

災害時、帰宅困難者にならないために……

日頃の備え

★家族との安否確認方法を決めておきましょう

電話はつながりにくくなります。安否確認方法や避難先を決めておくことで安心です。また、保育園・幼稚園等の施設に家族を通わせている方は、事前に施設側と連絡方法を話し合っておきましょう。

- 家族で非常時の連絡方法を話し合っていますか
- 「災害伝言ダイヤル171」、「災害用伝言板」等の利用方法を
確認していますか
- 避難場所や安全な避難経路を確認していますか
- 地震など自然災害に対する知識と避難方法など家族で話し合っていますか



★徒歩で帰るための備えをしましょう

職場のロッカーなどに徒歩帰宅を想定して必要なものを備えておきましょう。

あると便利なモノの一例

- | | | |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 手袋 | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> 簡易食料 | <input type="checkbox"/> リュック | <input type="checkbox"/> 雨具 |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 予備乾電池 | <input type="checkbox"/> 充電器 |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 絆創膏 | <input type="checkbox"/> 携帯用カイロ |
| <input type="checkbox"/> 衣類（特に女性は歩きやすいズボン、靴下など） | | |
| <input type="checkbox"/> 運動靴 | <input type="checkbox"/> ポケットティッシュ、ウェットティッシュ | |
| <input type="checkbox"/> 防犯ブザーまたはホイッスル | ※ 半年毎に再点検しましょう！ | |



★事業所に留まるための備えをしましょう

職場のロッカーなどに事業所への宿泊を想定して必要なものを備えておきましょう。

あると便利なモノの一例

- | | | |
|-------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 |
| <input type="checkbox"/> 食料 | <input type="checkbox"/> 衣類、下着 | <input type="checkbox"/> 予備乾電池 |
| <input type="checkbox"/> 寝袋 | <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> 充電器 |
| <input type="checkbox"/> 洗面用具 | <input type="checkbox"/> ティッシュ、ウェットティッシュ | |
| ※ 半年毎に再点検しましょう！ | | |



★帰る道を確認しておきましょう

職場・学校から自宅までのルートをいくつか調べ、危険な箇所やトイレの場所など事前に確認しておきましょう。



- 歩いて帰る訓練をしたことがありますか
- 2つ以上のルートを知っていますか
- ブロック塀や自動販売機など倒壊の恐れがある箇所をチェックしていますか
- 途中の公園などトイレがある場所を知っていますか



災害が発生したら・・・

★家族と決めた安否確認方法で確認しましょう

家族の安全が確認できると、落ち着いた行動が取れます。



★緊急を要さない移動は控えましょう

すぐに帰宅行動するのは慎みましょう。一斉に行動すると大混乱となり、新たな被害も生じます。また、道路渋滞は、緊急車両の通行の妨げとなりますので、車の使用は極力控えましょう。

正しい情報を把握し、落ち着いた行動を。



★周囲の状況が落ち着くまで、職場・学校に留まりましょう

職場や学校でも食料や毛布などを備蓄し、緊急を要さない移動は控えるよう働きかけましょう。また、職場や学校の近くの被災者に対し、可能な限り支援活動へ協力するようにしましょう。



お問い合わせ

仙台市 危機管理局 防災・減災部 減災推進課 ☎ 214-3048

防災に関する情報をホームページでも提供しています

<https://www.city.sendai.jp/kikikanri/kurashi/anzen/saigaitaisaku/sonaete/joho/index.html>