



令和8年1月

平塚市

防災 備蓄促進 キャンペーン



自分と家族を守る力を!

今こそ「自助」の備えを見直そう!

「自助」の重要性を再認識し、家庭ができる備えを実践するきっかけをつくります。

内 容

1 防災備蓄品販売コーナーでの啓発

期間：令和8年1月1日（木）～31日（土）

※開始時期は店舗によって異なります。

実施店舗一覧はこちら→



水・食料・トイレ
命をつなぐ三種の神器

2 備蓄品・資機材の紹介（実演・展示）

期間：令和8年1月5日（月）～9日（金）

【平塚市役所本館多目的スペース】

令和8年1月11日（日）～12日（月祝）

【ららぽーと湘南平塚 ペテモ前】

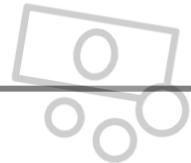


自宅の備蓄は足りているかな？～備蓄品チェックリスト～

1 常時携行品

(もしもに備えて普段から持ち歩くとよいもの)

- | | | | |
|--|--|------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 携帯電話（スマートフォン） | <input type="checkbox"/> 携帯電話（スマートフォン）の充電器 | | |
| <input type="checkbox"/> 現金 | <input type="checkbox"/> 運転免許証 | <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 携帯食 |
| <input type="checkbox"/> 眼鏡 | <input type="checkbox"/> 笛（救助を求める時に使う） | <input type="checkbox"/> 入歯 | |



2

一次持ち出し品

(すぐに持ち出す必要があるものは、まとめておこう)

- | | | | |
|---|--|-------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水（緊急用に1人1リットル） | <input type="checkbox"/> 食料（ビスケットなど） | | |
| <input type="checkbox"/> ライター・マッチ | <input type="checkbox"/> 筆記用具 | <input type="checkbox"/> ビニール袋 | |
| <input type="checkbox"/> 雨具 | <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 衣類・下着 | <input type="checkbox"/> 洗面用具 |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシ | <input type="checkbox"/> マウスウォッシュ | <input type="checkbox"/> 非常用（携帯）トイレ | |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | <input type="checkbox"/> ティッシュ、トイレットペーパー | <input type="checkbox"/> 絆創膏 | <input type="checkbox"/> ガーゼ |
| <input type="checkbox"/> ボディシート（体をふくもの） | <input type="checkbox"/> 消毒液 | <input type="checkbox"/> 常備薬 | <input type="checkbox"/> おくすり手帳 |
| <input type="checkbox"/> 包帯 | <input type="checkbox"/> ヘルメット・軍手 | <input type="checkbox"/> スリッパ | <input type="checkbox"/> エアマット |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 資格確認書（マイナ保険証がない方） | <input type="checkbox"/> 印鑑 | <input type="checkbox"/> パスポート |
| <input type="checkbox"/> マイナンバーカード | | | |
| <input type="checkbox"/> 通帳 | | | |



3

二次持ち出し品

(中長期の避難生活に備えて、そろえておこう)

- | | | |
|---|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水（1人3リットル1週間分） | <input type="checkbox"/> 食料（1週間分） | <input type="checkbox"/> 非常用（携帯）トイレ |
| <input type="checkbox"/> 歯みがき剤 | <input type="checkbox"/> 入歯ケース | <input type="checkbox"/> お皿・コップ・箸 |
| <input type="checkbox"/> やかん・鍋 | <input type="checkbox"/> ドライシャンプー | <input type="checkbox"/> 給水袋 |
| <input type="checkbox"/> 寝袋 | <input type="checkbox"/> コンロ用ガス | <input type="checkbox"/> 固形燃料 |
| <input type="checkbox"/> 工具類 | <input type="checkbox"/> 衣服 | <input type="checkbox"/> 防寒着 |
| <input type="checkbox"/> 毛布 | <input type="checkbox"/> タオル | |



【ポイント】家族構成に応じて必要なものをそろえよう！

乳幼児・高齢者・女性・持病やアレルギーのある人向けの備蓄は必要ないかな？

ローリングストック



【ポイント】

普段から使っている食品や日用品を買いため、使ったら補充するローリングストックを実践したり、アウトドア用品などの防災にも役立つフェーズフリー品を用意しておくと、もしものときに活かすことができます！

問い合わせ先：

平塚市役所 災害対策課 TEL:0463-21-9734