

日頃の沿線ウォーキングで震災時に備えましょう。

都心から自宅のある最寄り駅までを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、大規模震災等が発生して、やむをえず歩いて帰宅する場合に大いに役立つはずです。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。

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。

A photograph showing a street scene. On the left, there is a tall, grey, textured retaining wall. Behind the wall, there are green trees and bushes. The road is paved and has a white line marking. In the distance, there are buildings and a few cars on the road. The sky is blue with some clouds.

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

A photograph of a city street scene. In the foreground, several bicycles are parked along the sidewalk, some leaning against a metal railing. The sidewalk is paved with light-colored tiles. In the background, there are buildings with various signs and advertisements. A few cars are visible on the road, and a person is walking on the sidewalk. The overall scene depicts a busy urban environment with a high density of bicycles.

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。

頭上に注意して速やかに通過しましょう。冠水している場合は無理に通過せず迂回しましょう。

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。

揺れが収まってちょっとした振動でガラスや看板が落下する可能性があります。頭上注意！

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。

無理をせずに一定時間ごとに休息をとることは、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。

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。

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。



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。

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。

各自治体の防災ポータルサイトなどにより、正確で、リアルタイムな災害情報を入手するとともに、災害用伝言板、災害伝言ダイヤル171などを利用して家族の安否確認を行いましょう。

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、所有者や近隣の方の迷惑にならないようにしてください。 ●工事や図面整理など道路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自治体が表示防災マップならびにハザードマップをご確認ください。 ●本書の利用によりかかる事故・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、歩かれる方の体力や年齢、体重などによって実測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。 ●お店や施設の種類・タイプ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。 ●本書は、2025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、紙面での見やすさなど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、地図中の表記と現地の表記(正式名称)とが異なる場合があります。

●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。

10 鳥のさえずりを聞きながら
自然道を歩くコース
●距離:約3.6km ●所要:約1時間10分

09 利根川流域に残された自然と
歴史スポットを歩く
●距離:約9.6km ●所要:約3時間10分

TX沿線屈指の広大な公園と
日本の頭脳が集まる学園都市を巡る
●距離:約12.5km ●所要:約4時間10分

江戸川沿いの歴史スポットと
新タウンを巡る新旧ウォーキング
●距離:約6.9km ●所要:約2時間20分

06 悠々と流れる江戸川の土手を歩き
流域の素朴な風景に出会う
●距離:約10km ●所要:約3時間20分

12 霊峰・筑波山を遠望しながら
世界的な学園都市を目指す
●距離:約12.5km ●所要:約4時間10分

11 のどかな田園風景が清々しく
新発見が楽しいロングコース
●距離:約12km ●所要:約4時間

05 中川沿いの自然に触れながら
再開発が進む新タウンを目指す
●距離:約13.4km ●所要:約4時間30分
サブコース●距離:約7km ●所要:約2時間20分

04 東京と埼玉の境に広がる
古社と水郷エリアをウォーキング
●距離:約9km ●所要:約3時間

03 絶景のロングブリッジを抜けて 下町風情が香る足立区エリアへ

●距離:約8.6km ●所要:約2時間50分

02 隅田川沿いに続く歴史スポットと 旧街道に江戸の面影を探す

●距離:約10km ●所要:約3時間20分

01 世界の電気街から隅田川周辺へ
TOKYOの歴史と下町文化を巡る
●距離:約7.7km ●所要:約2時間30分

