

防災バッグを用意している人は全体の5割
 災害時にご近所同士で助け合える関係はひとり暮らし女性26.8%、男性14.1%

ひとり暮らしの防災意識調査2025

2025年9月1日

株式会社エイブルホールディングス

株式会社エイブルホールディングス（本社：東京都港区、以下エイブルホールディングス）が運営する、ひとり暮らし応援ブランド「ひとぐら」が手掛けるひとり暮らしを多角的に研究する専門ラボ「ひとぐらし研究所」は、防災の日である9月1日に「ひとり暮らしの防災意識調査2025」の結果を報告いたします。

■ひとり暮らしの防災意識調査2025

調査期間：2025年8月14日(木)～17日(日)

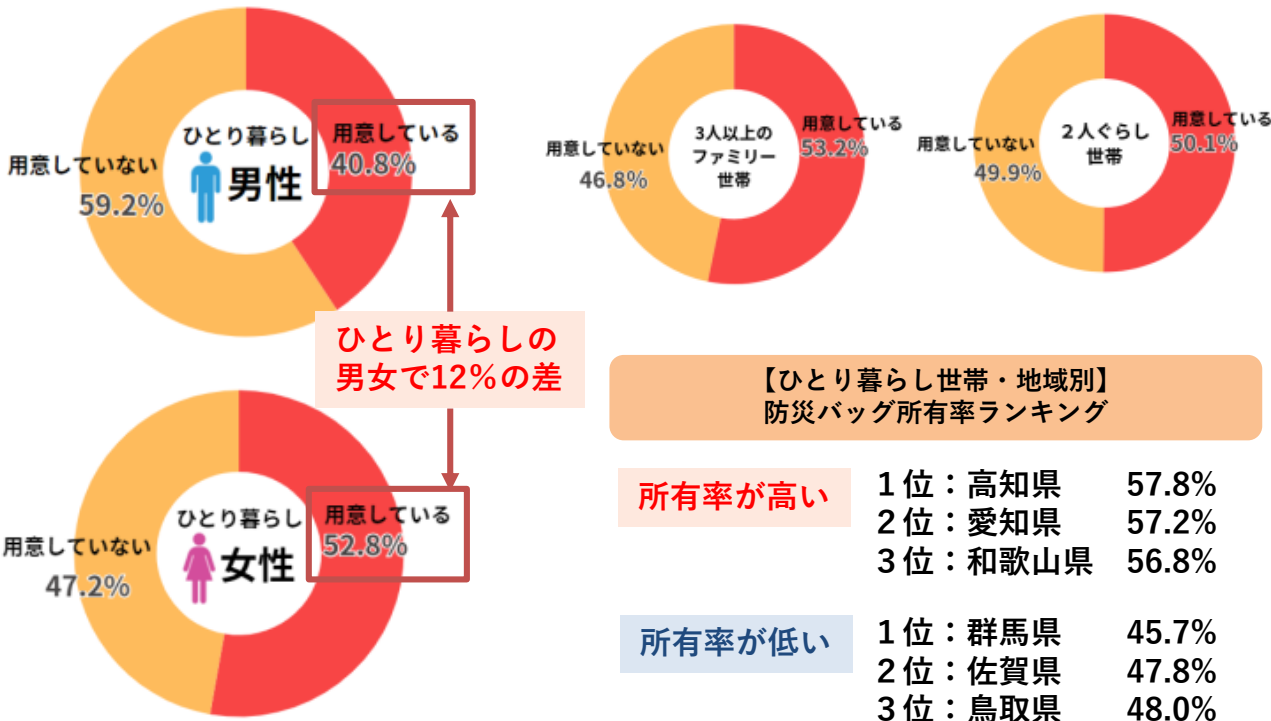
有効回答：1,614名 ※設問によって変動

調査方法：インターネット調査

調査対象：国内在住の男女20～49歳

Q1：【世帯×性別】自宅に防災バッグ※を準備していますか？

※非常用持ち出し袋（以下「防災バッグ」） 有効回答数：1,614名



災害時に重要となる防災バッグの準備については、全体の約半数が用意している結果となりました。世帯別では、3人以上のファミリー世帯が53.2%と最も高い割合を示しています。ひとり暮らし世帯では、女性の52.8%が防災バッグを準備していると回答した一方、男性は40.8%にとどまり、男女間で約12ポイントの差が見られました。また、ひとり暮らしにおける防災バッグ所有率をエリア別に見ると、所有率が高い地域は高知・愛知・和歌山でいずれも57%前後に対し、低い地域は群馬・佐賀・鳥取の45～48%程度という結果に。南海トラフ巨大地震や津波被害のリスクが高いとされる地域の方が、防災バッグ所有率が高い傾向であると考えられます。

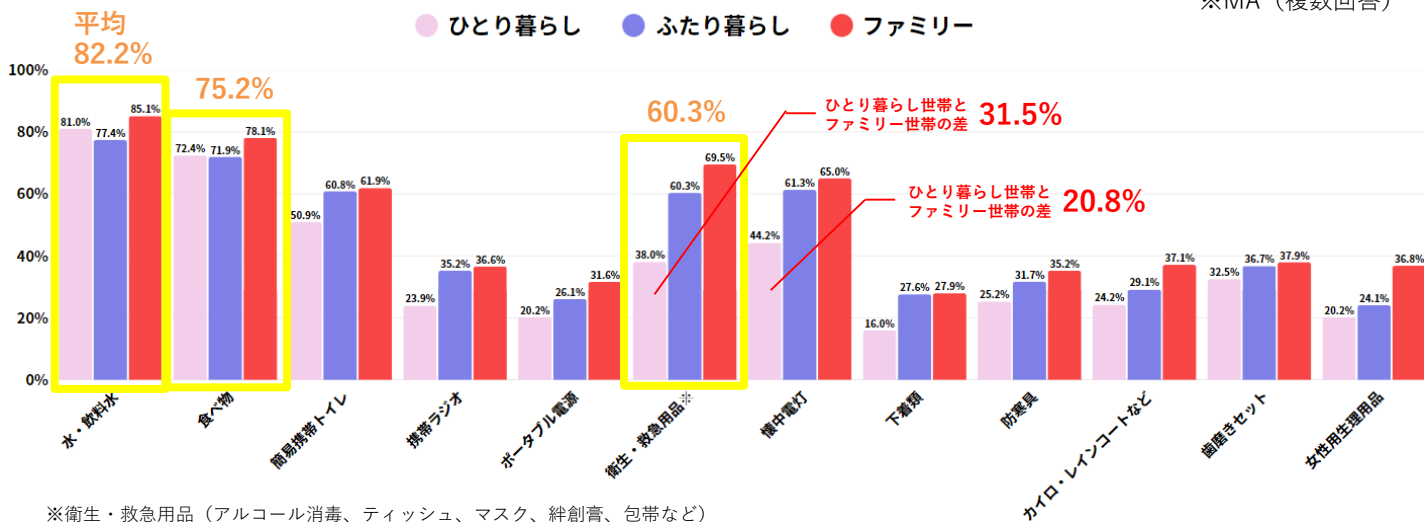
【メディアからのお問合せ先】

株式会社エイブルホールディングス 広報室（担当：赤星）

TEL:03-5770-2618 FAX:03-5414-0675 MAIL:pr@able.co.jp

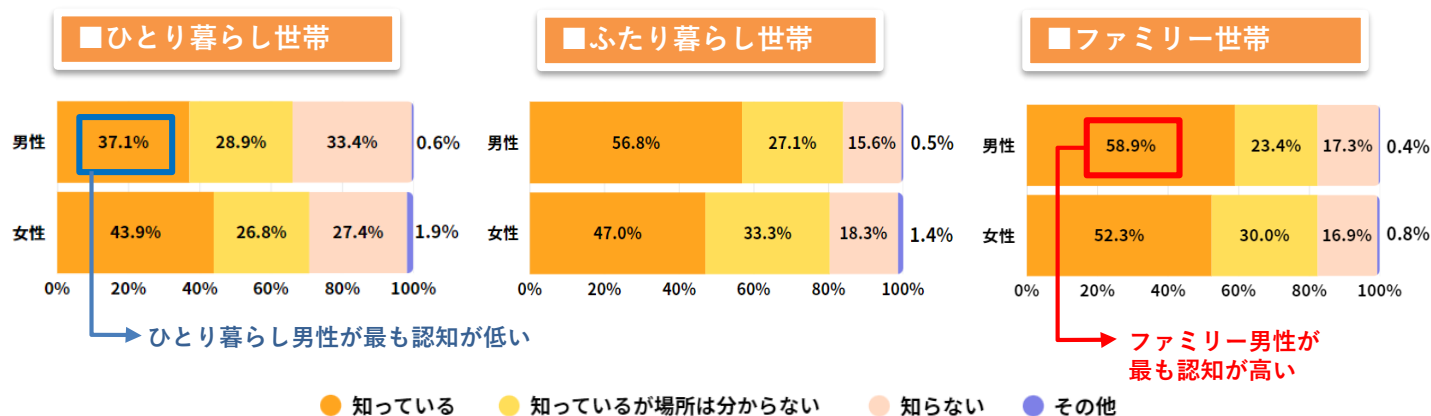
Q2：【世帯別】防災バッグに入れているものをすべて選択してください（有効回答数：754名）

※MA（複数回答）



防災バッグを用意していると回答した人に、中身について尋ねたところ、最も多かったのは「水・飲料水」で82.2%、次いで「食べ物」75.2%、「衛生用品・救急用品」60.3%、「懐中電灯・ランタン・ヘッドライト」59.4%、「簡易トイレ」59.1%という結果となりました。ひとり暮らしに注目すると、全体的に他の世帯よりも入れている品目の割合が低い傾向にあります。水や食べ物については平均的な一方、「衛生用品・救急用品」や「懐中電灯」はその他の世帯と比較すると大きく下回る結果に。ひとり暮らしでは「**基本的な生存**」は意識されている一方、「**快適性や安全性**」への配慮が不足している傾向と言えます。災害時には、水や食料だけでなく、衛生面での健康管理や明かりの確保も生命に直結する重要な要素となります。特にひとり暮らしの場合、周囲からのサポートも不安があるため、自分一人でも対応できるよう、より幅広い品目を準備しておくことが重要です。

Q3：【世帯×性別】自分の住まいの避難所を知っていますか？（有効回答数：1,592名）

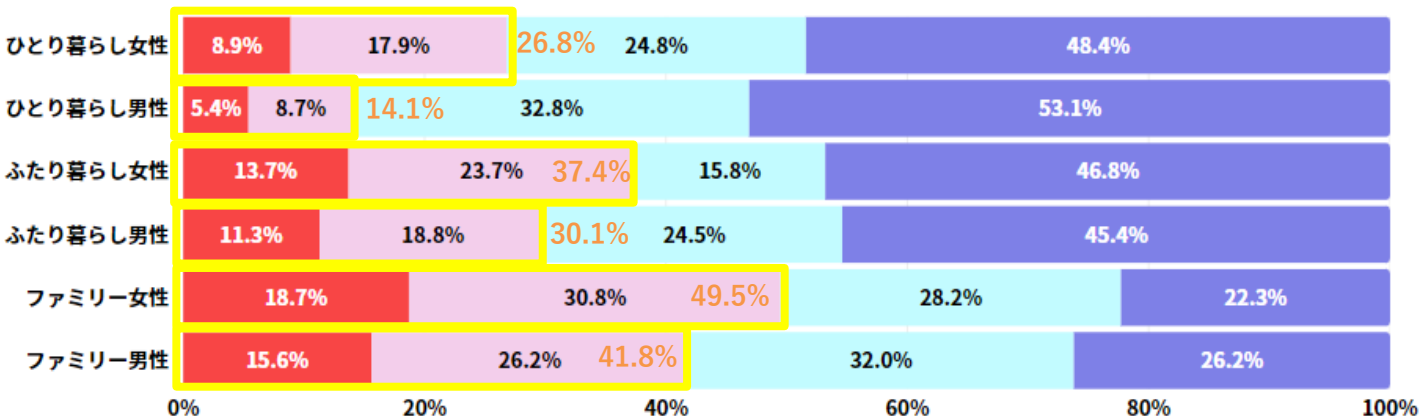


避難所の場所を正確に把握していると回答した人は、ファミリー世帯が最も高く、男女ともに半数を超えているのに対して、ひとり暮らし世帯では半数未満にとどまる結果に。ひとり暮らし男性では、避難所の認知が全属性の中で最も低い37.1%で、ファミリー男性の58.9%と比較すると2割以上の差が出ました。また「**避難所は知っているが、正確な場所は分からない**」と回答した人がどの世帯も3割程いることから、スマホや地図アプリが使えない可能性がある災害時に不安の残る結果といえます。災害時に安心して避難できるよう、災害が起きる前に、自宅や最寄り駅から避難所までのルートを一度歩いて確認しておくといいでしょう。

Q4：【世帯×性別】ご近所の方と災害時に助け合える関係ですか？（有効回答数：1,573名）

※MA（複数回答）

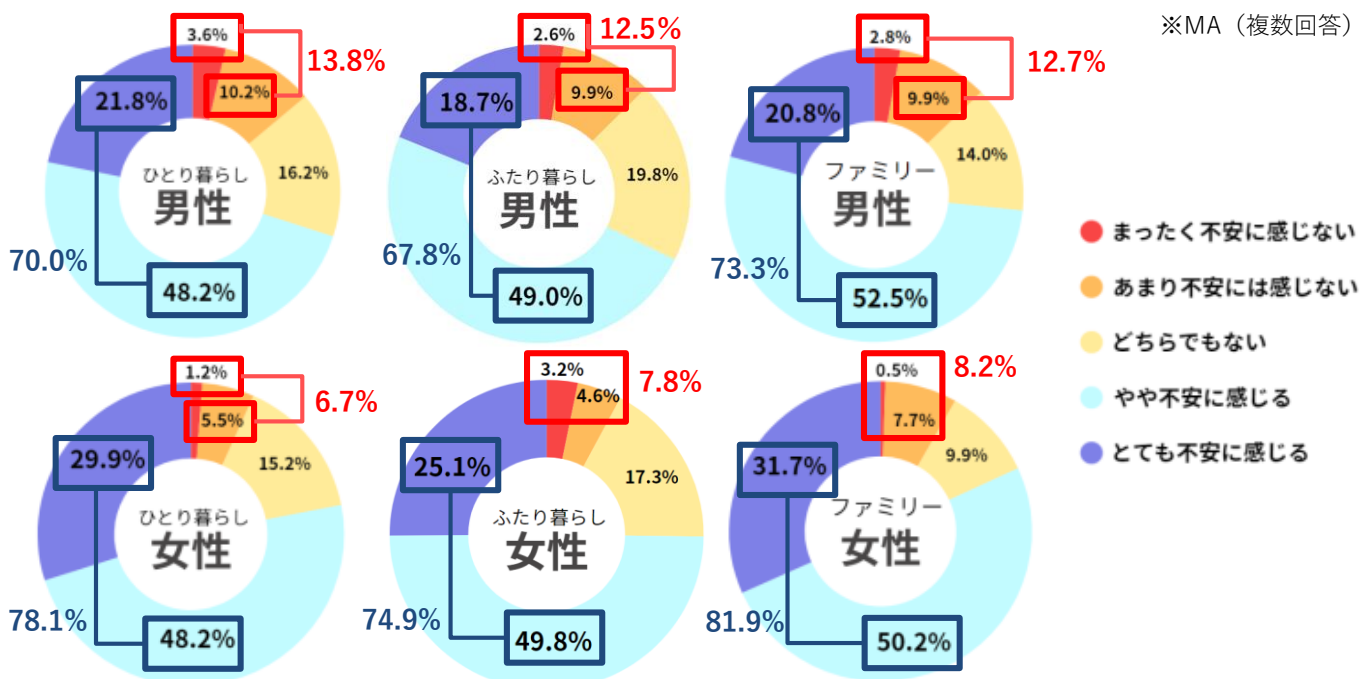
● 十分助け合える関係性 ● やや助け合える関係性 ● やや助け合える関係性ではない ● 全く助け合える関係性ではない



どの世帯においても、**女性の方が「ご近所と助け合える関係性がある」と答えた人の割合が高い傾向**にありました。ファミリー世帯の女性では49.5%と約半数が助け合えると回答した一方、ひとり暮らし女性ではその半分程度の26.8%にとどまり、世帯形態によってご近所付き合いの状況が異なることが分かります。また、ひとり暮らし男性では14.1%と、ファミリー男性の41.8%、ふたり暮らし男性の30.1%と比べて極端に低い結果となりました。

Q5：【世帯×性別】普段から災害に対して不安を感じますか？（有効回答数：1,592名）

※MA（複数回答）



災害に対する不安については、「とても不安を感じる」と回答した人が全体の2～3割にのぼり、「やや不安を感じる」を含めると、**日頃から不安を抱えている人は全体の約7割**に達しました。世帯と性別の特徴を見ると、いずれの世帯でも女性の方が不安を感じている割合が高く、最も高かったのはファミリー女性の81.9%に。一方で「まったく不安に感じない」または「あまり不安には感じない」と回答した割合は、ひとり暮らし男性が13.8%と最も高く、ひとり暮らし女性は6.7%にとどまり、男女間で約2倍の差があることが分かりました。

調査結果では、全体のおよそ5割が防災バッグ（非常用持ち出し袋）を用意しており、地震や台風、昨今の異常気象を背景に、災害対策への意識の高まりがうかがえました。一方で、ひとり暮らし世帯では、ご近所との助け合いが他の世帯よりも希薄になりがちであり、防災バックの中身も他世帯より品目が少ないことも明らかになりました。いざという時に自ら迅速に避難できるよう、この機会に、避難所の正確な確認や、防災バックの準備・見直しによってこれまでの「最低限の備え」から「安心できる備え」にアップデートしていただければ幸いです。

■アンケートのより詳細な内容は、ひとりぐらし研究所WEBサイトでご紹介しています。

ひとり暮らしの防災意識調査2025レポート：<https://hitogura.jp/report/bousai2025/>



詳細記事は
こちらから

■ひとり暮らしの防災に！エイブル防災グッズ販売のご案内

防災士監修！防災グッズ商品



「安心・快適で豊かな『暮らし』の提案」を経営理念に掲げるエイブルでは、賃貸入居者の皆さまの災害対策としてオリジナル商品を2025年9月2日(火)から販売開始いたします。

飲料水や食事、簡易トイレや衛生救急用品など22種30点のアイテムを購入から5年間の長期保存商品で構成。商品は2025年10月から順次発送予定です。

販売価格：11,000円（税込）送料無料

※ご購入・商品に関するお問合せについては、エイブルご契約店舗へお願いいたします。

■ひとりぐらし研究所

ひとり
ぐらし
研究所

ひとりぐらし研究所

不動産賃貸仲介のエイブルが運営する「ひとりぐらし研究所」は、従来の不動産サービスの枠を超え、ひとり暮らしを多角的に研究・分析し、ひとり暮らしに関する実態や課題を掘り下げ、そこから得られた知見を実際のサービスに還元することを目的に、日々探求を重ねています。ひとり暮らしがもっと安心・快適で、充実したものとなるように応援しています。

設立：2025年7月4日

運営：株式会社エイブルホールディングス

所長：赤星 昭江

URL：<https://hitogura.jp/>

【メディアからのお問合せ先】

株式会社エイブルホールディングス 広報室（担当：赤星）

TEL:03-5770-2618 FAX:03-5414-0675 MAIL:pr@able.co.jp