

# 帰宅困難者の行動心得10か条

1 あわてず騒がず、状況確認

2 携帯ラジオをポケットに



3 作っておこう帰宅地図



4 ロッカー開けたらスニーカー（防災グッズ）



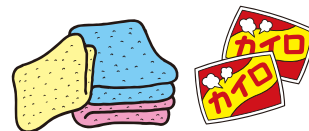
5 机の中にチョコやキャラメル（簡易食料）



6 事前に家族で話し合い（連絡手段、集合場所）

7 安否確認、災害用伝言ダイヤル等や遠くの親戚

8 歩いて帰る訓練を



9 季節に応じた冷暖準備（携帯カイロやタオルなど）

10 声を掛け合い、助け合おう



出典：東京都防災ホームページ