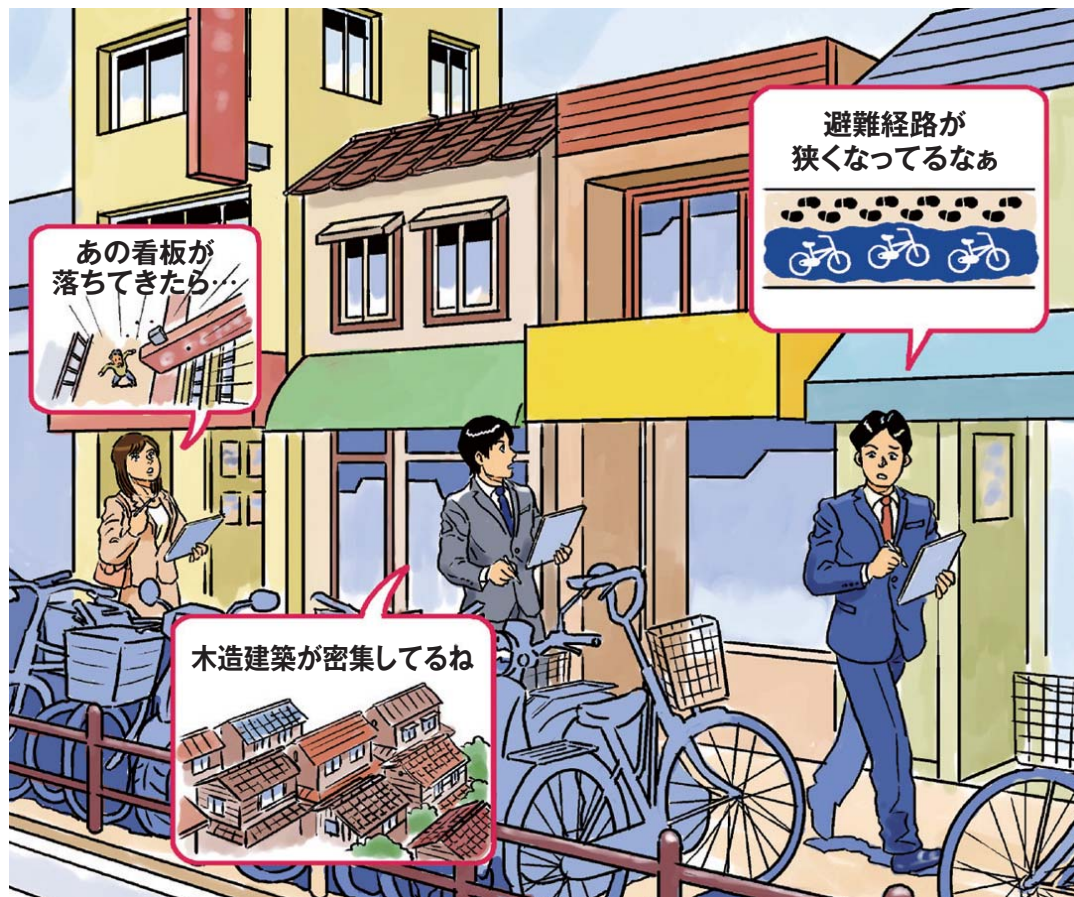


## 災害時の徒歩帰宅シミュレーションを

震災時に交通網が寸断されて帰宅が困難となった場合には徒歩帰宅となる場合があります。通常人の歩く速度は4km/時ですが、震災時は障害物があることや混雑状況も想定すると、2~3km/時程度に遅くなるともいわれます。職場から自宅まで歩ける距離か、歩くならどのルートか、トイレはほぼないことも想定しつつ日頃からシミュレーションしておきましょう。

### 事前の準備

職場周辺の地域の情報収集をして安全なルートを複数想定しておきましょう。



- 災害時はできるだけ正確な情報を収集し、帰宅するか留まるかの判断を。状況により、留まるほうが安全なケースもあります。
- 職場には、スニーカーなどの歩きやすい靴を常備しましょう。
- 普段から歩く訓練をしておきましょう。

### 災害時

正確な情報をもとに危険度の高い地域を避けたルートを歩きましょう。



帰宅方向が同じ人とグループで行動しましょう。

### 徒歩帰宅時の携帯品

地図、飲料水、懐中電灯、携帯電話と予備バッテリー、衛生用品(マスク・ティッシュ・バンソウコウ)、常備薬、簡易食料