

たいせつ いのち  
**大切な命！**  
じぶん まも  
**自分で守る**



じこきゅうめいさく きほん  
～自己救命策 3つの基本～

ポイント  
**1**

**ライフジャケットの  
着用！**  
ちやくよう



ポイント  
**2**

けいたいでんわ  
**携帯電話など、  
連絡手段の確保！**  
れんらくしゆだん かくほ



ポイント  
**3**

うみ  
**海のもしものは  
118番**  
ばん



かいじょうほあんちょう  
●海上保安庁ホームページ  
<http://www.kaiho.mlit.go.jp/>

かいじょうほあんちょう  
●海上保安庁マリンレジャー トップモバイル版  
<http://www1.kaiho.mlit.go.jp/JODC/marine/ktai.html>

