

**防災はしていても「お金の備え」は不十分？約 9 割が災害時のお金に不安、「3 ヶ月以上必要」と考える人は 7 割も実際の確保は約 3 割**

～ABCash、防災の日に合わせ「災害時のお金の備え(生活防衛資金)に関する実態調査」を実施～

株式会社 ABCash Technologies（本社：東京都、代表取締役社長：辻 侑吾、以下：当社）は、9 月 1 日の「防災の日」に合わせ、当社 LINE 登録者を対象に「災害時のお金の備え(生活防衛資金)に関する実態調査」を実施しました。

調査の結果、災害や予期せぬ出来事が起きた際のお金について 93.0%が「不安」と回答しました。また、生活防衛資金について「3 ヶ月以上必要」と考える人は 73.7%にのぼる一方、実際に 3 ヶ月以上確保している人は 30.7%にとどまり、必要性の認識と実際の備えに大きなギャップがあることが分かりました。



# ABCash

**「防災」はしていても「お金の備え」は不十分？**

**約9割が災害時のお金に不安、生活防衛資金を十分に準備できている人はわずか1割**

～防災の日に合わせ「災害時のお金の備え（生活防衛資金）に関する実態調査」を実施～

近年、地震や豪雨などの自然災害が相次ぐ中、防災グッズや非常食など災害に備えた準備への関心が高まっています。

一方で、災害によって収入が減少・途絶した場合や、住宅の修繕費、医療費などの予期せぬ支出が発生した場合に備える「お金の備え」については、十分に意識されていない可能性があります。

そこで当社では、災害への備えとお金の備えの実態に着目。生活防衛資金の準備状況や災害時のお金への不安、投資との優先順位などについて調査しました。

## ■調査サマリー

### 1. 約 9 割が「災害時のお金」に不安

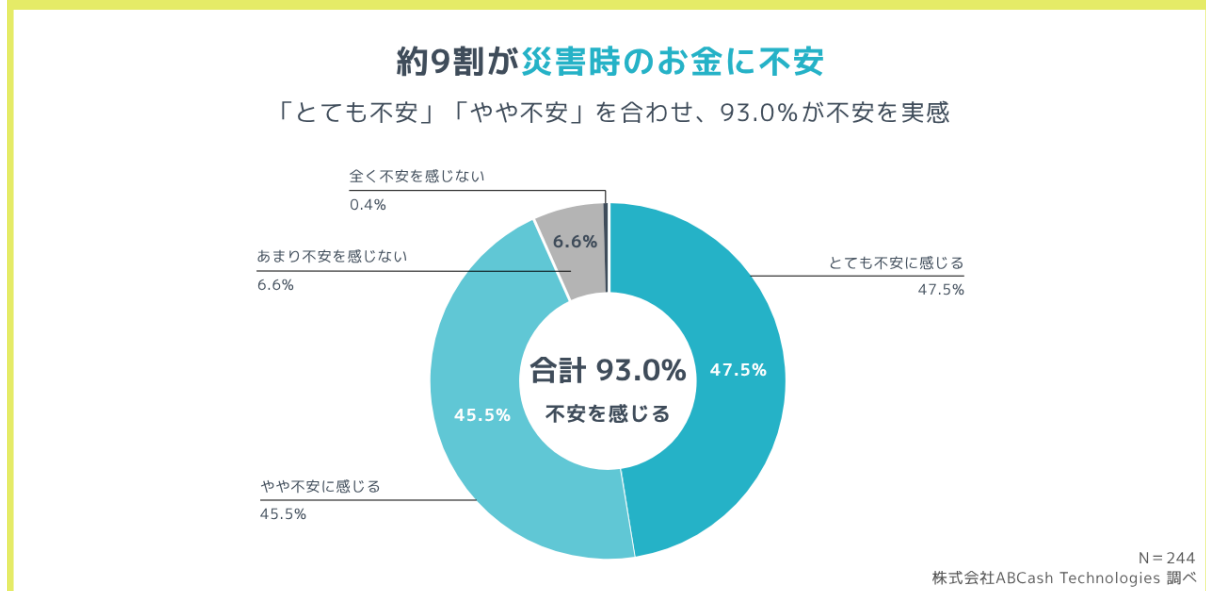
93.0%が「とても不安」「やや不安」と回答

2. 「3ヶ月以上必要」と考える人は約7割、一方で実際に3ヶ月以上確保している人は約3割73.7%に対し、実際の確保率は30.7%
3. 生活防衛資金を準備できない理由 TOP3  
1位「毎月の生活費で余裕がない(52.9%)」、2位「収入が十分ではない(44.3%)」、3位「いくら準備すればよいか分からない(23.4%)」
4. 約9割が「生活防衛資金を優先・投資と並行」と回答  
86.9%が生活防衛資金を優先または投資と並行

## ■調査結果

- 93.0%が「災害時のお金に不安」

### 01 災害や予期せぬ出来事が起きた際のお金について、不安を感じますか？



災害や予期せぬ出来事が起きた際のお金について聞いたところ、「とても不安を感じる(47.5%)」「やや不安を感じる(45.5%)」と回答した人が約9割となりました。

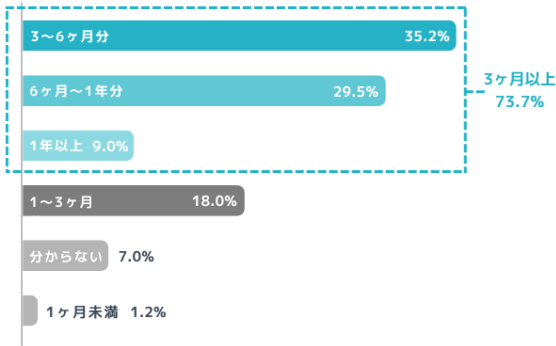
災害そのものへの備えだけでなく、災害によって生じる収入減少や突発的な支出など、もしものときのお金に不安を抱えている人が多いことが分かりました。

- 「3ヶ月以上必要」と考える人は約7割。一方、実際に3ヶ月以上確保している人は約3割

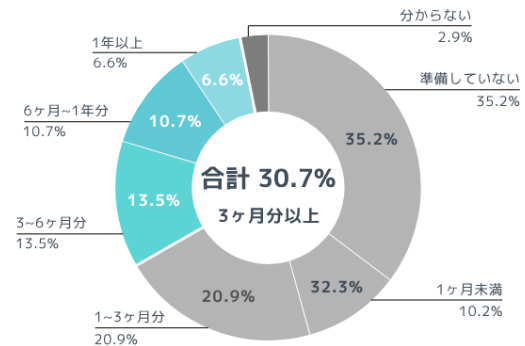
## 02 生活防衛資金として、どの程度の備えが必要だと思いますか？

「3ヶ月以上必要」と考える人は約7割  
一方、実際に3ヶ月以上確保している人は約3割

Q3-1. 生活防衛資金として、どの程度の備えが必要だと思いますか？



Q3-2. 生活防衛資金は、生活費の何ヶ月分程度ありますか？



N = 244  
株式会社ABCash Technologies 調べ

生活防衛資金として、どの程度の備えが必要だと思うかを聞いたところ、「3ヶ月以上」と回答した人は全体で73.7%となりました。

また、そのうち生活費3ヶ月分以上を確保している人は30.7%となり、下回る結果となっています。

もしものために3ヶ月以上の備えが必要と考える人が約7割いる一方で、実際の備えには差があり、生活防衛資金に対する理想と現実のギャップが浮き彫りとなりました。

- 生活防衛資金を準備できない理由、1位は「毎月の生活費で余裕がない」

## 03 生活防衛資金を十分に準備できていない理由を教えてください。（複数回答）

生活防衛資金を準備できない理由、1位は「毎月の生活費で余裕がない」

経済的な理由が上位を占める一方、「いくら準備すればよいか分からない」という声も

- 1 毎月の生活費で余裕がない 129人（52.9%）
- 2 収入が十分ではない 108人（44.3%）
- 3 いくら準備すればよいか分からない 57人（23.4%）

※各項目の割合は、該当者数を母数として算出

N = 244  
株式会社ABCash Technologies 調べ

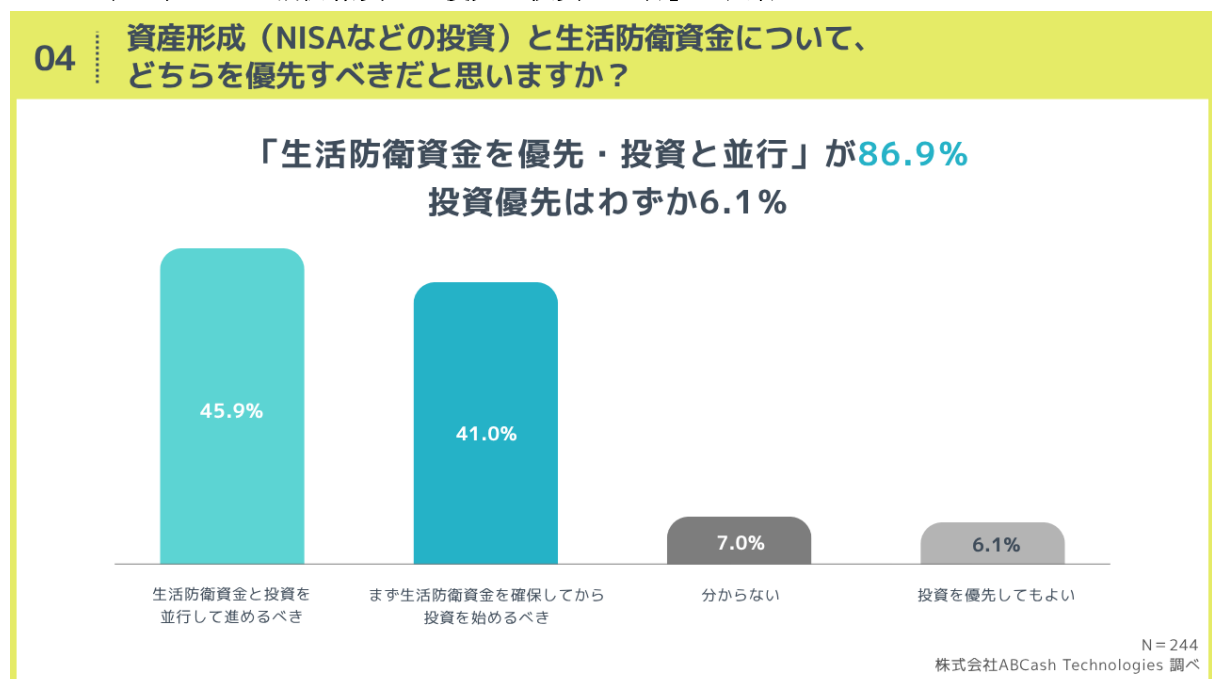
生活防衛資金を十分に準備できていない理由について聞いたところ、1位は「毎月の生活費で余裕がない(52.9%)」、2位は「収入が十分ではない(44.3%)」、3位は「いくら準備すればよいか分からない(23.4%)」となりました。

生活防衛資金を準備できない背景として、家計や収入といった経済的な要因が上位を占める一方、「いくら準備すればよいか分からない」といった、具体的な準備額に関する悩みも一定数見られました。

また「生活防衛資金として必要なことを知らなかった」「貯蓄の優先順位が分からない」といった声もあり、経済的な余裕だけでなく、何のために、どの程度、どのような順番で備えるべきかという知識や判断の難しさも、準備を妨げる要因となっていることがうかがえます。

必要性は感じているものの、どの程度を目安に、どのように備えればよいのか分からないという実態が明らかになりました。

- 約9割が「生活防衛資金を優先・投資と並行」と回答



資産形成（NISAなどの投資）と生活防衛資金について、どちらを優先すべきだと思うかを聞いたところ、「まず生活防衛資金を確保してから投資を始めるべき」が45.9%、「生活防衛資金と投資を並行して進めるべき」が41.0%となりました。

両者を合わせると、86.9%が「生活防衛資金を優先する」または「投資と並行する」考えを示しています。

NISAなどを活用した資産形成への関心が高まる中でも、投資だけではなく、まずは万が一に備えたお金を確保することも重要と考える人が多数派となりました。

## ■総括

今回の調査では、93.0%が災害時のお金に不安を感じていることが分かりました。

また、「3ヶ月以上必要」と考える人は73.7%である一方、実際に3ヶ月以上確保している人は30.7%にとどまり、理想と現実にギャップが見られました。

生活防衛資金を準備できない理由は、「毎月の生活費で余裕がない(52.9%)」「収入が十分ではない(44.3%)」「いくら準備すればよいか分からない(23.4%)」が上位となりました。一方、約9割が生活防衛資金を「優先する」または「投資と並行して準備すべき」と回答しており、投資ともしものための備えを両立する意識がうかがえました。

9月1日の「防災の日」をきっかけに、防災グッズや非常食などの物理的な備えだけでなく、もしものとき、自分の生活を守るためにいくら必要なかなど、お金の備えについても考えてみるのが大切です。

#### <報道関係者さまへのお願い>

本リリース内容の引用、転載に際しては必ず、  
『株式会社ABCash Technologies 調べ』と記載してください。

#### ■調査概要

調査名称：災害時のお金の備え(生活防衛資金)に関する実態調査

調査対象：当社LINE登録者

調査期間：2026年8月21日～2026年8月24日

調査方法：インターネット調査

調査地域：全国

有効回答数：244件

調査主体：株式会社ABCash Technologies

※ 回答率(%)は小数点第2位を四捨五入し、小数点第1位までを表示しています。このため、合計数値は必ずしも100%とはならない場合があります。

#### ■株式会社ABCash Technologies 会社概要

株式会社ABCash Technologiesは、「お金の不安に終止符を打つ。」をミッションに掲げ、2018年に創業いたしました。当社は金融教育サービスを通じて、お金の情報格差のない世界を実現する新しいビジネスを追求しています。

主要事業の『ABCash(エービーキャッシュ)』では、専属のファイナンシャルコンサルタントが金融知識・ノウハウ提供、資産管理・運用サポートなどのお金のトレーニングを提供しており、2026年3月には累計受講者数が9万人を突破いたしました。

|         |                                                                           |
|---------|---------------------------------------------------------------------------|
| 社名      | 株式会社ABCash Technologies                                                   |
| 設立      | 2018年2月2日                                                                 |
| 代表取締役社長 | 辻 侑吾                                                                      |
| 本社      | 東京都渋谷区道玄坂一丁目12番1号 渋谷マークシティウエスト 15階                                        |
| HP      | <a href="https://company.abcash.co.jp/">https://company.abcash.co.jp/</a> |

#### ■本件に関する問い合わせ先

株式会社ABCash Technologies 広報担当 大矢  
Tel：070 - 1310 - 4153 / Email：pr@abcash.co.jp