

第2弾！

ぼうさい
「防災あんしんブック(じぶんのこと編)」

ねん がつ
2026年2月

ひとりで避難する場合
を考えると心配なこと
ばかり。助けてほしい
事を具体的に記入して
おけるので、支援して
くださる方に見ていた
だきたいです。

避難リュックに
入れておこう。



ぜんねんどさくせい 「ぼうさい
前年度作成の『防災あん
しんブック(わがまち・くら
し編)』は神奈川県内33
の市町村ページと、共通
情報ページで構成されて
います。



こちらも下記QRコード
からご覧になれます。

いいニヤア～



『防災あんしんブック(じぶんのこと編)』は、神奈川県手をつなぐ育成会のホームページ
から、**どなたでも無料でダウンロードできます。(2026年3月以降)**

『防災あんしんブック(わがまち・くらし編)』も、引き続きダウンロードできます。

ご活用いただき、是非ご意見・ご感想もお聞かせください。

← こちらのQRコードからホームページへどうぞ！

メニュー→「県育成会オリジナルブック」→「防災あんしんブック(じぶんのこと編)」

→「防災あんしんブック(わがまち・くらし編)」

→「いつでもあんしんカード」

* このチラシの裏面も折り畳み携帯の「いつでもあんしんカード」となっています。

あわせてご活用ください。(縦長に山折りしてから4つに蛇腹折りしてください) →



『防災あんしんブック(じぶんのこと編)』と『いつでもあんしんカード』は 共同募金配分金により発行しています。



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 →

頼れそうなお店や交番の
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、近くにいる
大人を頼ろう。

上手く言えない時は指差し

具合が悪いです。
連絡をお願いします。

落とし物
しました。

避難所がわ
かりません。

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。

ヘルプマークの
携帯もおすすめ。

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！

かかりつけ医と電話番号

アレルギー・薬

障害名 血液型 A B O AB RH

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！
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 →
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、危険な物に近づかない！
- ・消えた信号や、道路の割れや穴に注意！

・海の近くにいたら、
すぐに高台へ避難！

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く？
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。

カード
いつでもあんな
お願いします。

なまえ

助けてください。

日中活動場所(支援者)と電話番号
落ちてく方法
コミュニケーション方法
居住地の近くの避難所
居住地の最寄り駅・バス停