



## 帰宅困難になってしまったら

大地震が発生すると、公共交通機関が停止し、自宅に帰ることが困難になる人、いわゆる「帰宅困難者」が多数発生する恐れがあります。そんな時、私たちはどうしたら良いのでしょうか？

### 基本は「むやみに移動を開始しないこと」

大地震が発生した際、被害状況がわからないままにあわてて行動すると、思わぬ危険に巻き込まれる恐れがあります。身の安全を図り、適切な行動をとりましょう。

#### 情報収集をしましょう

被害の状況、公共交通機関の運行状況、避難所の開設状況などを情報収集します。

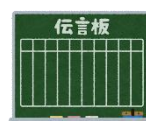


#### 正確な情報を入手しましょう

SNS 上ではデマが流れることがあります。自治体やテレビ、ラジオ、鉄道事業者等から発信された情報をチェックしましょう。

#### 自分の無事を伝えましょう

自分の無事を伝え、家族などの安否を確認しましょう。電話はつながりにくくなるので、災害用伝言サービス等を利用しましょう。



#### 災害時に利用できるサービス

- 災害用伝言ダイヤル  
171 をダイヤルしてメッセージを録音
  - 災害用伝言板  
携帯電話からコメントを入力
- その他、「災害用伝言板（web171）」や「災害用音声お届けサービス」もあります。

## 可能であれば、安全な場所にとどまりましょう

混乱を避けるため、可能であれば状況が落ち着いてから帰宅しましょう。  
職場や外出先が安全であれば、そこにとどまりましょう。

### 帰宅困難者用一時滞在施設

とどまる先の無い方向けに、一時滞在ができる施設があります。開設状況を確認してから移動しましょう。



一時滞在施設では、水・食料・毛布・トイレの提供があります。収容人数には限りがあることに留意しましょう。

## やむを得ず徒歩で帰宅する場合は

被害情報を把握して、安全に帰宅できるルートを確認しましょう。  
無理をせず、安全に移動することを心がけましょう。

### 災害時帰宅支援ステーション

徒歩で帰宅する人を支援するために、トイレ・水道水・道路交通情報などを提供してくれます。



行政（首都圏9都県市）と協定を結んだコンビニエンスストア・ファミリーレストラン・ガソリンスタンドなどが対象となります。

帰宅困難に備えて、以下のような準備をしておきましょう。

- 防災情報サイトの登録
- スマートフォンの充電用電池
- 家族との連絡方法の確認
- 一時滞在施設の場所
- 非常用の水や食料の確保
- 徒歩での帰宅ルートの確認

参考：総務省ホームページ「災害用伝言サービス」  
「帰宅困難者向け防災必携マニュアル」（川崎市）  
川崎市ホームページ「帰宅困難者対策」