

資料9

帰宅困難者心得10か条

1	慌てず騒がず、状況確認
2	携帯ラジオをポケットに
3	つくっておこう帰宅地図（東京都防災マップを見る）
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（災害用伝言ダイヤル・災害用ブロードバンド伝言板・災害用伝言板）
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