

社内セミナー

原油危機と物価高騰 いま備えるべきこと

所要時間：約15分 対象：全従業員

このセミナーで伝えること

原油危機が日常生活に与える影響

物価高騰・品薄への賢い備え

災害も視野に入れた備蓄の考え方

今週からできる7つのアクション

2026年4月

ホルムズ海峡が 事実上封鎖された

イラン・アメリカ間の軍事的緊張により
世界の石油輸送の要所が機能停止しています。

70%

船舶通過量の減少

750隻

待機中の船舶

9割

日本の中東依存度

日本の石油輸入の約9割は中東経由。ホルムズ海峡の封鎖は、日本に直接影響します。

インフレに原油危機が重なっている

1 石油輸入の停滞

輸送コスト・保険料が急騰。輸入コスト全体が上昇し、あらゆる商品に転嫁される。

2 もともと続くインフレ

食料品・光熱費はすでに上昇中。原油危機はそこに追い打ちをかける形に。

3 関東の家賃も上昇

物価上昇に加え、外国人流入等による需要増も重なり、住居費も増加傾向。

これらが重なることで、家計への圧力は今後さらに増す見込みです。

ガソリンだけではない 「直撃」する分野

石油はあらゆる製品の原料です。「ガソリンが高くなるだけ」ではありません。



直撃

ガソリン・灯油・電気代

移動・暖房・電力コストがすべて上昇。家計への影響は最も早く出る。



直撃

食品包装・容器

すべてのプラスチック包材は石油由来。スーパーの商品が値上がり・品薄になる。

じわじわ「波及」する分野



波及

農業・食料品

化学肥料・農薬は石油由来。農業コスト増→食料品がさらに値上がり。



波及

日用品・洗剤・衣料

合成繊維・洗剤など石油化学製品全般の価格と供給に影響。



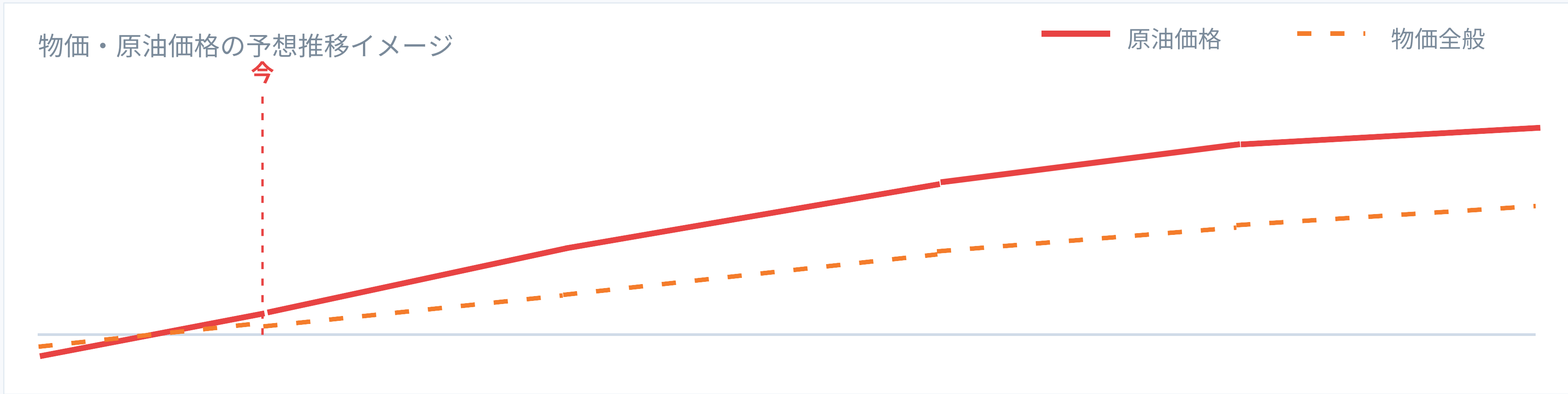
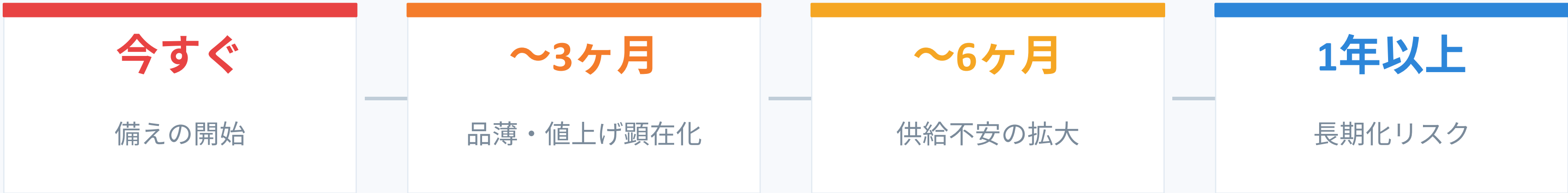
波及

医薬品・パッケージ

薬品の包装材・物流コスト上昇により、医療品にも波及する可能性。

影響は数か月～1年以上続く可能性があります。高くなる前の今が備えどきです。

影響は長期化する可能性があります

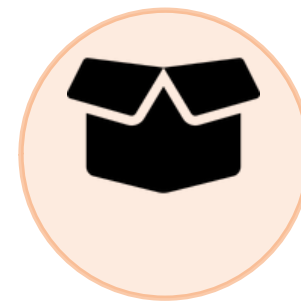


「様子を見る」のではなく 今のうちに動く



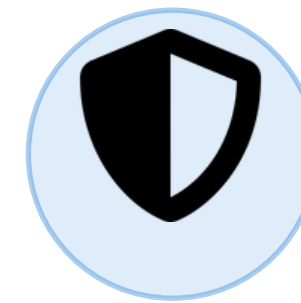
値上がり前に確保できる

今なら相対的に安い価格で必要なものを手に入れます。



品薄になる前に選べる

店頭の商品がある今のうちに、自分に合ったものを選びます。



心理的な安心感

備えがあると、不安なニュースに振り回されにくくなります。

物価が上がりきる前の今こそが、備えを始める最適なタイミングです。

原油不足で起きること それぞれの対策

原因

原油が入ってこない → 物価が上がる（予想）

対策

手に入るうちに少しずつストックする

原因

原油が入ってこない → 必要物資が手に入らなくなる

対策

自分の家庭に必要なものを優先的に、できる範囲でストックする

買い占めはNG。「少し多め」「必要なものを選ぶ」が基本の考え方です。

どうせストックするなら 災害も想定してみよう

物価高騰対策
の備蓄

+

同時多発的な
大規模災害の想定

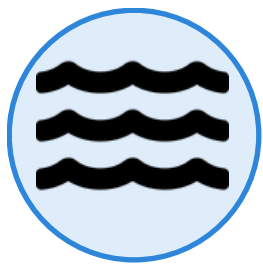


両方に対応できる「賢い備蓄」が最も効率的

最低3日分 → 目標7日分

最低3日分、目標は7日分

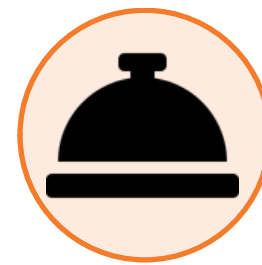
支援物資が届くまでには時間がかかります。初動期間を自力で乗り切るための備えです。



飲料水

1人あたり1日3L

7日分 = 21L/人



食料品

米・乾麺・缶詰など

常温保存できるもの



光熱・電源

モバイルバッテリー

懐中電灯・ラジオ



常備薬・衛生用品

マスク・絆創膏など

2～3週間分

在宅避難が基本です。避難所は必ずしも安全とは限りません。自宅で過ごせる環境を整えましょう。

少し多めに備え、節約を始める

01

少し多めの備蓄（買い占めNG）

パニック買いではなく、普段使うものを「少し多め」に購入。自分の家庭に本当に必要なものを選んで準備する。1～2週間分を目安に。

02

食料備蓄：最低3日・理想7日分

水・乾物・缶詰が基本。災害時に支援が届くまでの初動期間を自力で乗り切れる量を確保する。物価高騰対策にも兼用できる。

自炊・節約・在宅備えを始める

03

自炊・節約習慣の見直し

外食・加工食品の値上がりが大きい。この物価高が続く今こそ、自炊へのシフトと家計の見直しを始めるいい機会です。

04

在宅避難を前提とした準備

避難所は必ずしも安全とは限りません。可能であれば自宅に留まれる環境を整えておくことが大切です。

長期化するかもしれないこの状況を、節約・自炊・賢い買い物で乗り切るいい機会と捉えてみましょう。

まず自分の「必要なもの」を整理することから始めよう

①

自分が必要とするものが、手に入らなくなるか確認する

薬・食品・日用品など、自分や家族に欠かせないものをリストアップ。原油不足の影響を受けやすいものかどうか意識してみよう。

②

必要なものを少しストックするなら、なにをどれくらい？

買い占めではなく「少し多め」がポイント。まず1～2週間分を目安に、優先順位をつけて考えてみよう。

③

物価高が続くことを想定して、節約できるものを考える

光熱費・外食・サブスクなど、見直せる支出はないか。小さな積み重ねが長期化に備える力になる。

自炊・災害備蓄の 具体的なプランを立てよう

④

自炊ができそうなら、どれくらいの頻度で行うか考える

毎日でなくてもOK。週に数回自炊にシフトするだけで食費はかなり変わる。今のうちに習慣づけを始めてみよう。

⑤

災害を想定した備蓄を行う場合、最低3日分の確保方法を考える

水・食料・日用品の3日分を確保する方法を考えてみよう。できれば7日分が理想。物価高対策の備蓄と一緒に進めると効率的。

情報収集の手段を 今のうちに整えよう

⑥

東京都のLINEを友達追加して、情報を取れるようにする

帰宅困難者向けサービス「キタコンDX」など、公式情報をリアルタイムで受け取れる手段を今のうちに整えておこう。外出先で災害に遭ったときに役立つ。

⑦

世の中の情報を適切に収集する（デマに流されない）

SNSの不確かな情報ではなく、公的機関・信頼できるメディアを複数確認する習慣を。パニックになる前に、正確な情報を取ることが大切。

3つのポイント

1

今の状況は「しばらく続く」と考える

原油危機の影響は数か月～1年以上続く可能性があります。「様子を見る」のではなく、今のうちに動くことが大切です。

2

物価高騰対策と災害備蓄は「一緒」に考える

どうせ備えるなら、どちらにも対応できる形で。最低3日分、目標7日分の食料・水・日用品を準備しましょう。

3

買い占めではなく「賢い備蓄」を

パニックになって買い占めるのではなく、自分に必要なものを少し多めに、計画的に備えるのが正解です。

どんな状況でも、 自分の身は自分で守る。

物価高騰対策として備蓄を始めることは、災害への備えにもそのままつながります。
節約・自炊・買い物の見直しを通じて、この長期化する事態を賢く乗り切りましょう。
「日本は安全」を前提にせず、今日から一歩ずつ。

物価高騰対策 = 災害備蓄

賢い備蓄・買い占めNG

最低3日 → 目標7日分

在宅避難 + キタコンDX

自炊・節約で乗り切る

構成構想

3日

音声入力

10分

ChatGPT

要約＋文章追加 5分＋要約

Claude

条件指示出し→資料出力 5分

テキスト・方向性まとめ
修正指示 10分

Claude	スライド枚数修正指示	5分
--------	------------	----

	スライド修正（手作業）	5分
--	-------------	----

ChatGPT	台本作成	3分
---------	------	----

Canva	AI音声生成～格納	15分
-------	-----------	-----

Canva

全体時間配分調整

3分

ロゴ・ページ数等整備

10分

最終チェック

トータル所要時間：71分

今までは：720分（12時間）