

# 日頃の沿線ウォーキングで震災時に備えましょう。

この冊子で紹介するウォーキングコースは、歩いて楽しいのももちろん、駅から駅へ向かう便利なコースを選びました。都心から自宅のある最寄り駅まで歩いて実際の距離感や所要時間などを体験しておくことは、大規模震災が発生して、やむをえず歩いて帰宅する場合に大いに役立つはず。なお、ウォーキングの際は下記の3つのポイントをチェックしておくこともおすすめします。

## Point1 帰宅ルートを事前にチェック

勤務先や学校から自宅までの経路を歩きながら、危険箇所を把握しておくことは重要なポイントです。以下は、震災時に危険性の増す箇所です。ただ、実際の被災状況により、危険度は変わりますので、歩行の際は十分に注意してください。

### ブロック塀



まとまって倒れてくる場合があります。十分離れるなど、注意しながら通らしましょう。

### 自動販売機



下部の固定が不十分な場合は、倒れる危険性があるので特に注意が必要です。

### 放置自転車



すぐ脇を通行中に自転車が倒れてケガをしたり、通れなくなることもあります。

### ガケ・石垣



都心部であっても、高い石垣の崩落によって通行不能になる危険性があります。

### ビルの窓ガラス・突出看板



ちょっとした振動でガラスや看板が落下します。頭上注意!

### 狭い歩道



大勢の人が狭い歩道に集中すると、転倒したりケガをする危険性があります。

## Point2 定期的な休憩ができる場所をチェック

無理をせずに一定時間ごとに休憩をとることは、長距離を歩くために必要なことです。水が飲める場所や休憩できるベンチがある場所を把握しておくのも大切なポイントです。

### 水飲み場



水や飲料などで水分を適度に補給して、脱水症状にならないように心がけましょう。

### 休憩ポイント



長時間の歩行は足に負担がかかります。ベンチなどのある場所でこまめに休憩をしましょう。

## Point3 ガソリンスタンド・コンビニなどで情報収集を

学校や下のようなステッカーが貼られているガソリンスタンド、コンビニエンスストアやファストフード店、ファミリーレストランでは、災害時には帰宅支援ステーション・サポートステーションとして可能な範囲で災害情報や水道水・トイレの提供が行われます。



## 外出中に被災したら

- まずは身の安全の確保**  
天井からの落下物、転倒物、火災などから身を守りましょう。
- むやみに移動せず、安全な場所に留まる**  
一斉に移動を開始すると、渋滞などを誘発し、復旧の支障になる可能性があります。しばらくは安全な場所に留まりましょう。
- 正確な情報を入手し、安否確認を**  
X(旧ツイッター)などにより、正確で、リアルタイムな災害情報を入手するとともに、災害伝言板、災害伝言ダイヤル171等を利用して家族の安否確認を行いましょう。こうすることで、落ち着いて行動することができます。
- 帰宅(移動)判断**  
状況が落ち着いたら、目的地までの距離、日没時間、天候、被害状況などを考慮し、帰宅(移動)するかどうか、慎重な判断を心がけてください。

(ご利用にあたって) ●歩道が狭い箇所や、交通量の多いところもありますので十分に注意してウォーキングをお楽しみください。 ●施設見学にあたっては、マナーを守り、所有者や近隣の方に迷惑にならないようにしてください。 ●工事や区画整理などで道路の形状が本書と異なる場合がありますのでご注意ください。 ●災害時に避難場所などへ避難を行う場合には自治体が発する防災マップならびにハザードマップをご確認ください。 ●本書の利用によりいかなる事故・損害が発生しても、当社は一切の責任を負いません。 ●距離、所要時間、消費カロリーにつきましては、歩く方の体力や年齢、体重などによって実際とは異なる場合がありますので、目安としてご参照ください。 ●所要時間は50m=1分、消費カロリーは1km=46kcalで計算しています。 ●お店や施設の各種データが変更となる場合があります。ご利用の際には、事前にご確認ください。 ●本地図は、2022年2月の調査に基づき作成されています。 ●地図に掲載している情報は、膨大かつ変化が激しいものです。本書の内容と現地の状況との相違については、なにとぞご了承ください。 ●地図に掲載している施設は、紙面での見やすさを考慮して独自の判断により適宜、取捨選択しています。また、名称、アイコンについても適宜省略していますので、本地図中の表記と現地での表記(正式名称)とが異なる場合があります。

