



帰るべきか？残るべきか？  
**帰宅支援サポーター**  
**2008**  
 加古川グリーンシティ防災会

### 落ち着いて!

**一人ですぐ帰宅しない!**  
 同じ方角への帰宅者とできるだけ行動を共にしましょう

**夜間の移動は危険!**  
 道路の寸断や建物の倒壊などによって歩行が難しくなります  
 犯罪に巻き込まれる危険があります  
 ですので、移動は昼間の明るい時間帯にしましょう

**家族が心配?**  
 日頃から地域活動に参加して、家族全体の地域コミュニティを高めておけば、いざというときも安心です。家族の安否が確認できていれば無理に帰る必要はありません

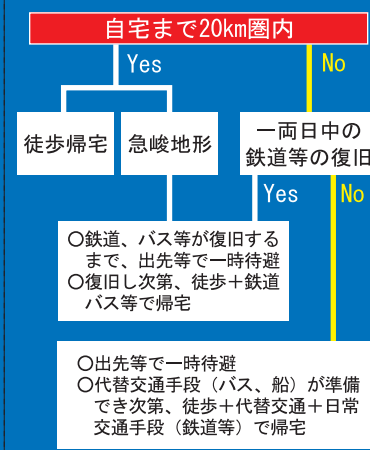
### 帰宅の心得10箇条!

- あわてず騒がず、状況を確認
- ポケットには携帯ラジオ
- 帰宅地図を作る
- 会社にはスニーカーを保管
- カバンや机の中に食べ物、チョコレートや飴、飲料水
- 家族で日頃から防災会議、連絡手段や集合場所
- 安否の確認方法を学習
- 災害用伝言ダイヤル、災害用伝言板サービス
- 歩いて帰る訓練
- 安全なルートやトイレの確認
- 季節天候に応じた準備
- 携帯カイロ・雨具・タオル等
- 声を掛け合い、助け合いの精神を忘れない!

### 帰宅のポイント

- あわてて帰宅しない!**  
 強い余震や天候の急変等、状況に応じてひと晩待つことも大切
- 帰宅時期の判断**  
 帰宅の方法、所要時間、ライフラインの状態、災害用備蓄の状況等から判断
- 情報の入手**  
 ラジオ、テレビ、新聞、行政や防災関連のホームページから正確な情報入手
- 帰宅ルートの選び方**  
 徒歩で帰るための安全ルート
  - 幹線道路を選びましょう
  - 道路状況や帰宅支援拠点、トイレ等の情報を入手しやすい
  - 地下鉄や高架下、線路歩行は危険
  - 橋は迂回の可能性大、迂回路も確認

### 帰宅行動判断フロー



### 帰宅支援ステーション 防災ステーション

災害時に徒歩帰宅者を支援する帰宅支援ステーションや防災ステーションを目指そう

- コンビニ
- ファミレス
- ガソリンスタンド
- 行政施設等



#### 受けられる支援内容

- 徒歩帰宅支援マップの配布
- 水道水の提供
- トイレの使用
- テレビやラジオ等から得られる情報の提供等
- 道路情報の提供

### 危険がいっぱい こんなことに注意

- オフィスでは?
- 窓際には近づくな
  - 照明器具の落下
  - ロッカー等の転倒
  - キャスター付きのOA機器は、すごい勢いで転がってくる
- ビルの近くでは?
- 看板の落下
  - ガラスが降ってくる
- 幹線道路では?
- 切れた電線に触れると感電
  - エアコンの室外機の転落
  - 民家の瓦が落下
  - ブロック塀の倒壊
  - 自動販売機の転倒
  - 道路の亀裂や陥没
  - アーケードの崩落

- デパートやスーパーでは?
- 陳列棚や危険な売り場からすぐ離れる
- 地下街では?
- 揺れは地上の半分
  - 停電時は携帯電話で明かりをつける
  - 出口に殺到しない
- 公共交通機関では?
- 手すりにしっかりとつかまり低い姿勢をとる
  - 緊急停止の衝撃に備え、首筋から頭部をカバン等で保護
  - 勝手に車外へ飛び出さない
  - 電車、バスは運転手や車掌の指示に従う
- 海辺で揺れを感じたら?
- 揺れ=津波警報発令と考えて高台に即避難開始



帰るべきか？残るべきか？  
**帰宅支援サポーター**  
**2008**  
 加古川グリーンシティ防災会

### 落ち着いて!

**一人ですぐ帰宅しない!**  
 同じ方角への帰宅者とできるだけ行動を共にしましょう

**夜間の移動は危険!**  
 道路の寸断や建物の倒壊などによって歩行が難しくなります  
 犯罪に巻き込まれる危険があります  
 ですので、移動は昼間の明るい時間帯にしましょう

**家族が心配?**  
 日頃から地域活動に参加して、家族全体の地域コミュニティを高めておけば、いざというときも安心です。家族の安否が確認できていれば無理に帰る必要はありません

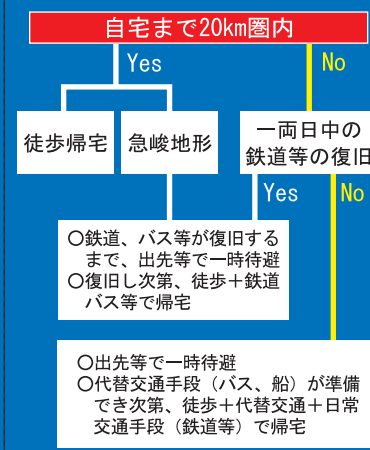
### 帰宅の心得10箇条!

- あわてず騒がず、状況を確認
- ポケットには携帯ラジオ
- 帰宅地図を作る
- 会社にはスニーカーを保管
- カバンや机の中に食べ物、チョコレートや飴、飲料水
- 家族で日頃から防災会議、連絡手段や集合場所
- 安否の確認方法を学習
- 災害用伝言ダイヤル、災害用伝言板サービス
- 歩いて帰る訓練
- 安全なルートやトイレの確認
- 季節天候に応じた準備
- 携帯カイロ・雨具・タオル等
- 声を掛け合い、助け合いの精神を忘れない!

### 帰宅のポイント

- あわてて帰宅しない!**  
 強い余震や天候の急変等、状況に応じてひと晩待つことも大切
- 帰宅時期の判断**  
 帰宅の方法、所要時間、ライフラインの状態、災害用備蓄の状況等から判断
- 情報の入手**  
 ラジオ、テレビ、新聞、行政や防災関連のホームページから正確な情報入手
- 帰宅ルートの選び方**  
 徒歩で帰るための安全ルート
  - 幹線道路を選びましょう
  - 道路状況や帰宅支援拠点、トイレ等の情報を入手しやすい
  - 地下鉄や高架下、線路歩行は危険
  - 橋は迂回の可能性大、迂回路も確認

### 帰宅行動判断フロー



### 帰宅支援ステーション 防災ステーション

災害時に徒歩帰宅者を支援する帰宅支援ステーションや防災ステーションを目指そう

- コンビニ
- ファミレス
- ガソリンスタンド
- 行政施設等



#### 受けられる支援内容

- 徒歩帰宅支援マップの配布
- 水道水の提供
- トイレの使用
- テレビやラジオ等から得られる情報の提供等
- 道路情報の提供

### 危険がいっぱい こんなことに注意

- オフィスでは?
- 窓際には近づくな
  - 照明器具の落下
  - ロッカー等の転倒
  - キャスター付きのOA機器は、すごい勢いで転がってくる
- ビルの近くでは?
- 看板の落下
  - ガラスが降ってくる
- 幹線道路では?
- 切れた電線に触れると感電
  - エアコンの室外機の転落
  - 民家の瓦が落下
  - ブロック塀の倒壊
  - 自動販売機の転倒
  - 道路の亀裂や陥没
  - アーケードの崩落

- デパートやスーパーでは?
- 陳列棚や危険な売り場からすぐ離れる
- 地下街では?
- 揺れは地上の半分
  - 停電時は携帯電話で明かりをつける
  - 出口に殺到しない
- 公共交通機関では?
- 手すりにしっかりとつかまり低い姿勢をとる
  - 緊急停止の衝撃に備え、首筋から頭部をカバン等で保護
  - 勝手に車外へ飛び出さない
  - 電車、バスは運転手や車掌の指示に従う
- 海辺で揺れを感じたら?
- 揺れ=津波警報発令と考えて高台に即避難開始



帰るべきか？残るべきか？  
**帰宅支援サポーター**  
**2008**  
 加古川グリーンシティ防災会

### 落ち着いて!

**一人ですぐ帰宅しない!**  
 同じ方角への帰宅者とできるだけ行動を共にしましょう

**夜間の移動は危険!**  
 道路の寸断や建物の倒壊などによって歩行が難しくなります  
 犯罪に巻き込まれる危険があります  
 ですので、移動は昼間の明るい時間帯にしましょう

**家族が心配?**  
 日頃から地域活動に参加して、家族全体の地域コミュニティを高めておけば、いざというときも安心です。家族の安否が確認できていれば無理に帰る必要はありません

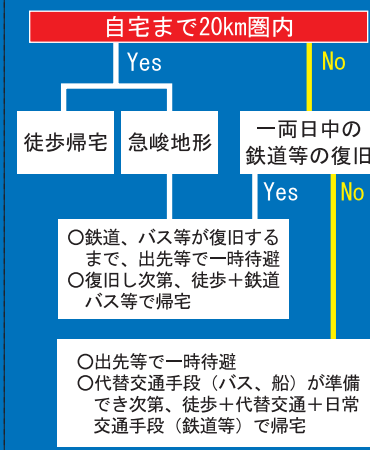
### 帰宅の心得10箇条!

- あわてず騒がず、状況を確認
- ポケットには携帯ラジオ
- 帰宅地図を作る
- 会社にはスニーカーを保管
- カバンや机の中に食べ物、チョコレートや飴、飲料水
- 家族で日頃から防災会議、連絡手段や集合場所
- 安否の確認方法を学習
- 災害用伝言ダイヤル、災害用伝言板サービス
- 歩いて帰る訓練
- 安全なルートやトイレの確認
- 季節天候に応じた準備
- 携帯カイロ・雨具・タオル等
- 声を掛け合い、助け合いの精神を忘れない!

### 帰宅のポイント

- あわてて帰宅しない!**  
 強い余震や天候の急変等、状況に応じてひと晩待つことも大切
- 帰宅時期の判断**  
 帰宅の方法、所要時間、ライフラインの状態、災害用備蓄の状況等から判断
- 情報の入手**  
 ラジオ、テレビ、新聞、行政や防災関連のホームページから正確な情報入手
- 帰宅ルートの選び方**  
 徒歩で帰るための安全ルート
  - 幹線道路を選びましょう
  - 道路状況や帰宅支援拠点、トイレ等の情報を入手しやすい
  - 地下鉄や高架下、線路歩行は危険
  - 橋は迂回の可能性大、迂回路も確認

### 帰宅行動判断フロー



### 帰宅支援ステーション 防災ステーション

災害時に徒歩帰宅者を支援する帰宅支援ステーションや防災ステーションを目指そう

- コンビニ
- ファミレス
- ガソリンスタンド
- 行政施設等



#### 受けられる支援内容

- 徒歩帰宅支援マップの配布
- 水道水の提供
- トイレの使用
- テレビやラジオ等から得られる情報の提供等
- 道路情報の提供

### 危険がいっぱい こんなことに注意

- オフィスでは?
- 窓際には近づくな
  - 照明器具の落下
  - ロッカー等の転倒
  - キャスター付きのOA機器は、すごい勢いで転がってくる
- ビルの近くでは?
- 看板の落下
  - ガラスが降ってくる
- 幹線道路では?
- 切れた電線に触れると感電
  - エアコンの室外機の転落
  - 民家の瓦が落下
  - ブロック塀の倒壊
  - 自動販売機の転倒
  - 道路の亀裂や陥没
  - アーケードの崩落

- デパートやスーパーでは?
- 陳列棚や危険な売り場からすぐ離れる
- 地下街では?
- 揺れは地上の半分
  - 停電時は携帯電話で明かりをつける
  - 出口に殺到しない
- 公共交通機関では?
- 手すりにしっかりとつかまり低い姿勢をとる
  - 緊急停止の衝撃に備え、首筋から頭部をカバン等で保護
  - 勝手に車外へ飛び出さない
  - 電車、バスは運転手や車掌の指示に従う
- 海辺で揺れを感じたら?
- 揺れ=津波警報発令と考えて高台に即避難開始



帰るべきか？残るべきか？  
**帰宅支援サポーター**  
**2008**  
 加古川グリーンシティ防災会

### 落ち着いて!

**一人ですぐ帰宅しない!**  
 同じ方角への帰宅者とできるだけ行動を共にしましょう

**夜間の移動は危険!**  
 道路の寸断や建物の倒壊などによって歩行が難しくなります  
 犯罪に巻き込まれる危険があります  
 ですので、移動は昼間の明るい時間帯にしましょう

**家族が心配?**  
 日頃から地域活動に参加して、家族全体の地域コミュニティを高めておけば、いざというときも安心です。家族の安否が確認できていれば無理に帰る必要はありません

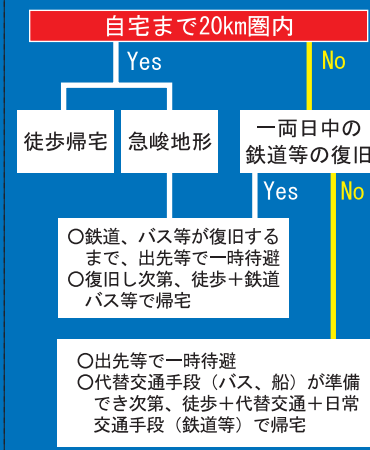
### 帰宅の心得10箇条!

- あわてず騒がず、状況を確認
- ポケットには携帯ラジオ
- 帰宅地図を作る
- 会社にはスニーカーを保管
- カバンや机の中に食べ物、チョコレートや飴、飲料水
- 家族で日頃から防災会議、連絡手段や集合場所
- 安否の確認方法を学習
- 災害用伝言ダイヤル、災害用伝言板サービス
- 歩いて帰る訓練
- 安全なルートやトイレの確認
- 季節天候に応じた準備
- 携帯カイロ・雨具・タオル等
- 声を掛け合い、助け合いの精神を忘れない!

### 帰宅のポイント

- あわてて帰宅しない!**  
 強い余震や天候の急変等、状況に応じてひと晩待つことも大切
- 帰宅時期の判断**  
 帰宅の方法、所要時間、ライフラインの状態、災害用備蓄の状況等から判断
- 情報の入手**  
 ラジオ、テレビ、新聞、行政や防災関連のホームページから正確な情報入手
- 帰宅ルートの選び方**  
 徒歩で帰るための安全ルート
  - 幹線道路を選びましょう
  - 道路状況や帰宅支援拠点、トイレ等の情報を入手しやすい
  - 地下鉄や高架下、線路歩行は危険
  - 橋は迂回の可能性大、迂回路も確認

### 帰宅行動判断フロー



### 帰宅支援ステーション 防災ステーション

災害時に徒歩帰宅者を支援する帰宅支援ステーションや防災ステーションを目指そう

- コンビニ
- ファミレス
- ガソリンスタンド
- 行政施設等



#### 受けられる支援内容

- 徒歩帰宅支援マップの配布
- 水道水の提供
- トイレの使用
- テレビやラジオ等から得られる情報の提供等
- 道路情報の提供

### 危険がいっぱい こんなことに注意

- オフィスでは?
- 窓際には近づくな
  - 照明器具の落下
  - ロッカー等の転倒
  - キャスター付きのOA機器は、すごい勢いで転がってくる
- ビルの近くでは?
- 看板の落下
  - ガラスが降ってくる
- 幹線道路では?
- 切れた電線に触れると感電
  - エアコンの室外機の転落
  - 民家の瓦が落下
  - ブロック塀の倒壊
  - 自動販売機の転倒
  - 道路の亀裂や陥没
  - アーケードの崩落

- デパートやスーパーでは?
- 陳列棚や危険な売り場からすぐ離れる
- 地下街では?
- 揺れは地上の半分
  - 停電時は携帯電話で明かりをつける
  - 出口に殺到しない
- 公共交通機関では?
- 手すりにしっかりとつかまり低い姿勢をとる
  - 緊急停止の衝撃に備え、首筋から頭部をカバン等で保護
  - 勝手に車外へ飛び出さない
  - 電車、バスは運転手や車掌の指示に従う
- 海辺で揺れを感じたら?
- 揺れ=津波警報発令と考えて高台に即避難開始