

乳幼児ママ・プレママの 防災備蓄に関する実態調査 2026

【調査方法】

調査時期:2026 年 5 月 29 日(金)～6 月 2 日(火)

調査手法:インターネット調査

調査対象者条件:妊娠中(はじめての出産)、または末子年齢が 0 歳以上 2 歳未満の女性

有効回答数:「妊娠中(はじめての出産)」155 名、「末子年齢が 0 歳以上 2 歳未満の子どもがいる女性」309 名の計 464 名

【主な調査結果】

1. 防災対策を「重要」と考える人は 98.7%

一方で、乳幼児のための防災備蓄が「十分にできている」と回答した人は 3.4%にとどまりました。

2. 乳幼児連れの災害時不安は、物資不足・水・衛生環境に集中

「おむつやおしりふきが不足すること」「水が確保できないこと」「衛生環境の悪化」が上位となりました。

3. おむつに比べ、ミルク・水の備えが手薄に

粉ミルク・液体ミルク、ミルク用の水はいずれも 4 割超が「ほとんど備えていない／まったくない」と回答しました。

4. 備蓄を進めるには「必要量の目安」と「具体的な備蓄方法」が鍵に

防災備蓄を進めやすくする情報として、「必要量の目安」「具体的な備蓄方法」が上位となりました。

5. 停電・断水時の授乳に不安を感じる人は 94.6%

ミルクのみ育児では、6 割超が災害時に普段通りの授乳は困難と回答しました。

6. “日常で使いながら備える”考え方を知っている人ほど、日常備蓄を実践

普段使うものを少し多めに持ち、使いながら補充する考え方が、備えの実践を後押しする可能性があります。

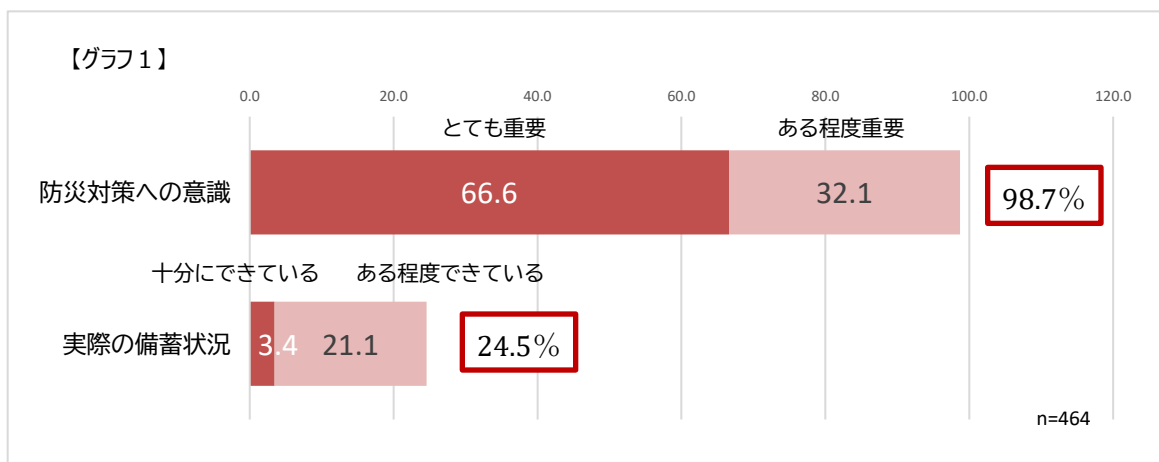
【調査結果概要】

1. 防災意識と備蓄状況

乳幼児のいる家庭での防災対策について、98.7%が「重要」と回答しました。一方で、実際に乳幼児のための防災備蓄が「十分にできている」と回答した人は 3.4%にとどまっています。

◆防災対策への意識と実際の備蓄状況

防災の必要性は多くのママ・プレママが感じているものの、赤ちゃんに必要な備えを具体的にそろえるところまでは進んでいない様子が見えます。

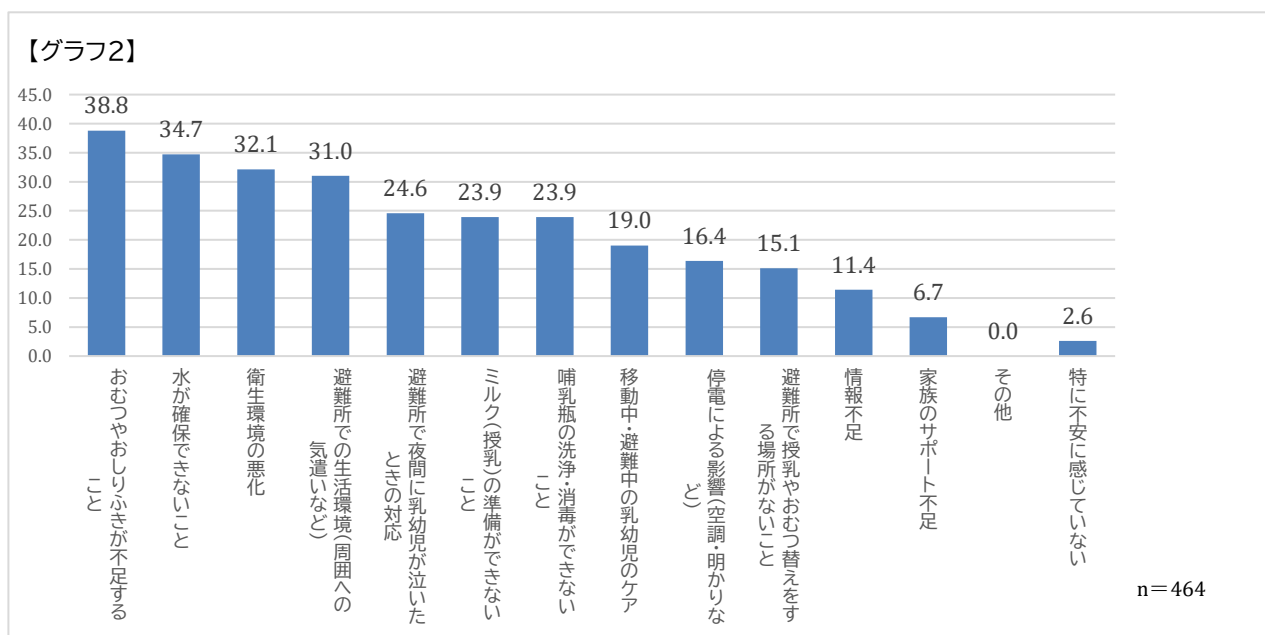


2. 災害時に乳幼児連れで不安に感じること

災害時に乳幼児連れで特に不安に感じることでは、「おむつやおしりふきが不足すること」「水が確保できないこと」「衛生環境の悪化」が上位となりました。

◆災害時、乳幼児連れで特に不安に感じること

授乳やおむつ替えなど、普段の育児に欠かせない環境を保てるかどうか、乳幼児家庭の大きな不安になっています。

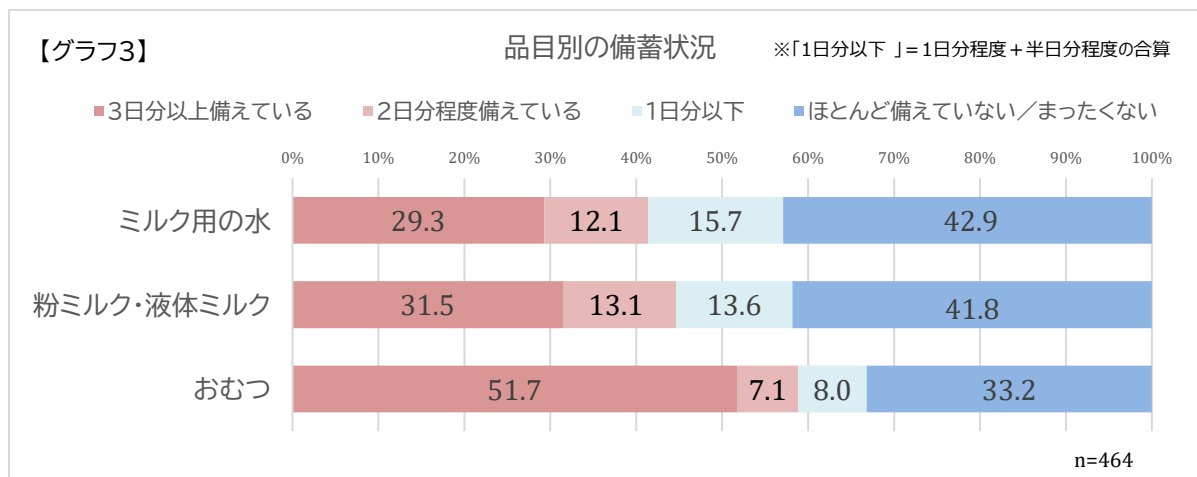


3. 品目別の備蓄状況

乳幼児向けの主な備蓄品を比較すると、おむつは「3 日以上備えている」人が半数を超える一方で、粉ミルク・液体ミルク、ミルク用の水は「ほとんど備えていない／まったくない」が 4 割を超えました。

◆おむつに比べ、ミルク・水の備えが手薄に

日常的に使うおむつに比べ、災害時の授乳に必要なミルクや水は、備えが後回しになりやすいことがうかがえます。

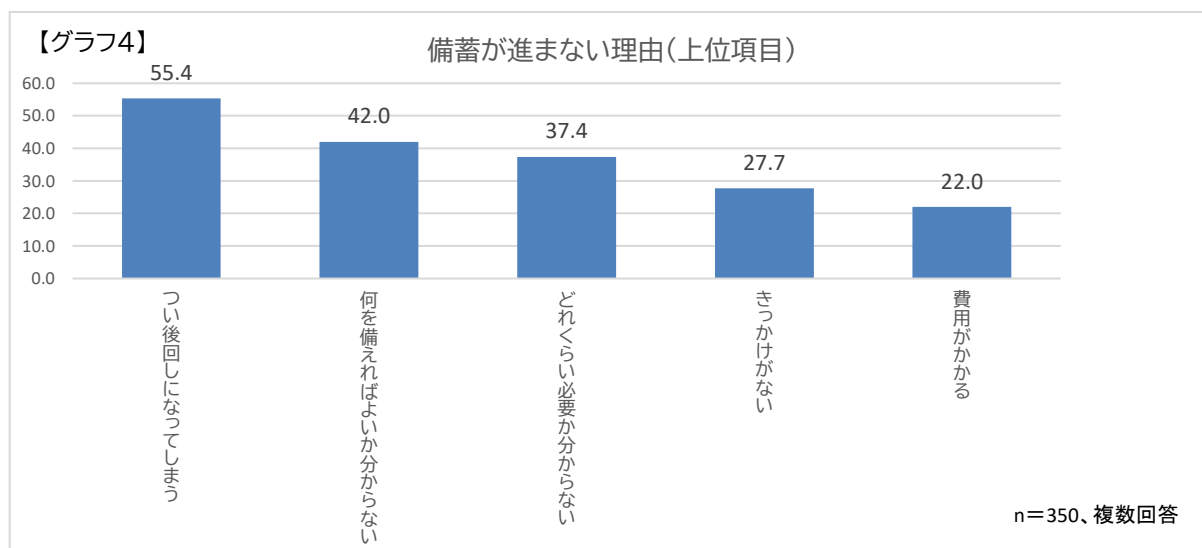


4. 備蓄が進まない理由

乳幼児のための防災備蓄が進まない理由では、「つい後回しになってしまう」が 55.4%で最も多くなりました。また、「何を備えればよいかわからない」「どれくらい必要かわからない」も上位に挙がっています。

◆乳幼児のための防災備蓄が進まない理由

備えたい気持ちはあっても、何から始めればよいが見えにくいことが、行動に移しづらい要因になっていると考えられます。

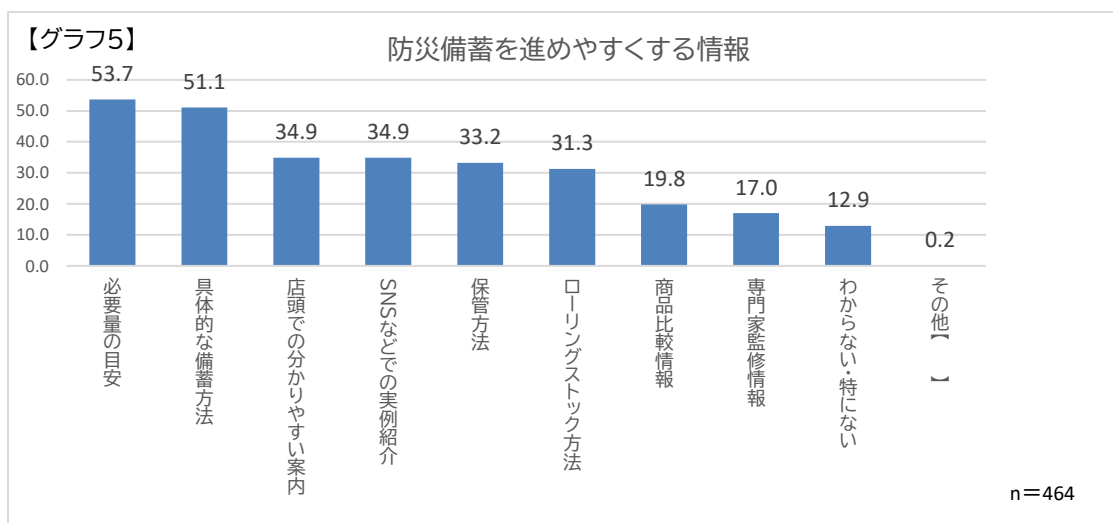


5. 備蓄を進めやすくする情報

防災備蓄を進めやすくする情報としては、「必要量の目安」「具体的な備蓄方法」が上位となりました。

◆防災備蓄を進めやすくする情報

備蓄の必要性を伝えるだけでなく、何をどれくらい備えればよいかを具体的に示すことが、乳幼児家庭の行動を後押しすると考えられます。

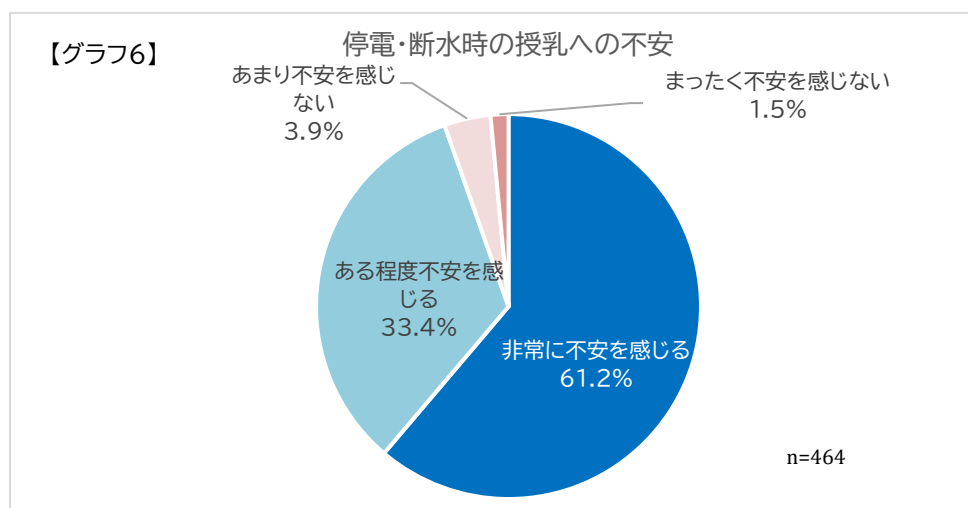


6. 停電・断水時の授乳不安

停電や断水でお湯・水が使えない状況での授乳について、「非常に不安を感じる」「ある程度不安を感じる」を合わせると 94.6%となりました。

◆停電・断水時の授乳への不安

普段は当たり前に使えているお湯や清潔な水、哺乳瓶を洗う環境が使えなくなることは、授乳期の家庭にとって大きな不安につながります。

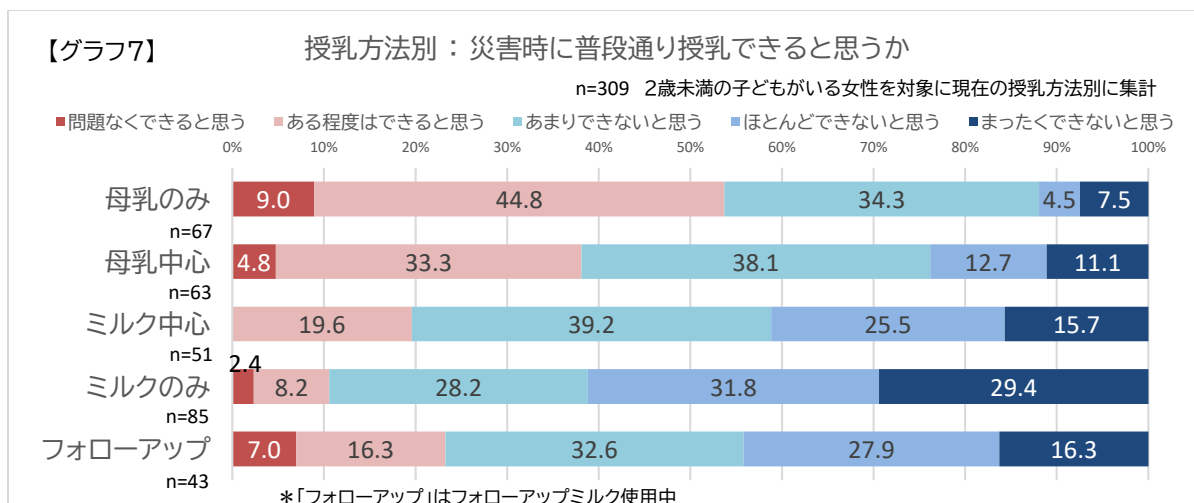


7. 授乳方法別の災害時授乳

授乳方法別にみると、ミルクのみ育児では「ほとんどできないと思う」「まったくできないと思う」を合わせて61.2%となりました。

◆授乳方法別：災害時に普段通り授乳できると思うか

災害時に普段通りの授乳を続けるためには、家庭の授乳方法に合わせて、ミルク・水・衛生用品などを備えておくことが大切です。

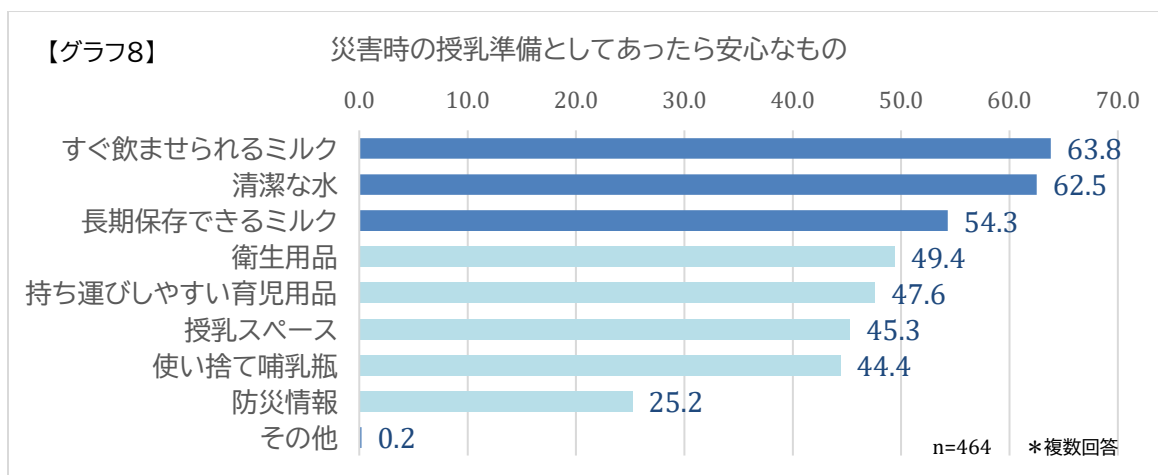


8. 災害時にあったら安心なもの

災害時の授乳準備として「あったら安心なもの」では、「すぐ飲ませられるミルク」が最も多く、「清潔な水」「長期保存できるミルク」も上位となりました。

◆災害時の授乳準備としてあったら安心なもの

非常時には、すぐに使えること、清潔に使えること、保存できることが、授乳期の家庭にとって安心材料になっていると考えられます。

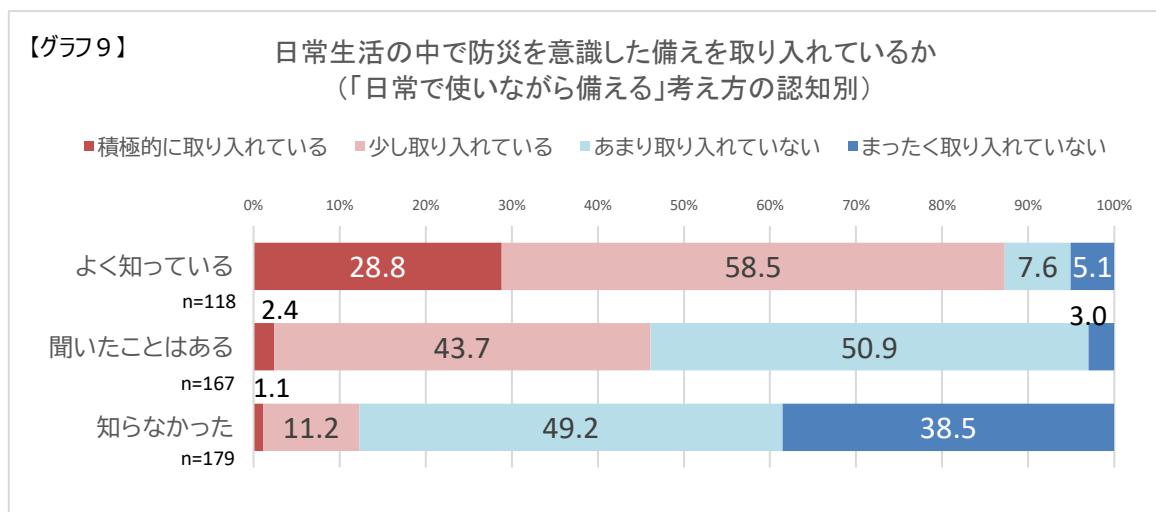


9.「日常で使いながら備える」認知と実践

「日常で使いながら備える」考え方をよく知っている人ほど、日常生活の中で防災を意識した備えを取り入れている傾向がみられました。

◆「日常で使いながら備える」考え方の認知別にみた実践状況

備蓄を特別な準備として構えるのではなく、普段使うものを少し多めに持ち、使った分を買い足すことが、無理なく備えを続けるきっかけになりそうです。



◆調査から見てきたこと

今回の調査では、防災への意識は高い一方で、赤ちゃんに必要な備えまでは十分に進んでいない実態が見えてきました。

特に、停電・断水時の授乳は、乳幼児家庭にとって重要な課題です。お湯を沸かせない、水が使えない、哺乳瓶を清潔に保ちにくいといった状況は、普段の育児では想定しづらいものの、災害時には赤ちゃんの栄養や衛生に関わる問題となります。

そのため、乳幼児家庭の防災では、大人向けの備蓄に加えて、ミルク・水・おむつなど、赤ちゃんの日常に必要なものを備えておく視点が大切です。普段使うものを少し多めに持ち、使った分を補充していくことが、非常時にもいつものケアを支える備えにつながります。