配合！なめらかな肌ざわりが特長です。



大容量なのに
コンパクト

生理用ショーツ型ナプキン：「エリスショーツ」

1枚で12時間交換不要※2 & 夜用ナプキン3枚分※3の吸収力！スペースを取らずに収納可能

- ・ナプキンとショーツが一体になった“生理用ショーツ型ナプキン”。ブラックで見た目もスタイリッシュ。
- ・厚さ2.9mmの超うす型設計ながらも夜用ナプキン3枚分の吸収力で360度しっかりガードします。



突然の
生理対策にも！

※1：1ロールの長さ25mとの比較

※2：当社調べ 個人差がありますので、経血量に合わせて適宜取り替えてください。交換不要を推奨するものではありません。

※3：「エリス 新・素肌感 多い日の夜用 羽つき」との比較

防災スペシャリストに聞く！「在宅避難」における“紙モノ備蓄”の活用術

Q

「在宅避難」「ローリングストック法」のポイントを教えてください。

不便が多い災害後の生活は、心も身体も疲弊させ、ストレスを感じやすくなります。そのため、食べ物も日用品も、**良いものやお気に入りのものをラインナップに入れておくことをおすすめ**します。災害時はただでさえガマンを強いられる場面が多いです。だからこそ、ちょっと贅沢なものや好きなものを積極的に備蓄に取り入れ、気分が上がる場面を少しでも作るようにしましょう。1日の中で幸せな気分になれる。そういう時間があることが皆さまを元気づけ、救ってくれると思います。「ローリングストック法」は「お試し使いができる」ことが特徴です。色々試してみて、ぜひご自身の一番のお気に入りを見つけてください。



トイレットペーパー：「The エリエール トイレットティシュー」

心地よい肌ざわりに気持ちが満たされるエリエール最高品質※1のトイレットペーパー

- ・柔軟剤2倍※2配合でふんわり感が1.4倍※3にアップ！約2倍※3の吸水力と破れにくさも実現。
- ・肌ざわりの心地よさを追求した上質なトイレットペーパー。



備蓄にも
お気に入りの

ティシュー：「エリエール 贅沢保湿 ソフトパックティシュー」

うるおいをしっかりキープする、デリケートなお肌の方に向けた保湿ティシュー

- ・化粧水にも使われる保湿成分を配合し、よりしっとりなめらかな肌ざわりが実現。
- ・うるおいVリア製法で肌へのこすれリスクを軽減。エリエール史上最高のやさしさ※4をお届け。



乾燥する
季節にも

- ※1：2023年12月現在の当社エリエールラインナップに基づく（当社調べ）
- ※2：当社『エリエール トイレットティシュー（ダブル）』の規格値との比較（当社調べ）
- ※3：当社『エリエール トイレットティシュー（ダブル）』との比較（当社調べ）
- ※4：当社品比

エリエール公式HPやSNSで「お役立ち情報」を発信中！

エリエール公式HP (<https://www.elleair.jp>) およびエリエール公式SNS (X/Instagram/TikTok) では **生活に役立つ情報をお届けする「お役立ち情報」**を展開中。防災備蓄に関する情報も発信しています。

▶ [エリエール公式 X](#) (@elleairofficial) ▶ [エリエール公式 Instagram](#) (@elleairofficial) ▶ [エリエール公式 TikTok](#) (@elleairofficial)



防災グッズをコンパクトに収納する裏ワザ3選



非常時に役立つエリエール商品



防災の備蓄術～ローリングストック法で在宅避難に備えよう