



地震に備えて

1 家族等との連絡方法の確認

家族や友人等と連絡がとれなくなった場合に備え、地震発生後に落ち合う場所（避難所等）や連絡方法（NTTや携帯電話事業者の伝言サービス等）を決めておきましょう。

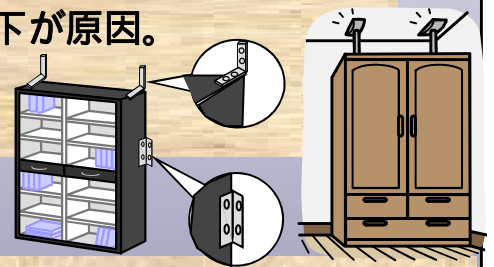
自宅に連絡先のメモを残したり、被災地から離れたところにいる親族や共通の知人等を介して連絡をとるのも一つの方法です。

2 避難所と避難ルートの確認

自分の住んでいる地区の避難所を自治体に確認しておきましょう。実際に自宅から避難所まで歩いてみましょう。（避難は原則徒歩）通行できなくなった場合に備え、別のルートも確認しておきましょう。

3 家具等の固定

地震で負傷する人の多くは、家具等の転倒・落下が原因。本棚やタンス、テレビ、冷蔵庫等をL型金具や突っ張り棒等で固定しておきましょう。ホームセンター等で購入できます。

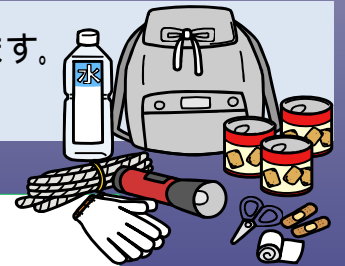


4 非常用持ち出し品の準備

避難に備え、次の物をリュックサック等にまとめておくと良いでしょう。

食料(3日分程度)	手袋(軍手)	タオル	筆記具・メモ帳
飲料水(3日分程度)	レインコート	歯ブラシ	現金
懐中電灯	毛布	薬	携帯電話・充電器
携帯ラジオ・乾電池	ろうそく・ライター	ビニール袋	パスポート・身分証
ヘルメット	下着	水筒	連絡先のメモ 等

避難所では水や食料は徐々に配給されますが、生活用品は不足します。個人で必要な物は予め用意しておきましょう。

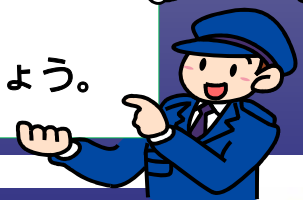


避難所に着いたら・・・

入口で受付担当者に住所、氏名等を告げましょう。

避難所では集団生活になります。

係員の指示に従い、困ったことがあったら相談しましょう。



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"

