



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、家庭でできる備えを
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→



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】

水・食料・トイレ

命をつなぐ三種の神器



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"/> アルミブランケット | <input type="checkbox"/> 衣類・下着 | <input type="checkbox"/> 洗面用具 |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシ | <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 非常用 (携帯) トイレ | |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | <input type="checkbox"/> マウスウォッシュ | <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"/> ティッシュ、トイレットペーパー | <input type="checkbox"/> 常備薬 | <input type="checkbox"/> おくすり手帳 |
| <input type="checkbox"/> 包帯 | <input type="checkbox"/> 消毒液 | <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"/> ヘルメット・軍手 | <input type="checkbox"/> 資格確認書 (マイナ保険証がない方) | <input type="checkbox"/> パスポート |
| <input type="checkbox"/> マイナンバーカード | <input type="checkbox"/> 印鑑 | | |
| <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 | | |

【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て、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、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