

地震はいつどこで起きるかわからない災害です。普段意識していない行動をとっさの判断で行うことは難しいため、平常時から地震発生時の行動を確認しておきましょう。

地震が起きたら

まずは身の安全を確保



テーブルや机の下に身を隠し、頭部を保護しましょう。

揺れがおさまったら火の始末



身を守ることを優先し、揺れがおさまってから火を消しましょう。

窓や戸を開けて出口を確保



地震で建物が歪み、扉が開かなくなることがあります。避難路を確保するために出口は必ず開けておきましょう。

通電火災に注意



通電火災を防ぐため、停電中は電気機器の電源を切り、電源プラグを抜いておくことや、避難する際は、ブレーカーを落とすなどの対策をしましょう。

倒れやすいものには近づかない



避難途中、瓦やガラスなどの落下物やブロック塀・自動販売機など倒れやすいものには近づかないよう注意しましょう。

避難時はみんなで協力



お年寄りや身体の不自由な人、ケガ人などに声をかけ、みんなで助け合いながら避難しましょう。

家の中の安全対策

家具の転倒・落下防止



突っ張り棒やL字型金具などの転倒防止グッズを利用して家具の転倒・落下を防ぎます。

窓ガラスの飛散防止



窓や食器棚などに飛散防止フィルムを貼ります。

避難路の確保



避難路を確保するため、通路や出入口には荷物や家具を置かないようにします。

北海道・三陸沖後発地震注意情報について

○どういう情報なの？いつ発信されるの？

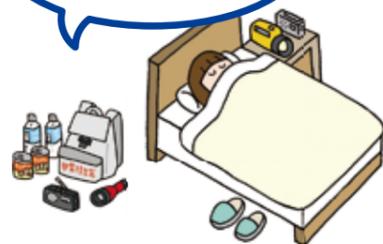
三陸沖や北海道の太平洋側の沖合では、強い地震が発生したあとに、さらに大きな地震(後発地震)が発生した事例がまれに確認されています。これを踏まえ、三陸沖や北海道の太平洋沖合の区域でマグニチュード7.0以上の地震が発生した場合に、後発地震への注意を促すために発信される情報です。

※情報が発信されたとしても、必ずしも巨大な地震が発生するとは限りません。

○情報が発信されたらどう行動すればいいの？

情報発信後1週間程度は、普段通りの生活や社会活動を継続した上で、いつもより地震の発生に注意し、非常持ち出し品の確認や家の中の安全対策などの備えを徹底しましょう。なお、津波避難エリア内では、地震の揺れを感じたり、津波警報等が発表されたりした場合には、速やかに避難できるよう準備が必要です。

すぐに避難できるよう、枕元に非常持ち出し品を準備しておくのも○



仙台市 北海道・三陸沖後発地震注意情報 🔍 検索

地震が発生した場合、海沿いの地域は、津波に襲われる可能性があります。テレビ・ラジオ・防災行政用無線などの情報に注意し、迅速に行動しましょう。

津波からの避難行動

仙台市では、津波が発生した場合に避難を要する区域として、「津波避難エリア I・II」を設定しており、津波発生のおそれがある場合、このエリアに対して避難指示を発令します(右表)。該当する地域にいる場合は、直ちに避難を行いましょう。

分類	予想される津波の高さ	避難行動	
大津波警報	3m超(巨大)	津波避難エリアI+IIより内陸側へ直ちに避難	※徒歩で津波避難エリアの外への避難が困難な場合は、近くの避難施設・場所へ直ちに避難
津波警報	1~3m以下(高い)	津波避難エリアIより内陸側へ直ちに避難	
津波注意報	1m以下	海岸線や河口から直ちに離れ、海岸堤防より内陸側へ避難	

「津波からの避難の手引き」も併せてご確認ください

津波からの速やかな避難のために必要な事項や、津波からの避難が必要な区域(津波避難エリア)、避難施設等を記載したリーフレットです。宮城県が令和4年5月に公表した最大クラスの津波浸水想定を基本に、津波の河川遡上を考慮して作成しています。



津波からの避難の手引きは仙台市ホームページで確認できます。

津波からの避難の手引き 🔍 検索



YouTube 動画で「津波からの避難の手引き」の見方を解説しています

仙台市公式YouTubeチャンネル「せんだいTube」に解説動画を掲載中です。手引きと一緒にご覧頂き、津波からの避難行動や備えについてご確認ください。



津波からの主な避難のポイント

揺れを感じたらすぐに避難

津波警報、注意報が出ていなくても、強い揺れを感じたら避難しましょう。また、ラジオ、テレビ、防災行政用無線などを通じて情報を入手しましょう。



徒歩で避難する

自動車を使うと、事故や渋滞などに巻きこまれる危険があるため、原則徒歩で避難しましょう。



エリア外への避難が難しい場合は

津波避難エリア外への避難が原則ですが、余裕を持ってエリア外に出られない場合は、近くの津波避難施設・場所へ徒歩で避難しましょう。



日頃から避難先や避難経路を確認しておきましょう

災害発生時とっさに行動できるよう、日頃から避難する場所を決めておき、避難経路も事前に確認しておきましょう。避難訓練への参加も重要です。



津波避難施設・津波避難場所

津波から緊急的に避難するための施設や場所です。津波避難タワー、津波避難ビル(消防団施設が併設)、協定に基づく民間施設、一部市有施設のほか、沿岸部に整備した避難の丘、仙台東部道路への避難階段を指定しています。



「津波からの避難の手引き」で避難施設等の場所を確認しておこう!

