



# 大きな地震が発生したら

## まずは自分の身を守る

### 自宅にいたら

あわてて外に飛び出さない  
テーブルの下などに隠れる  
家具や冷蔵庫等から離れる  
揺れが収まったら火を消す



### 街中にいたら

できるだけ建物から離れる  
ガラスや看板等の落下物に注意  
公園など広い場所に避難



### バス・電車では

あわてて車外に飛び出さない  
手すり等にしっかりつかまる  
乗務員の指示に従う



### ビル・駅・病院等にいたら

出口や階段に殺到しない  
避難はエレベーターではなく階段で  
係員の指示に従う



## それから・・・

救助要請は、ダイヤル「110」  
自分の安否を家族、知人等に伝えましょう。  
自治体や警察等の指示に従い、避難所等に避難しましょう。  
避難所は自宅に住めなくなった被災者を一時的に  
保護する場所です。自治体で学校やコミュニテ  
ィセンターなどを指定しています。  
余震があるため、安全が確認できるまでは壊れた  
建物に留まるのは危険です。



長野県警察本部

<http://www.pref.nagano.lg.jp/police/>

長野県警察シンボル  
マスコット「ライポくん」

