

避難した時の 食べ物や トイレを 準備しよう

★避難とは、災害の時に 安全なところに 逃げることです。

- 災害が来る前に、食べ物・トイレ・飲み水など、家族で必要だと思うものを準備しましょう。これを、非常持出品・備蓄品といいます。
- いつも家に新しい食べ物を備える、ローリングストックをしましょう。

*ローリングストックとは

1. 食べ物や飲み物を多めに買います。
2. 古いものから順番に食べます。
3. 食べた新しいものを買います。



トイレの 準備も 大切です。

トイレが 使えないと、その後 いろいろな 問題が 起こります。

トイレが 臭い・汚い・怖い と…

トイレに 行きたくないので 食べ物や
水を 飲まない・食べなくなります。

体の 力が 弱く なります。

病気に なりやすくなってしまう。

災害でトイレが 使えなくなることがあります。
どこでも 使える トイレや、簡単に 作れるトイレ
を 準備しましょう。
1人が 1日5回 使えるように
備えましょう。



令和8年4月1日現在

問い合わせ先

TEL.0538-86-3701

袋井市 危機管理課 災害対策係

(袋井消防庁舎・袋井市防災センター3階)

さいがい まえ
●災害の 前に すること

さいがい そな
■災害に 備えます

じゅんぴ もの
準備する物

に ようい
逃げるための かばん を 用意してください。



☐ かばん

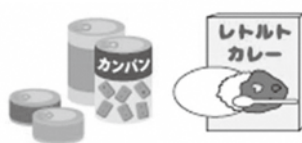
たいせつ
とても 大切な もの

☐ パスポート ☐ 在留カード ☐ はんこ ☐ お金 ☐ 通帳 ☐ 健康保険証 ☐ 靴



た もの
食べ物 など

☐ 水(7日分) ☐ 食べもの(7日分) ☐ 紙皿・紙コップ・はし・ラップ
(紙皿は ラップをつけて 何回も 使います)



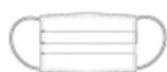
べんり
便利な もの

☐ 携帯電話・充電器・モバイルバッテリー ☐ 懐中電灯・ヘッドライト
(取り替える 電池も 用意します)



けんこう
健康や きれいに するもの など

☐ 薬・手帳 ☐ マスク ☐ 消毒液 ☐ ティッシュペーパー ☐ ウエットティッシュ



ひつよう
ほかに 必要な もの

◆赤ちゃんや小さな子どもがいる場合

☐ 紙おむつ ☐ 携帯ミルク ☐ 哺乳ビンなど



◆ペットがいる場合

☐ ペットフードなど



◆ほかにも 自分や 家族の 生活に 必要なものを 準備してください

