

# <<外出時のバッグの中身を見直そう！！>>

今回は、外出先での災害に備えた「バッグの中身」について考えてみましょう。災害はいつ、どこで起こるかわかりません。通勤中、学校への通学途中、買い物中など、私たちは常に不測の事態に備える必要があります。あなたのバッグには、災害時に本当に役立つものが入っていますか？



以前、出張先から帰る途中で地震に遇ったんだよね  
電車はなかなか動かないし、水もなかなか買えなくて困ったよ～

えっ?! 僕も気を付けなきゃなあ  
僕は手ぶらが好きだから、スマートフォンしか持ってないよ



普段の持ち物に**防災**を意識したアイテムを1つ2つ加えるだけでも、安心感がぐっと増します。**次のアイテムを参考**にしてみてくださいね



## 1. 救助を想定したアイテム

- ホイッスル：救助を呼ぶ際に役立ちます
- 持病や薬に関するメモ：必要な医薬品やアレルギー情報を書き留めておく
- ミニ懐中電灯：夜間のSOS、暗い場所での行動がしやすくなります
- 身分証明書、緊急連絡先：身元確認や医療情報の提供、家族や友人への連絡に役立ちます



## 2. 1日生き延びるためのアイテム

- 水（300ml程度でも）：小型の水筒を持ち歩き、水筒は空にしない習慣を
- 持病の薬：1日分は常にバッグに
- 小銭：災害時には公衆電話や自動販売機で現金が重要。少量の小銭を常に財布に残しておく習慣をつけましょう（災害時には現金のみ使用可能や、おつり切れで買えないという状況もあります）
- ビニール袋（45リットル）：雨具や保温具や簡易シートとして使用、コンパクトで便利
- エネルギー補給用食品（飴、キャラメル、羊羹など）：手軽にエネルギーを補給
- 清潔な大判のハンカチやバンダナ：止血、包帯、保護用として使用可能



## 3. 情報収集や連絡を考慮したアイテム

- USBケーブル・モバイル充電器：スマートフォンを長時間使用するために必須



私は心配性だから最低でも、上のリストのは全部入れているかな。思ったほど重くないし、万が一に備えるのは大切と思うの。ほかにも マスク・絆創膏・目薬・ウエットティッシュ・雨具・ペンとメモ用紙・寒いときは使い捨てカイロ、暑いときは帽子！  
車には毛布と水とクラッカー常備してるのよ

少しずつ実践してみよう！

「これがなければならぬ！」というルールはありません。少しずつ負担のない範囲で準備を進めてみてください。これらの準備は、災害時だけでなく新幹線や飛行機などの交通機関でのトラブル時にも役立つでしょう。まずは、バッグの中身を見直して、普段から少しだけ防災を意識してみたいはかがでしようか？

