

3秒

地震だ！

- ◆ 落ち着け！
- ◆ 身を守れ！
- ◆ 火を消せ！
- ◆ 玄関をあけろ！

1分～2分

揺れがおさまった

津波の危険が予想される地域はすぐ避難

- ◆ 火元を確認！
- ◆ 家族は大丈夫か！
- ◆ 靴を履く！
- ◆ 非常持出し品！

3分

- ◆ みんな無事か？
- ◆ 近くに火は？

大声で知らせろ！

消火器を使え！

バケツリレーだ！

- ◆ 余震に注意！

避難生活になったら

3か条

- ◆ 自主防を中心に！
- ◆ ルールを守れ！
- ◆ 助け合おう！

災害時要援護者に心づかい！

地震からあなたを守る



戸田っ子  
パスポート

厚木市立戸田小学校

5分

- ◆ ラジオをつけろ！  
市町村、自主防の情報を確認！
- ◆ デマにまどわされるな！  
緊急連絡を優先！  
安否確認は伝言ダイヤル【171】を！

危険！

- ◆ 車で逃げるな！
- ◆ ブロック塀、ガラス、がれきに注意！

～3日

- ◆ 生活必需品は備蓄でまかなえ！

水・食料・ラジオ・ライト・薬など

- ◆ 市町村広報に注意！
- ◆ こわれた家に入るな！
- ◆ がまんと助け合い！

10分～数時間

- ◆ みんなで消火活動！
- ◆ みんなで救出活動！

消火・救出がむずかしいときは消防署へ連絡！

簡単な手当は自分で！

5分～10分

- ◆ 行き先メモを玄関に！
- ◆ 子どもを学校などへ迎えに！
- ◆ ガス栓を閉めろ！
- ◆ フレーカーを切れ！
- ◆ ブロック塀やガラスが落ちるので注意！

我が家の行動表

名前	日常いる可能性の高い場所

家族の連絡先

名前	連絡先

家族・知人の安否確認に NTT 災害用伝言ダイヤル

171 をダイヤル

伝言の録音  
(被災地優先)

伝言の再生

1 をダイヤル

2 をダイヤル

自宅(被災地内)の = 被災地の方の

046 \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ をダイヤル

家族の集合場所

避難先


(静岡県命のパスポート参考)