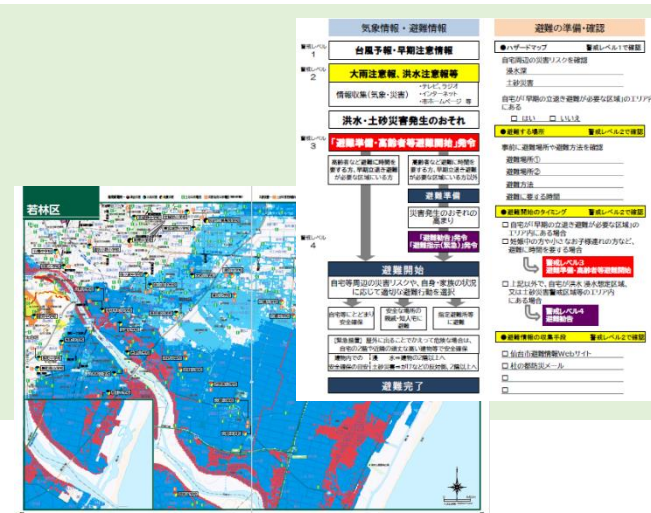


仙台市地域防災計画の修正と これからの避難行動について

1. 地域防災計画の主な修正内容
2. これからの避難行動について
3. まとめ



地域防災計画の主な修正内容

1. 地域防災計画の主な修正内容
2. これからの避難行動について
3. まとめ

主な修正内容 概要

修正点① 避難情報の変更 ⇒ 次頁から詳細について説明

- ◆令和元年東日本台風など過去の豪雨災害の教訓から、より分かり易さを重視する形で避難情報の名称変更を行ったほか、避難勧告を廃止し警戒レベル4の避難情報を避難指示へ一本化、一部発令趣旨の変更を行う。
- ◆避難に時間のかかる方は警戒レベル3、それ以外の方もレベル4で避難を開始する点は、従来通り。

修正点② 土砂災害警戒区域等への避難情報の発令 ⇒ P12で説明

- ◆これまで土砂災害のおそれが高まった際には、「土砂災害危険箇所」「土砂災害警戒区域」「土砂災害特別警戒区域」を対象に避難情報を発令していたが、今後、土砂災害危険箇所を避難情報の発令対象から除外。
- ▶宮城県による基礎調査が完了し、市内全ての警戒区域が指定されたことによるもの。

修正点③ 風水害時の避難行動の見直し ⇒ P17～18で説明

- ◆これまでの「風水害時は原則ハザードマップ上災害のおそれのあるエリア外へ避難」から、自宅等周辺の災害リスクに応じて「危険な場所からの立退き避難や、自宅等での安全確保など適切な避難行動」へ修正。
- ◆個々人の状況に応じた適切な避難行動を普及させるため、「避難行動判定フロー」や「マイ・タイムライン」の活用を推進。

修正点④ 避難所における感染症対策 ⇒ P25で説明

- ◆令和2年6月作成の「避難所運営マニュアル（別冊）新型コロナウイルス対策追加事項」を踏まえ、避難スペースの更なる確保、手洗い・消毒等の感染症対策について記載。
- ◆避難所の公的備蓄や、避難者の携行品についても感染症対策物資を追加。

修正点① 詳細

修正点① 避難情報の変更

- 避難のタイミングを明確にするため、避難勧告を廃止し警戒レベル4を「避難指示」に一本化。
- 災害が発生・切迫し、警戒レベル4での避難場所等への避難が安全にできない場合に、自宅や近隣の建物で緊急的に安全確保する様促す情報を、警戒レベル5「緊急安全確保」として位置づけ。
- 早期の避難を促す対象を明確にするため、警戒レベル3の名称を「高齢者等避難」に変更

警戒レベル		新たな避難情報等	これまでの避難情報等
5	 <p>災害発生 又は切迫</p>	<p>きんぎゅうあんぜんかくほ</p> <p>緊急安全確保※1</p>	<p>これまでの避難情報等</p> <p>災害発生情報 (発生を確認したときに発令)</p>
<p>~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~</p>			
4	 <p>災害の おそれ高い</p>	<p>ひなんしじ</p> <p>避難指示※2</p>	<p>•避難指示(緊急)</p> <p>•避難勧告</p>
3	 <p>災害の おそれあり</p>	<p>こうれいしゃとうひなん</p> <p>高齢者等避難※3</p>	<p>避難準備・ 高齢者等避難開始</p>
2	 <p>気象状況悪化</p>	<p>大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)</p>	<p>大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)</p>
1	 <p>今後気象状況 悪化のおそれ</p>	<p>早期注意情報 (気象庁)</p>	<p>早期注意情報 (気象庁)</p>

修正点①

修正点① 各避難情報の趣旨

警戒レベル 避難情報

発令される状況 発令基準例※ため池等除く

発令時の避難行動

5

緊急安全確保

※必ず発令される情報
ではありません

災害発生または切迫

- 洪水 氾濫の発生が確認された場合
氾濫発生情報が発表された場合 等
- 土砂 土砂災害の発生が確認された場合
等

- ・災害の危険が目前に迫っているか、既に災害が発生している状況です。命の危険が迫っていますので、**直ちに身の安全を確保**してください。
- ・避難所等へ避難することがかえって危険な場合は、その時点の場所よりも、より安全な場所へ直ちに移動する等の行動をとってください。

4

避難指示

災害のおそれ高い

- 洪水 河川が**氾濫危険水位**に達し、更に高まる恐れがある場合
氾濫危険情報が発表された場合 等
- 土砂 土砂災害発生の危険度がさらに高まることが予測された場合 等

- ・危険な場所から、**全員避難**してください。
- ・ハザードマップ等を確認して、自宅やその場所で安全を確保できると自ら判断できる場合は、上階へ移動したり、上層階に留まる等、屋内で安全を確保することもできます。

3

高齢者等避難

災害のおそれあり

- 洪水 河川が避難判断水位に達し、更に高まる恐れがある場合
氾濫警戒情報が発表された場合 等
- 土砂 土砂災害発生の危険度が高まる
ことが予測された場合

- ・危険な場所から高齢者及び障害のある方等の**避難に時間を要する方や早期立退き避難が必要な区域にお住まいの方等は避難**してください。
- ・**その他の方も必要に応じ、普段通りの行動を見直したり避難の準備を進める**、自主的避難を開始するタイミングです。
- ・ハザードマップ等を確認して、自宅やその場所で安全を確保できると自ら判断できる場合は、上階へ移動したり、上層階に留まる等、屋内で安全を確保することもできます。

2

これからの避難行動について

1. 地域防災計画の主な修正内容
2. **これからの避難行動について**
3. まとめ

これからの避難行動について

- 新たな避難情報や方針に基づいて避難行動を検討する際には、
①適切な避難方法 ②避難のタイミング ③具体的な避難行動の確認が重要です

①適切な避難方法

- **避難の必要性**はあるか
(避難情報の発令対象か)
- どのような**避難行動**をとるか
(在宅避難可能か)
- **避難先**にはどのような場所が
ふさわしいか

②避難のタイミング

- 自宅等は早期の避難が必要な
エリアに入っているか
- 避難者は、避難に時間を
要する状態にあるか
(高齢者、障害者等)

③具体的な避難行動

- どのように避難に必要な情報
を集めるか
- 避難時に必要な物資は
- 家族との連絡手段は
- 連絡が取れない場合の対策は
- 検討したことをいつでも確認
できるように

- 避難行動判断フロー (避難行動、タイミング)
- ハザードマップ (周辺の災害リスク)

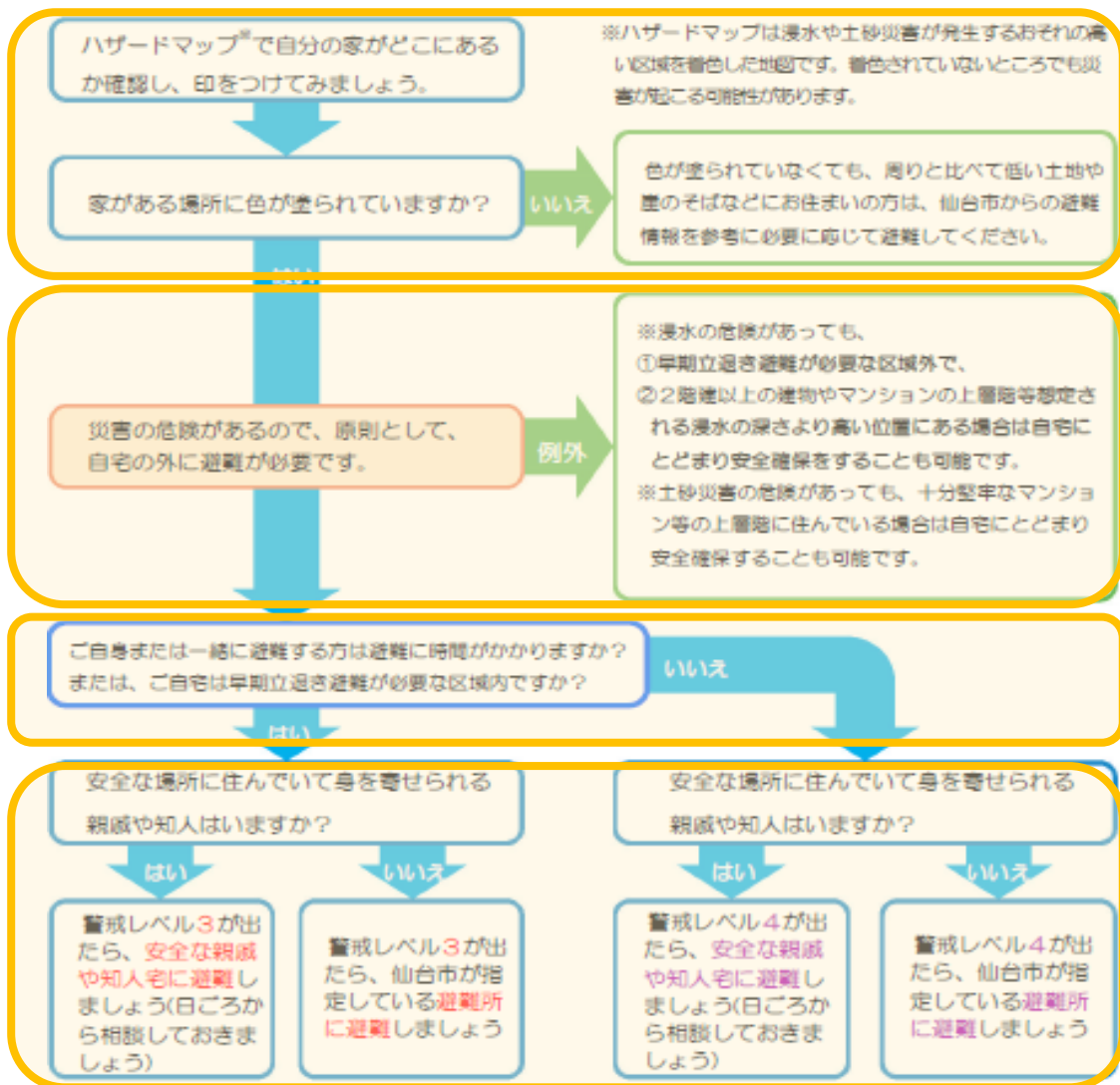
の活用

- マイ・タイムラインの活用

適切な避難方法とタイミングの確認方法

避難行動判定フローの紹介

<風水害時の避難行動判定フロー>



避難の必要性を確認
(避難情報の発令対象か)

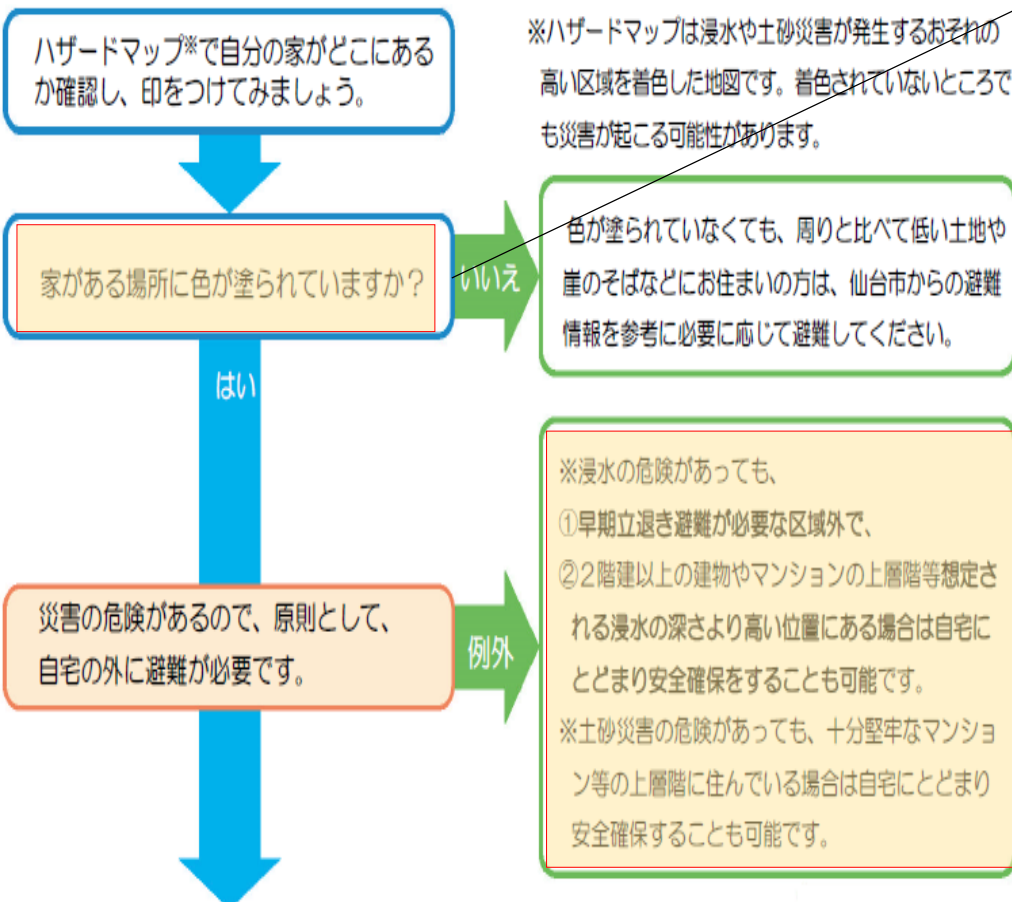
避難方法、在宅避難可否を確認
(住宅環境と災害リスク)

避難のタイミングを確認
(避難に要する時間)
(早期立退き避難区域)

避難先を確認
(指定避難所等や親戚、知人宅)

適切な避難方法とタイミングの確認方法

避難行動判定フロー（前半部分）



避難の必要性を確認

（避難情報の発令対象か）

- ・自宅等周辺のハザードマップを確認
色が塗られていれば災害リスクの高い区域
→避難情報の発令対象のため、
避難方法（在宅避難の可否）を要確認

避難方法（在宅避難可否）を確認

（避難情報の発令対象か）

● 基本、ハザードマップのエリア外へ避難

洪水

- ・早期立退き避難が必要な区域外
- ・自宅等が2階建以上の建物やマンションなど、想定される浸水深より高い位置で安全確保可能
- ・食料等の備蓄が十分にある（概ね1週間程度）

土砂

- ・十分堅牢なマンション等の、上層階に居住している場合

以上の条件を満たす場合は、自宅での安全確保が可能

避難の必要性の確認方法

ハザードマップの紹介

- ・仙台市では、主に以下の媒体でハザードマップを公開しています

■ 地図情報サイト 「せんだいくらしのマップ」

 **せんだいくらしのマップ**
せんだいくらしのマップは、仙台市が提供する地理情報システムです。

 使い方がい

「せんだいくらしのマップ」とは…
地図や画像を利用して仙台市の行政情報や地域情報をインターネットを通じて、市民の皆様にわかりやすく公開・提供するサイトです。

お知らせ

2018-7-6

現在、一時的につながりにくい状況となっております。ご不便をおかけしまして申し訳ございません。

2018-6-27

オープンデータとして公開しているデータの中には、複数のカテゴリに登録されているものがあります。オープンデータ一覧で「全て」や複数のカテゴリを選択した場合、同一のデータが登録されているカテゴリの数が表示されますのでご注意ください。

2018-6-27

バージョンアップを実施しました。バージョンアップの概要はこちら

掲載マップ一覧



ご覧になりたい情報マップの地図検索をクリックすると、検索トップページに遷移します。

防災
避難所や給水所などの防災施設情報および津波、洪水ハザードマップ、土砂災害危険地帯マップ、浸水履歴マップなど

  地図検索

公共施設
市役所・区役所など、国・県・市の施設など

  地図検索

公園・スポーツ・文化
公園、動物園、植物園、スキー場、スポーツ施設、文化施設（美術館、博物館、図書館）など

  地図検索



■ 仙台防災ハザードマップ ※冊子窓口配布、市ホームページ公開

もしものときに役立ちます!

2020年度
令和2年度版

 **仙台防災
ハザードマップ**

発行 仙台市

その時、生き抜くために必要な最新情報を集めました。

仙台
防災



コンテンツ

大雨時の「適切な」避難行動	2P
災害への備え(避難場所の確認)	4P
災害への備え(避難の準備)	5P
こんな場合にも避難勧告などを発令します	6P
さまざまな危機に備えて	7P
ハザードマップ(全体図)	8P
ハザードマップ(各エリア)	10P
大雨時、収容等の測上への避難が必要な避難所	30P
大雨時に起動して開設しない指定避難所	30P
地震発生時、津波からの避難	31P
マイ・タイムライン	32P



水害・土砂災害・津波
**保存版
ハザード
マップ**



見えるところに
保管してね



避難の必要性の確認方法 (印刷外)

土砂災害ハザードマップの表示例

せんだいくらしのマップ
せんだいくらしのマップは、仙台市が提供する地理情報システムです。

2画面表示 属性一覧 リンク 画像保存 印刷 使い方が이드

土砂災害危険地マップ マップ切替 現在地 仙台市太白区ニツ沢 付近 透過性 初期値 案内地図

入力例: 仙台市青葉区国分町3丁目7-1 検索

探す 測る 描く ルート

表示切替 全て選択 全てはずす

- 工砂災害警戒区域等マップ
- 警戒区域(急傾斜地の崩壊)
- 警戒区域(急傾斜地の崩壊)
- 特別警戒区域(急傾斜地の崩壊)
- 特別警戒区域(急傾斜地の崩壊)
- 警戒区域(土石流)
- 警戒区域(土石流)
- 特別警戒区域(土石流)
- 特別警戒区域(土石流)
- 警戒区域(地すべり)
- 警戒区域(地すべり)
- 避難施設
- コミュニティ防災センター
- 防災 コミュニティ防災センター
- 市の施設

住所一覧から検索 目録物・施設一覧から検索

1/10000

索引図 太白区

PASCO Increment P

避難の必要性の確認方法 (印刷外)

洪水ハザードマップの表示例

※仙台防災ハザードマップと色が異なります

せんだいぐらしのマップ
せんだいぐらしのマップは、仙台市が提供する地理情報システムです。

2画面表示 属性一覧 リンク 画像保存 印刷 使い方が이드

洪水ハザードマップ マップ切替

入力例: 仙台市青葉区国分町3丁目7-1 検索

表示切替 全てを選択 全てははずす

地図をクリックすると、その場所の避難行動等の詳細をご覧いただけます。
名取川・広瀬川・七北田川・梅田川・笹川・旧笹川・増田川・砂押川は「想定最大規模降雨(L2)」による洪水浸水想定区域を表示しています。
必ずご利用上の注意事項をご覧ください。

- 洪水ハザードマップ(市内全域)
- 浸水想定区域(市内全域)
 - 3.0m以上
 - 0.5m~3.0m
 - 0.5m未満
- 早期の立退き避難が必要な区域(市内全域)
 - 早期立退き避難が必要な区域(市内全域)

住所一覧から検索
目録物・施設一覧から検索

索引図

PASCO Increment P

避難の必要性 | 避難の対象者

- 避難情報が発令されたら、洪水浸水想定区域または土砂災害のおそれのある区域にいる方は避難してください。
- 今年度から土砂災害危険箇所（オレンジ）は発令対象外※説明次頁です。

避難情報発令

洪水浸水想定区域または土砂災害のおそれのある区域を含む町丁目に発令します

例) 高齢者等避難

●● 町1丁目

△△ 2丁目

発令対象の地域のうち
洪水浸水想定区域または土砂
災害のおそれのある区域に
いる方は避難してください



ハザードマップ確認時の注意点（修正点②）

修正点② 土砂災害危険箇所を避難情報の発令対象から除外

従来

避難対象地域	土砂災害危険箇所等
土砂災害危険箇所	○
土砂災害警戒区域	○
土砂災害特別警戒区域	○

修正後

避難対象地域	土砂災害危険箇所等
土砂災害危険箇所	対象外に変更
土砂災害警戒区域	○
土砂災害特別警戒区域	○

- 土砂災害危険箇所
- 土砂災害警戒区域
- 土砂災害特別警戒区域

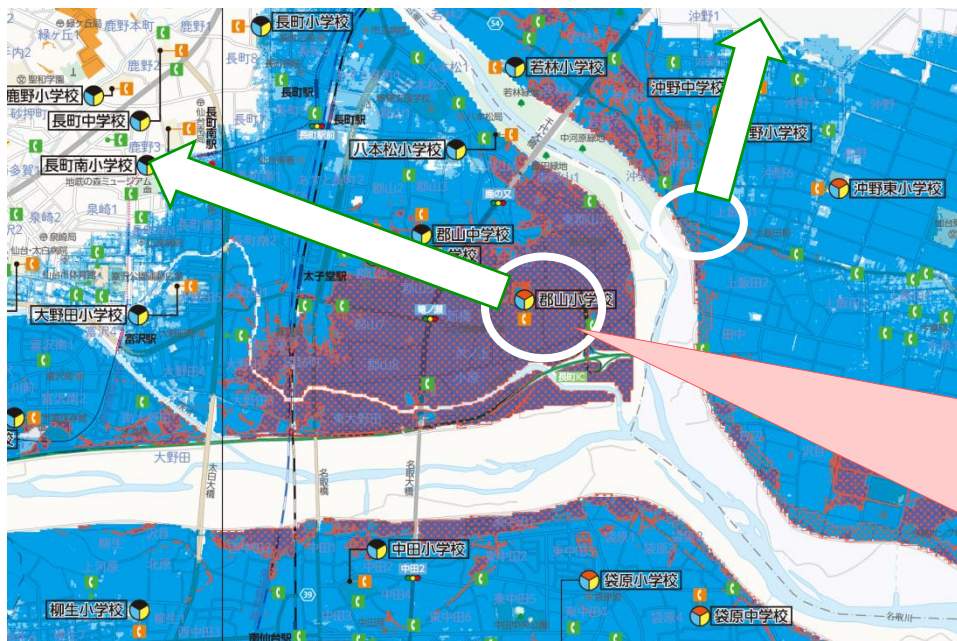
- 土砂災害警戒区域
- 土砂災害特別警戒区域



避難方法 | 早期立退き避難が必要な区域にいる場合

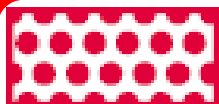
- 原則として、洪水浸水想定区域の外へ避難してください
- 難しい場合は、早期の立退き避難が必要な区域の外にある、指定避難所等や建物の2階以上へ避難してください

※早期立退き避難が必要な区域・・・浸水深が3m以上、または家屋倒壊等氾濫想定区域に含まれる区域



想定される浸水の深さ

- 3m以上
- 0.5m～3m未満
- 0.5m未満



早期の立退き避難が必要な区域

① 洪水浸水想定区域外へ避難する

② ①が難しい場合

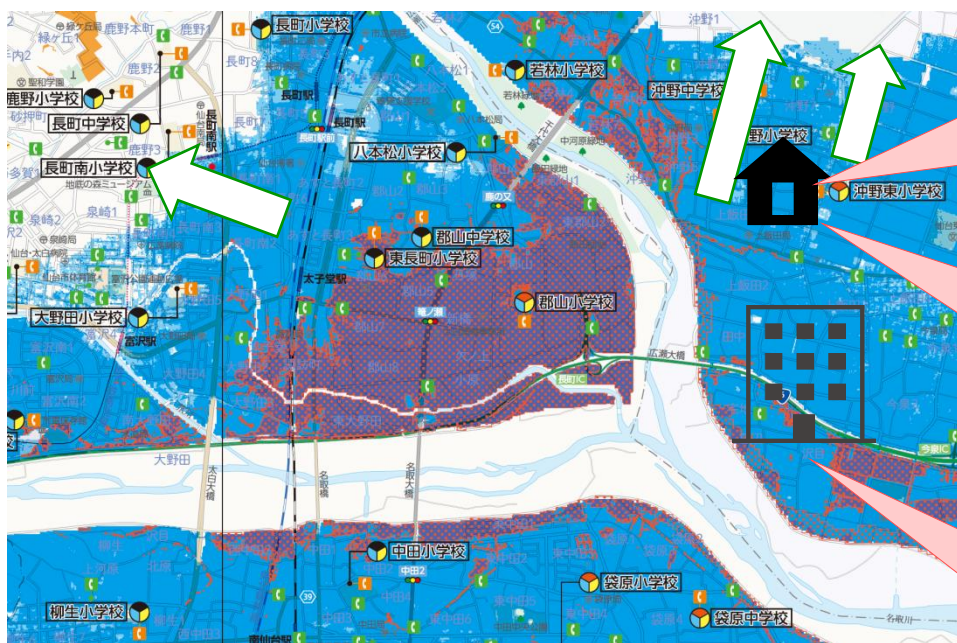
【早期の立退き避難が必要な区域】

- ・ 浸水深が3m以上の区域
- ・ 家屋倒壊等氾濫想定区域

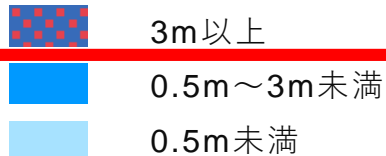
上記以外の場所にある指定避難所や建物の2階以上へ避難する

避難方法 | 洪水浸水想定区域内にいる場合

- 自宅や今いる建物の状況にあわせて、**いずれか適切な避難行動**をとってください。



想定される浸水の深さ



早期の立退き避難が必要な区域

① 建物が平屋などで、想定浸水深よりも高い位置に避難できない
⇒洪水浸水想定区域外へ避難

② ①の避難が難しい場合
お近くの指定避難所や、近くの建物の2階以上へ避難

③今いる建物の2階など、想定浸水深よりも高い位置に避難可能
→建物内で安全確保

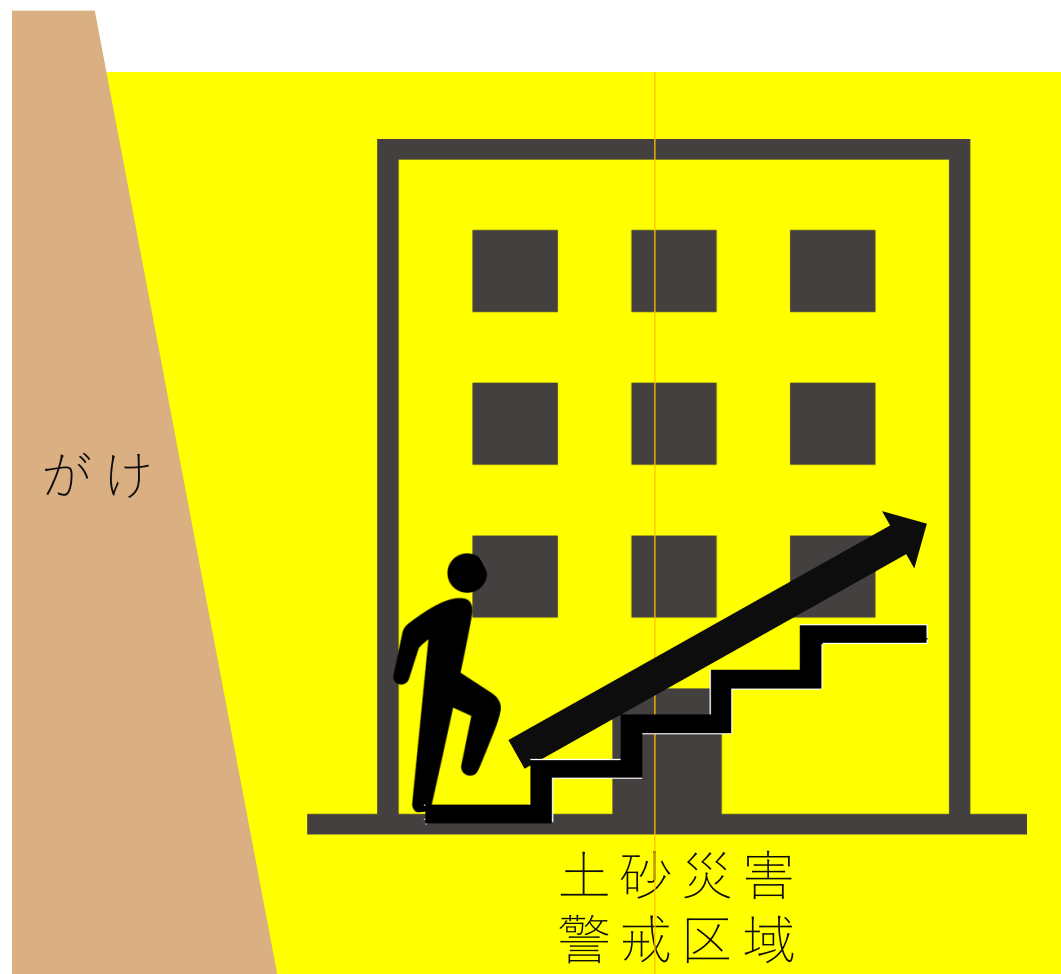
避難方法 | 土砂災害警戒区域内の一般住宅にいる場合

- 原則として土砂災害のおそれがある区域の外に避難してください
- 難しい場合は、建物の2階以上、がけと反対側へ避難してください



避難方法 | 土砂災害警戒区域内の堅牢な建物にいる場合

- ご自宅や今いる建物が十分堅牢なマンション等の上層階の場合は、屋内にとどまり安全を確保することも可能です。



十分堅牢な建物の
上層階で安全を確保する

修正点③ 洪水時の避難行動まとめ

周囲の災害リスクと自身の状況による避難行動のパターン

- ① ハザードマップで着色されたエリアの外へ立退き避難
- ② 早期立退き避難エリア内の方は、最低限、同エリアの外へ早めに避難
- ③ 条件※を満たす場合は、自宅等での安全確保も可能
- ④ 周囲の浸水が始まっているなど、既に危険な状況の場合は、自宅の2階以上や近隣の頑丈な高い建物において緊急的に避難し、安全を確保。

前提：（継続）

ハザードマップで着色されたエリア外にいる場合は、避難情報の発令対象外

避難行動①：（継続）

ハザードマップで着色されたエリア内にいる場合は、エリア外まで立退き避難

避難行動②：（継続）

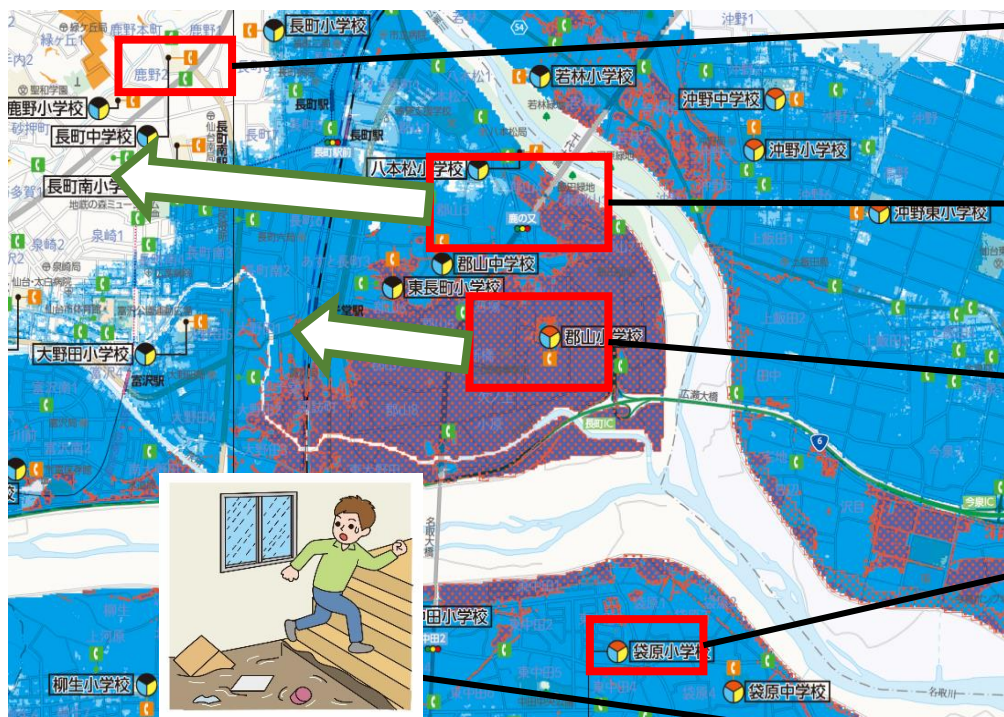
早期立退き避難エリア内の方は、最低限、同エリアの外へ早めに避難

避難行動③：（新規）

早期立退き避難エリア外かつ、自宅等が2階建て以上等で想定される浸水深よりも高い位置に避難できる場合は、自宅等で安全確保

避難行動④：（新規）

周囲の浸水が始まっているなど、既に危険な状況の場合は、自宅の2階以上や近隣の頑丈な高い建物において緊急的に避難し、安全を確保。



修正点③ 土砂災害の避難行動まとめ

建物の状態による避難行動の違い

- ① ハザードマップで着色されたエリア外の指定避難所等や安全な場所へ立退き避難
- ② **条件※を満たす場合は、自宅等での安全確保も可能** ※十分堅牢なマンション等の上層階に居住の場合
- ③ 着色されたエリア外の指定避難所等への避難が難しい場合、近くの頑丈な建物の2階以上や、自宅のより高く、より崖から離れた場所へ避難



前提：（継続）
ハザードマップで着色されたエリア外にいる場合は、避難情報の発令対象外

避難行動①：（継続）
ハザードマップで着色されたエリア内にいる場合は、エリア外の指定避難所等へ立退き避難

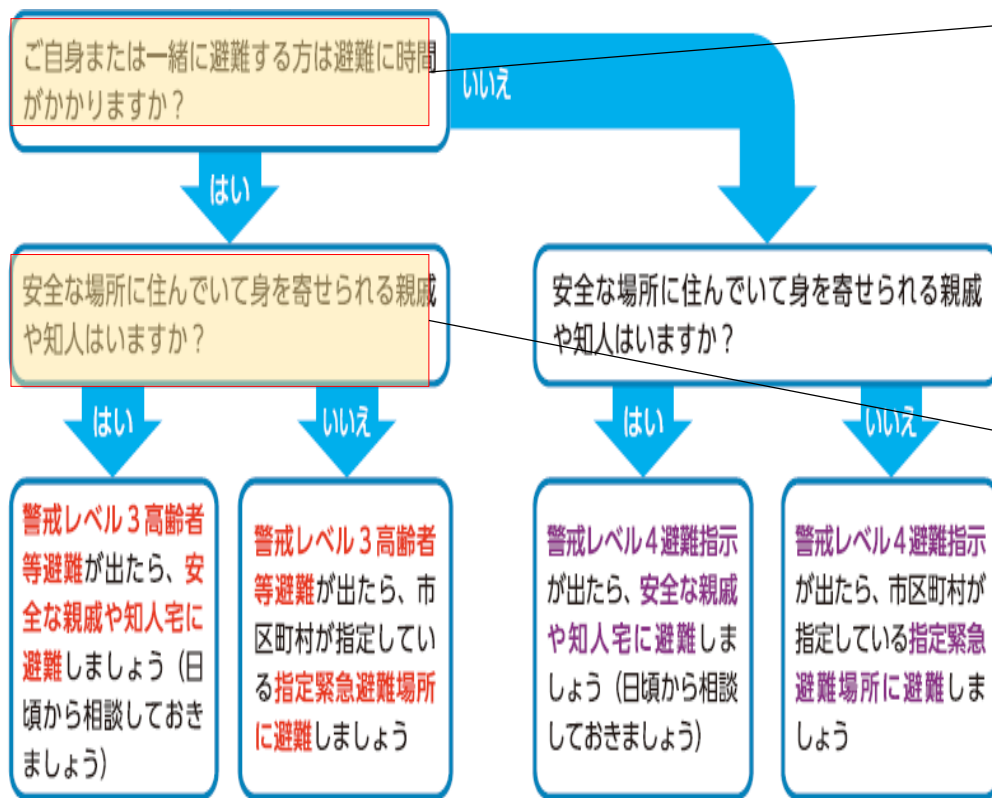
避難行動②：（新規）
エリア内でも、十分堅牢なマンション等の上層階に居住の方は、自宅等での安全確保も可能

避難行動③：（継続）
エリア外への避難が難しい場合は、近くの頑丈な建物の2階以上や自宅の、より高く、より崖から離れた場所へ避難

土砂災害… ■ 土砂災害危険箇所 ■ 土砂災害警戒区域 ■ 土砂災害特別警戒区域

避難のタイミングの確認と避難先の選択

避難行動判定フロー（後半部分）



避難のタイミングを確認

- ・ 高齢者世帯や障害者等、避難に時間を要する方
- ・ 早期立退き避難が必要な区域にいる方

以上のいずれかに該当する場合は、**警戒レベル3「高齢者等避難」**で避難開始

避難先を確認

- 前述した自宅での安全確保ができない場合
立退き避難先の選択肢として、
 - ・ 指定避難所等
 - ・ 親戚、知人宅 等を検討

避難のタイミング

避難情報との対応

警戒レベル
発令時の状況

避難情報
(イメージ)

発令時の避難行動

5

災害発生
または切迫

緊急安全確保



- 命の危険あり 直ちに安全確保
避難所等へ避難することが危険な場合は、今よりも安全な場所へ移動するなど、命を守る行動。

4

災害のおそれ
高い

避難指示



- 危険な場所にいる方は全員避難
立退き避難や在宅での安全確保など、自身の状況に適した避難行動。

3

災害のおそれ
あり

高齢者等避難



- 避難に時間を要する方（高齢者、障害者等）
早期立退き避難が必要な区域にいる方
危険な場所から避難。
- 上記以外の方
避難の準備をしたり、自主的に避難。

避難先の選択

- ご自身やご家族にとって適切な避難場所を確認しておきましょう。

自宅等での安全確保

- 9ページ等を参照し、自宅等での安全確保可能な条件に該当する場合。

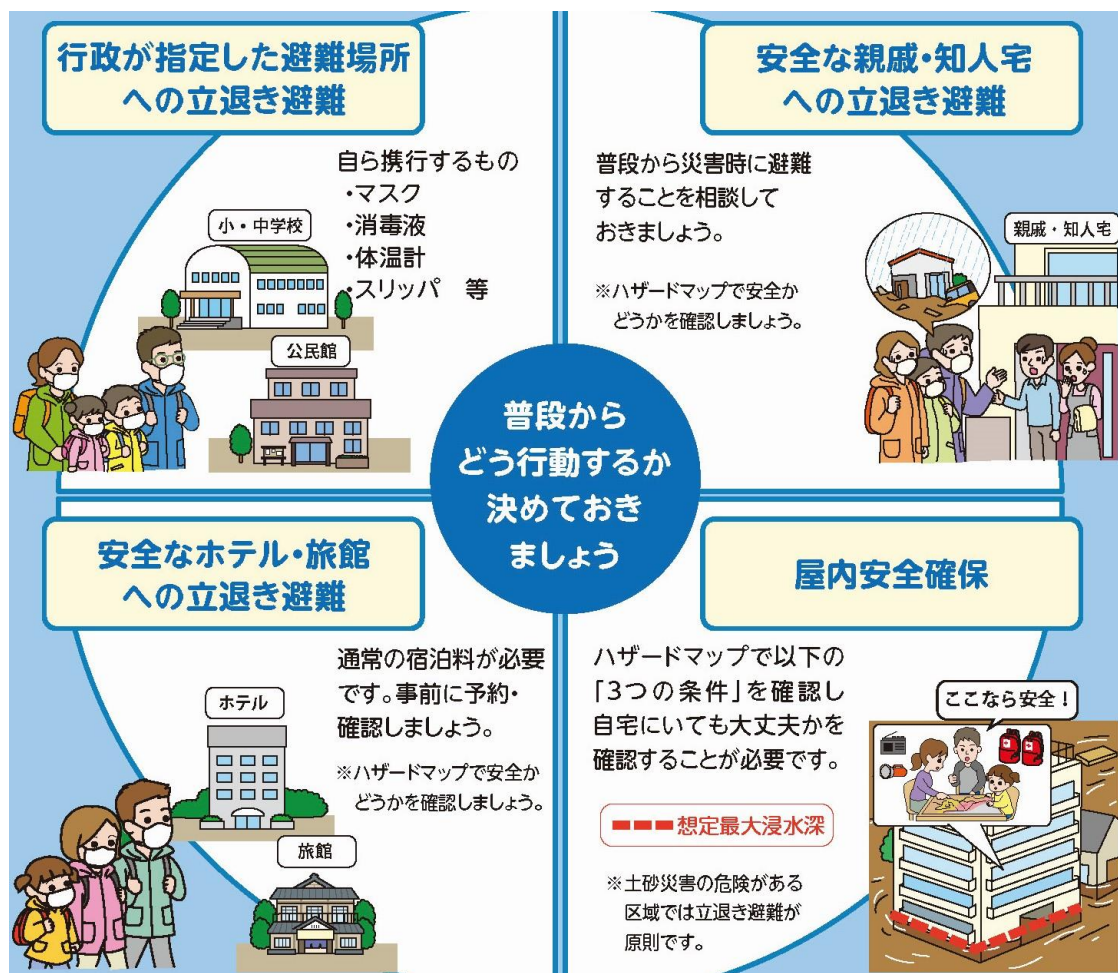
親戚・知人宅に避難

- 安全な場所に住んでいて、身を寄せられる親戚・知人がいる場合。

指定避難所等に避難

- 自宅での安全確保や、親戚・知人宅への避難が難しい場合等。

※避難行動が遅れ、また天候が急激に悪化するなど、公的な避難所以外の場所への避難が難しい場合は、迷わず最寄りの指定避難所などを目指して速やかに避難行動を開始してください

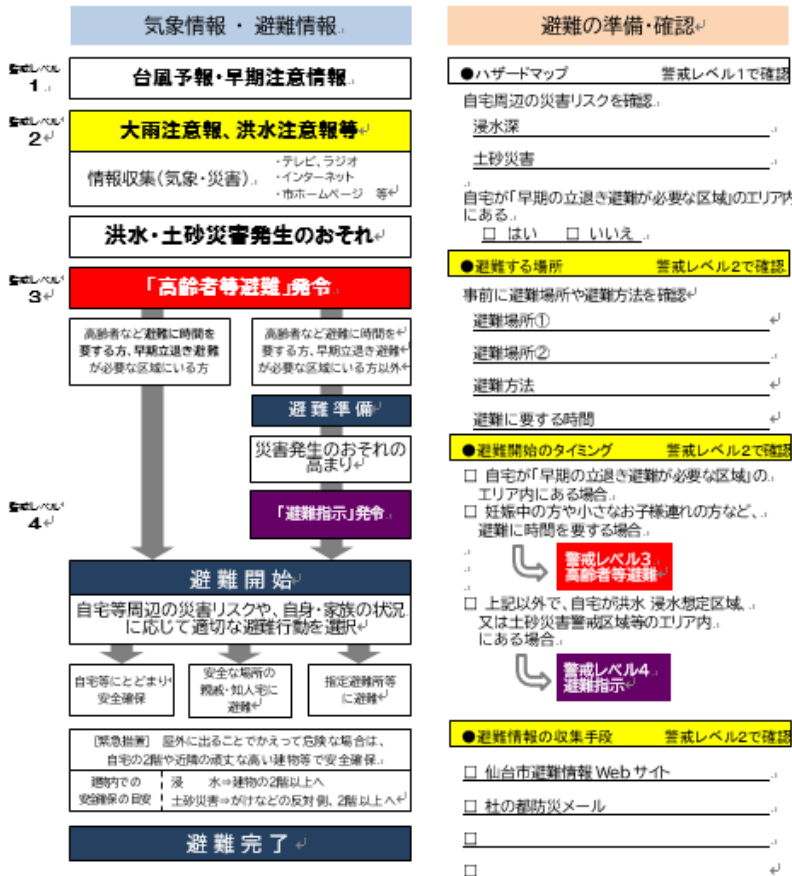


具体的な避難行動の検討

マイ・タイムラインの活用

- これまで検討した避難行動の記録やご家族内での共有、具体的な持出品等の検討・確認にはマイタイムラインをご活用ください。

※マイ・タイムライン…風水害の発生に備えて一人一人の家族構成や生活環境に併せてあらかじめ作成する自分自身の避難計画



家の避難計画 マイ・タイムライン 記載例

平常時	大雨のおそれ	避難開始時期	災害発生																								
<p>気象・避難情報</p> <p>警戒レベル1 注意 台風予報・早期注意情報 発表</p> <p>警戒レベル2 注意 大雨・洪水注意報等 発表</p> <p>警戒レベル3 注意 高齢者等避難 発令</p> <p>警戒レベル4 注意 避難指示 発令</p>	<p>避難の準備・確認</p> <p>●ハザードマップ 警戒レベル1で確認 せんたい市のマップや、仙台市防災マップで自宅周辺の災害リスクを確認しよう。 浸水深：0.5m ~ 3.0m 未満 土砂災害：土砂災害警戒区域 自宅が「早期の立退き避難が必要な区域」のエリア内にある。 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ</p> <p>●避難する場所 警戒レベル2で確認 大雨時に避難することを確認し、事前に避難先を確認しよう。 避難先①：長町小学校 避難先②：長町中学校 避難方法：徒歩 避難に要する時間：①10分 ②20分</p> <p>●避難開始のタイミング 警戒レベル2で確認 <input type="checkbox"/> 自宅が「早期の立退き避難が必要な区域」のエリア内にある場合 <input checked="" type="checkbox"/> 妊娠中の方や小さなお子様連れの方など、避難に時間を要する場合 上記以外で、自宅が洪水・浸水想定区域、又は土砂災害警戒区域等のエリア内にある場合</p> <p>●避難情報の収集手段 警戒レベル2で確認 <input type="checkbox"/> 仙台市避難情報Webサイト <input type="checkbox"/> 社の避難メール <input type="checkbox"/> 仙台市危機管理課Twitter <input type="checkbox"/> テレビのデータ放送</p>	<p>避難のポイント</p> <p>●台風や大雨を想定し、雨が降る前に、必要な事前準備を考えよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 避難場所、避難経路の確認 <input type="checkbox"/> 家族の手配を確認 <input type="checkbox"/> 軒先の植木鉢等の片づけ <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電 <input type="checkbox"/> 持病薬の確認 <input type="checkbox"/> 窓の掃除の確認 <p>●避難する際の注意点を考えよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 避難場所の現状状況を確認 <input type="checkbox"/> 火の元、戸締りの確認 <input type="checkbox"/> 避難する際、避難先を家族に連絡 <input type="checkbox"/> 非常持出品を持って避難 <p>●避難先に向かうなど、事前に避難する場合は、雨が降る前に避難するよう心がけよう。</p> <p>避難対象区域の方は、この時点までに全員避難</p> <p>●自分の状況を家族や隣近所に連絡しよう。</p>																									
<p>非常持出品の準備</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 飲料水・食料 <input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 懐電 <input type="checkbox"/> 保険証 <input type="checkbox"/> セル・モバイルバッテリー <input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> 作業用品 <input type="checkbox"/> 衣類用品 <input type="checkbox"/> マグ <input type="checkbox"/> 洗面用品 <input type="checkbox"/> 衛生用品 <input type="checkbox"/> 携行具 	<p>家族データ 避難後、家族が連絡しあえた時のために</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>名前</th> <th>電話番号</th> <th>必需品</th> <th>車の避難場所</th> <th>備考</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>旦那 一郎</td> <td>020-xxxx-xxxx</td> <td>メガネ</td> <td>会社</td> <td></td> </tr> <tr> <td>奥さん 花子</td> <td>020-xxxx-xxxx</td> <td>コンタクトレンズ</td> <td>会社</td> <td></td> </tr> <tr> <td>息子 太郎</td> <td>020-xxxx-xxxx</td> <td>携帯電話</td> <td>〇〇中学校</td> <td></td> </tr> <tr> <td>娘さん 花子</td> <td>020-xxxx-xxxx</td> <td>持病薬</td> <td>デイサービス</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	名前	電話番号	必需品	車の避難場所	備考	旦那 一郎	020-xxxx-xxxx	メガネ	会社		奥さん 花子	020-xxxx-xxxx	コンタクトレンズ	会社		息子 太郎	020-xxxx-xxxx	携帯電話	〇〇中学校		娘さん 花子	020-xxxx-xxxx	持病薬	デイサービス		<p>●避難が完了していない場合は事前に避難を開始。 ●特に避難するようになっている場合は、建物内の安全な場所で安全を確認しよう。</p>
名前	電話番号	必需品	車の避難場所	備考																							
旦那 一郎	020-xxxx-xxxx	メガネ	会社																								
奥さん 花子	020-xxxx-xxxx	コンタクトレンズ	会社																								
息子 太郎	020-xxxx-xxxx	携帯電話	〇〇中学校																								
娘さん 花子	020-xxxx-xxxx	持病薬	デイサービス																								

適切な避難方法とタイミングの確認方法

マイ・タイムラインの入手方法

- ・仙台市では、以下の媒体でマイ・タイムラインを公開しています

■仙台防災ハザードマップ

■市ホームページ

マイ・タイムラインの活用方法

家の避難計画 マイ・タイムライン 記載例

平常時

大雨のおそれ

避難開始時期

災害発生

気象・避難情報	避難の準備・確認	避難のポイント
<p>大雨発生の可能性</p> <p>警戒レベル1 台風予報・早期注意情報</p>	<p>ハザードマップ 警戒レベル1で避難せんたいのマップや、自治防災ハザードマップで自宅周辺の災害リスクを確認しよう。</p> <p>浸水深：0.5m ~ 1.0m 未満</p> <p>土砂災害：土砂災害警戒区域</p> <p>自宅が「早期の立退き避難が必要な区域」のエリア内にある <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ</p>	<p>●お盆や大晦日を避けて、雨が強くなる前に、必要な事前準備をしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 避難場所、避難経路の再確認 <input type="checkbox"/> 家族の予定を確認 <input type="checkbox"/> 軒先の植木鉢等の片づけ <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電 <input type="checkbox"/> 携帯電話の準備 <input type="checkbox"/> 家の物置の確認
<p>重大災害の高概</p> <p>警戒レベル2 大雨・洪水注意報等</p>	<p>避難する場所 警戒レベル2で避難</p> <p>大雨時に避難することを踏まえ、事前に避難先や避難方法を考えよう。</p> <p>避難先①：長崎小学校</p> <p>避難先②：長崎中学校</p> <p>避難方法：徒歩</p> <p>避難に必要な時間：①10分 ②20分</p>	<p>いざ避難という時、慌てることの無いように、「声掛けをする」など具体的な行動をまよめよう。</p> <p>避難する際の注意点を考えよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 避難場所の開放状況を確認 <input type="checkbox"/> 火の元、戸締りの確認 <input type="checkbox"/> 避難すること、避難先を家族に連絡 <input type="checkbox"/> 非常用持出品をもって避難
<p>災害のおそれあり</p> <p>警戒レベル3 高潮警報等</p>	<p>避難開始のタイミング 警戒レベル2で避難</p> <p><input type="checkbox"/> 自宅が「早期立ち退き避難が必要な区域」のエリア内にある場合</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 避難中の方や小さなお子様連れの方など避難に時間を要する場合</p> <p><input type="checkbox"/> 上記以外で、自宅が洪水浸水警戒区域、又は土砂災害警戒区域等のエリア内にある場合</p>	<p>避難場所に向かうなど、自宅の外に避難する場合は、雨が強くなる前に避難することを心がけよう。</p> <p>避難対象区域の方は、この時点までに全員避難</p> <p>自分の状況を家族や親戚等に連絡しよう</p>
<p>災害のおそれ高い</p> <p>警戒レベル4 避難指示</p>	<p>市からの避難情報の指令をチェックして、避難を開始しよう。</p> <p>避難情報の収集手段 警戒レベル2で避難</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 自治体避難情報ウェブサイト <input type="checkbox"/> 社の郵送メール <input type="checkbox"/> 自治体危機管理室Twitter <input type="checkbox"/> テレビのデータ放送 	<p>避難が完了していない場合は速ちに避難を開始し、避難することによって危険な場合は、建物内の安全な場所で安全を確認しよう。</p>
<p>災害発生または切迫</p> <p>警戒レベル5 緊急安全確保</p>	<p>避難が完了していない場合は速ちに避難を開始し、避難することによって危険な場合は、建物内の安全な場所で安全を確認しよう。</p>	<p>避難が完了していない場合は速ちに避難を開始し、避難することによって危険な場合は、建物内の安全な場所で安全を確認しよう。</p>

非常持出品の準備

<input type="checkbox"/> 飲料水・食料	<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 着替え
<input type="checkbox"/> 保険証	<input type="checkbox"/> モバイルバッテリー	<input type="checkbox"/> 薬品類
<input type="checkbox"/> 衛生用品	<input type="checkbox"/> 生活用品	<input type="checkbox"/> マダネ
<input type="checkbox"/> 乳児用ミルク	<input type="checkbox"/> 衛生用品	<input type="checkbox"/> 雨具

大雨時に避難する場合は、持ち出す荷物を最小限に留め、リュックサックを活用するなど、両手が自由に使えるようにしましょう。

家族データ 避難先、家族が離れ離れになった時のために

名前	電話番号	必需品	居る避難場所	備考
会社 一郎	090-XXXX-XXXX	メガネ	会社	
会社 豆腐	090-XXXX-XXXX	コンタクトレンズ	会社	
会社 三枝	090-XXXX-XXXX		●●●高校	
会社 田中	090-XXXX-XXXX		〇〇〇学校	
会社 花子	022-XXXX-XXXX	持病薬	デザイナーズ	

検討した避難行動を記録

- ・ 自宅周辺の災害リスク
- ・ 避難場所
- ・ 避難のタイミング

避難する際の注意点など、家族内での約束事をメモ

- ・ 火の元や戸締りの確認
- ・ 一人で避難する際の家族への連絡

家族の連絡先や準備する物などを記入し、災害時に確認

避難時の携帯品（例） ※修正点④

- 避難しやすいよう、荷物の量や服装には注意が必要です

- 食料・飲料水(重さに注意)
タオル、ちり紙、着替え、スリッパ
懐中電灯、携帯ラジオ
救急医薬品、常用の薬、お薬手帳
乳児用ミルク、生理用
携帯電話の簡易充電器、現金など

**マスク、体温計、手洗い用せっけん及び
アルコール手指消毒剤などの衛生用品**

自分や家族が必要とするもの

- 身軽な服装と底の厚い運動靴
雨具や防寒着など
- 家族の名札
(住所、氏名、性別、生年月日、
血液型を記載)

※修正点④

避難所での感染症対策

避難するとき

- ・ 衛生用品の準備、携行に、
ご協力をお願いします

※避難所では

- ・ 避難スペースの確保
- ・ 体調不良者用スペース等の設置
等にご協力ください



参考 仙台市からの情報発信方法

杜の都防災メール

消防情報

to:〇〇〇〇
sub:杜の都防災メール
消防情報

杜の都防災メール
消防情報

▼発表内容
〇月〇日〇時〇分頃 宮城野区木町通二丁目にて火警危険排除等のため消防車両が出動しています。

情報はこちらでもご確認できます。

http://sendacity.bosai.info/****

津波情報

to:〇〇〇〇
sub:杜の都防災メール
津波情報

杜の都防災メール
津波情報

〇年〇月〇日
〇時〇分発表
宮城県に大津波警報が発表されました。避難を指示します。

仙台東部道路より内陸側の安全な所、又は指定された避難場所や避難ビルなどに直ちに避難してください。
○津波避難エリアと避難所・避難場所マップ
【PC・スマートフォン用】
【従来型携帯電話用】

▼発表内容
【津波警報】
宮城県
【津波注意報】
青森県太平洋沿岸、岩手県、福島県、茨城県

詳しい情報は、こちらから確認してください。
http://sendacity.bosai.info/****

気象情報

to:〇〇〇〇
sub:杜の都防災メール
警報注意報

杜の都防災メール
警報注意報

〇年〇月〇日
〇時〇分頃
警報注意報が発表されました。
<宮城県 東部仙台>
暴風警報
<宮城県 西部仙台>
暴風警報

詳しい情報は、こちらから確認してください。
http://sendacity.bosai.info/****

地震情報

to:〇〇〇〇
sub:杜の都防災メール
震度情報

杜の都防災メール
震度情報

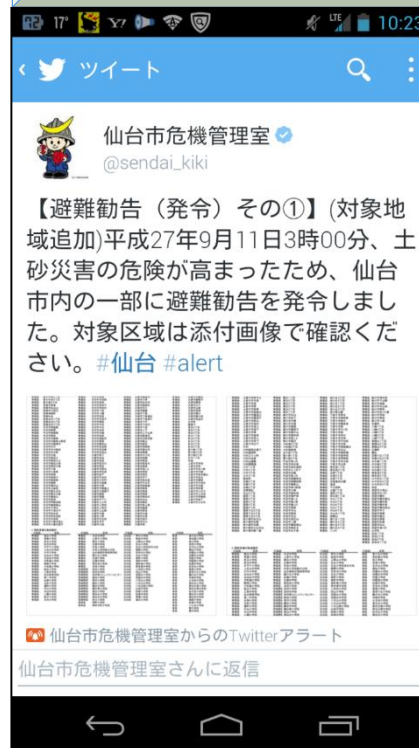
〇年〇月〇日〇時〇分頃
宮城県北部で震度5強の地震を観測しました。
宮城県南部で震度5強の地震を観測しました。

▼震源地
宮城県沖
▼各地の震度
【震度5強】
仙台青葉区、仙台宮城野区、仙台若林区、仙台太白区、仙台泉区、大船渡市、陸前高田市、一関市、奥州市、気仙沼市、南三陸町

詳しい情報は、こちらから確認してください。
http://sendacity.bosai.info/****

<http://sendacity.bosai.info/sendacity/bosaimail>

仙台市危機管理局Twitter



緊急速報メール

参考 仙台市からの情報発信方法

仙台市避難情報ウェブサイト

16:49 100%
hinan.city.sendai.jp

>>> 訓練 <<<
実際の避難情報ではありません。

◆沖野3丁目

河川氾濫による避難指示

ただちに河川から離れた浸水想定区域外の避難所などへ避難してください。また、浸水想定区域外の避難所などへの避難が難しい場合は、付近の避難所や建物の2階など、より安全な場所へ避難してください。

◆こちらで、付近の指定避難所（3箇所）と指定避難所一覧を確認できます。

【沖野小学校】開設対象
若林区沖野3-20-1
※浸水想定区域内のため、大雨時は校舎の2階以上に避難してください

【沖野中学校】開設対象
若林区沖野2-29-50

【沖野東小学校】開設対象
若林区沖野字高野南89
※浸水想定区域内のため、大雨時は校舎の2階以

13:44 100%
hinan.city.sendai.jp

仙台市避難情報ウェブサイト

>>> 訓練 <<<
実際の避難情報ではありません。

◆人来田1丁目

土砂災害による避難指示

急斜面の付近や谷沿いに住んでいる方は、付近の避難所か頑強な建物などへただちに避難してください。また、避難所への避難が難しい場合は、建物の2階（がけの反対側）など、より安全な場所へ避難してください。

◆こちらで、付近の指定避難所（3箇所）と指定避難所一覧を確認できます。

【人来田中学校】開設対象外
太白区人来田1-35-1
※土砂災害警戒区域内のため、大雨時には使用できません

【人来田小学校】開設対象
太白区人来田1-1-1

【太白小学校】開設対象
太白区太白1-5-1

【利用方法】

下記URLまたはQRコードからアクセスし、対象地域を選びブックマークしておくと便利です。

<http://hinan.city.sendai.jp/>

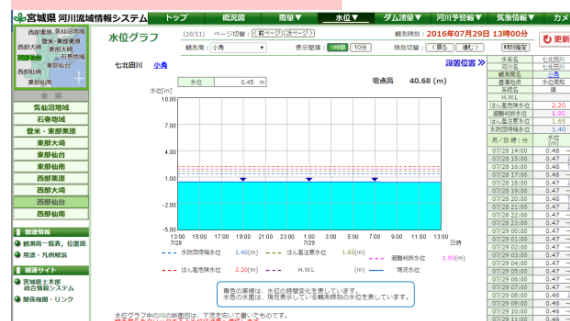


参考 その他の情報収集手段

- インターネット上の「宮城県土木部総合情報システム」でも河川の水位やライブカメラ、土砂災害の危険度を見ることができます
→ 河川、土砂災害の危険のある場所に近づかないでください



河川の水位



土砂災害の危険度



河川ライブカメラ



参考資料の紹介

家族4人の 一週間分の食料品と備蓄方法について

一週間の備蓄食料品【目安】(4人家族:大人2人・子ども2人)

№	品名	数量	№	品名	数量	№	品名	数量
1	飲料水(2L)	42本	10	コーヒー	16ヶ	19	すきやき(レトルト)	8ヶ
2	ご飯	48ヶ	11	スパゲッティ(細い)	800g	20	親子丼(レトルト)	4ヶ
3	味噌汁	32ヶ	12	ミートソース	2ヶ	21	唐揚げ(レトルト)	4ヶ
4	揚げのり	20ヶ	13	カルボナーラ	2ヶ	22	中華飯(レトルト)	4ヶ
5	惣菜おかず	52ヶ	14	乾麺(せうめん)	800g	23	ハンパライス(レトルト)	4ヶ
6	お漬(キャベツ)	28ヶ	15	乾麺(せめ)	400g	24	スープ	16ヶ
7	パン(食パン)	16ヶ	16	水もどり餅	8餅	25	カセットコンロ	1ヶ
8	ふりかけ	8ヶ	17	フルーツ缶詰	24ヶ	26	カセットボンベ	適量
9	コンスープ	8ヶ	18	カレー(レトルト)	4ヶ			

総額
約30,000円
(カセットコンロ・ボンベ除く)

メニュー表【例】

日	朝食	昼食	夕食
1日目	ごはん4ヶ・味噌汁4ヶ・お漬4ヶ・揚げのり4ヶ・惣菜のおかず4ヶ	スパゲッティ400g・ミートソース2ヶ・パン4ヶ・コーヒー4ヶ	ごはん4ヶ・カレー(レトルト)4ヶ・スープ4ヶ・フルーツ缶詰4ヶ
2日目	ごはん4ヶ・味噌汁4ヶ・お漬4ヶ・ふりかけ4ヶ・惣菜のおかず4ヶ	乾麺(せうめん)400g・惣菜のおかず4ヶ	ごはん4ヶ・すきやき(レトルト)4ヶ・惣菜のおかず4ヶ・味噌汁4ヶ
3日目	パン4ヶ・コンスープ4ヶ・惣菜のおかず4ヶ・コーヒー4ヶ	水もどり餅4ヶ・お漬4ヶ・揚げのり4ヶ・フルーツ缶詰4ヶ	ごはん4ヶ・親子丼(レトルト)4ヶ・惣菜のおかず4ヶ・味噌汁4ヶ
4日目	ごはん4ヶ・味噌汁4ヶ・お漬4ヶ・ふりかけ4ヶ・惣菜のおかず4ヶ	スパゲッティ400g・カルボナーラ2ヶ・パン4ヶ・コーヒー4ヶ	ごはん4ヶ・中華飯(レトルト)4ヶ・スープ4ヶ・フルーツ缶詰4ヶ
5日目	ごはん4ヶ・味噌汁4ヶ・お漬4ヶ・ふりかけ4ヶ・惣菜のおかず4ヶ	乾麺(せめ)400g・惣菜のおかず4ヶ	ごはん4ヶ・ハンパライス(レトルト)4ヶ・スープ4ヶ・フルーツ缶詰4ヶ
6日目	パン4ヶ・コンスープ4ヶ・惣菜のおかず4ヶ・コーヒー4ヶ	乾麺(せうめん)400g・惣菜のおかず4ヶ	ごはん4ヶ・すきやき(レトルト)4ヶ・惣菜のおかず4ヶ・味噌汁4ヶ
7日目	ごはん4ヶ・味噌汁4ヶ・お漬4ヶ・揚げのり4ヶ・惣菜のおかず4ヶ	水もどり餅4ヶ・お漬4ヶ・揚げのり4ヶ・フルーツ缶詰4ヶ	

備えて安心



このように一箇所に食料品を備蓄しておくとお部屋が狭くなり、スペースの確保が難しいですね。
また、震災時食料品を備蓄している部屋が、万が一被災した場合、なかなか避難していた食料品を食べることができません。
そこで、各部屋に分けて備蓄しておくことで、万一一つの部屋が被災しても他の部屋に避難している食料品を食べ、生活することができず。
このことを「分散備蓄」といいます。

食料品を買い、備蓄しただけで満足してはいけません。なっかつお金を使い、買い揃えた食料品は消費期限・賞味期限の経過を過ぎたらならないのですよ。
そこで、買って来たものは定期的に食べたり、賞味状況が長い(大瓶・大箱・大袋など)物などは定期的に使い物に行かず消費していたものを食べましょう。
そして、天気の良い日に買い物を買い戻し、補充することによって消費期限・賞味期限の新しい食料品を備蓄しておくことができます。
このことを「循環備蓄」といいます。

お問い合わせ 仙台市危機管理局 減災推進課 022-214-3109

防災まさむね君
Peach社 監修

わが家と地域の防災チェック表

第4版

皆さんの日ごろからの防災への取り組みが被害の軽減につながります。
家庭での災害に対する備えの総点検に活用してください。

家族で話し合い、
チェックしましょう。



●自宅や家の周りの安全確認●

- 家具や家電製品などの転倒防止対策を行っていますか
- 棚や家具の上から重いものが落ちてこないようになっていますか
- 食器棚などの扉が開かないように、飛び出し防止器具を取り付けていますか
- 窓ガラスや戸棚のガラスに飛散防止フィルムを貼っていますか
- 玄関など出入り口に倒れやすいものや避難の障害となるものを置いていませんか
- すぐ取り出せる場所に消火器を備えていますか
- ブロック塀など地震の際に倒壊のおそれがあるものの点検を行っていますか
- ハザードマップ(各種災害の危険予測地図)で自宅周辺の災害リスクを把握していますか
- 自宅の耐震性を確認し、必要な場合補強などを行っていますか



●家庭内での食料・水などの備え●

- 食料品や飲料水(1人1日3リットル)は家族構成(高齢者や乳幼児に配慮)にあわせて、一週間程度の備蓄をしていますか
- 風呂の水は常に張っておくなど、生活水の確保をしていますか
- 非常持ち出し袋を準備し、すぐに取り出せるようにしていますか
- 常備薬、服用中の薬、「お薬手帳」の備えをしていますか
- 懐中電灯や携帯ラジオ、携帯電話の充電器、予備の電池などを準備していますか
- ライフラインが止まっても生活できるように、カセットコンロなどを準備していますか
- 枕元には、懐中電灯や、割れたものでケガをしないようにスリッパなどを準備していますか
- 冬は防寒用品、夏は熱中症対策など季節に応じた備えをしていますか
- ガソリン不足に備えて、自動車などは平時からこまめに給油していますか



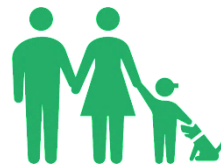
まとめ

1. 地域防災計画の主な修正内容
2. これからの避難行動について
3. **まとめ**

まとめ | これからの避難行動

- 避難行動判定フロー、ハザードマップを活用して、適切な避難行動を検討してください。
- ハザードマップで自宅周辺が避難情報の発令対象エリアか確認。
→土砂災害危険箇所（オレンジ）が避難情報の対象から削除。
- 避難行動として、従来の立退き避難のほか、自宅での安全確保も。
- 避難情報の名称が変更されていることに注意。
→警戒レベル基準での避難のタイミングは変更なし。
- 避難先は、指定避難所等以外にも親戚・知人宅などを選択肢に。
- 警戒レベル4「避難指示」が発令されたら、速やかに避難開始。

自分と大切な人の命を 守るために…



1 自宅と周囲の災害のおそれのある区域をチェック☑

- 土砂災害警戒区域
- 土砂災害特別警戒区域
- 洪水浸水想定区域

3 避難できる場所をチェック☑

- 指定避難所や自宅での安全確保、災害のおそれのある区域外の安全な建物、知人宅等

2 避難のタイミングをチェック☑

- 避難に時間を要する方、早期立退きエリアの方は「警戒レベル3」
- それ以外の方は「警戒レベル4」

4 避難行動をチェック☑

- 情報収集
- 携帯品等