

このマークがあるコンビニ
や店舗では、災害の時に
帰宅困難者に情報提供
支援をしてくれます

頼れそうな店や交番の
場所を、覚えておこう。

必ず店員さんが居る場所

道に迷った・落とし物・不安
駅員さんや店員さんなど、近<にいる
大人を頼ろう。

上手<言えない時は指差して

ぐあい
具合が
わる
悪いです。

れんらく
連絡をお願い
します。➡

でんしゃ
電車はいつ
うご
動きますか？

お
落とし物
しました。

みち
道に迷い
ました。

ひなんじよ
避難所がわ
かりません。

なに
何がおきましたか？どう
したらよいかわかりません。

神奈川県手をつなぐ育成会

〒221-0825
横浜市神奈川区反町3-17-2
神奈川県社会福祉センター内

大きな災害の時は、電話は繋がりに
にくくなります。繋がらない時は
どうするか、家族と決めておこう。

スマートフォン・公衆電話・SMS
災害伝言ダイヤル171・メール
LINE など 自分にできる連絡方法
を家族と確認しておこう！

ヘルプマークの
携帯もおすすめ。

かかりつけ医と電話番号

アレルギー・薬

しょうがいめい 障害名

けつえきがた 血液型 A B O AB

RH

そ ほか し えんしゅ つた こと
その他 支援者に伝えたい事

スマートフォンを持つ人におすすめ！

かな が けんこうしき とうろく
神奈川県公式LINE に登録しよう。

『かながわ防災パーソナルサポート』
登録QRコード ➡

かぞく い ちじょうほう きょうちゅう
家族と位置情報を共有
したり、エアタグを持つのも安心です。

どんなトラブルでも家族に連絡を！
安全な場所で落ち着いて連絡しよう。

大きな地震、身の安全が最優先！

・怪我をしないよう安全な場所へ！
・頭を守り、危険な物に近つかない！
・消えた信号や、道路の割れや穴に
注意！

・海の近<にいたら、
すぐに高台へ避難！

連絡する人(関係) と 電話番号

1

2

につちゅうかつどうばしょ し えんしゅ でんわばんごう
日中活動場所(支援者)と電話番号

に がて ふ あん と き あらわ こうどう
苦手なこと・不安な時に 現れる行動

お つ ほうほう
落ち着く方法

ほうほう
コミュニケーション方法

きょじゅう ち ちか ひ なんじよ
居住地の近くの避難所

きょじゅう ち も よ えき てい
居住地の最寄り駅・バス停

急な体調不良
我慢せずに、すぐに周りの
大人を頼り、家族への
連絡と、休める場所へ
の移動を手伝ってもらおう。

SOS は地震の時だけじゃないよね

電車やバスが来ない
電車やバスはいつ動<？
防災サイトや、交通情報
サイトの内容や、掲示板・
張り紙の意味や待機場所、
他の移動手段などを、
駅員さんに教えてもらおう。

いつでもあんしん
カード

よろしくお願ひします。

たす 助けてください。

なまえ