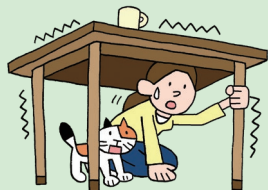


地震が起きたら

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



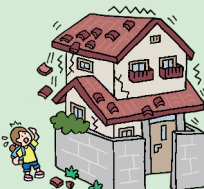
地震で建物がゆがみ、扉が開かなくなることがあります。避難経路を確保するために出口は必ず開けておきましょう。

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



窓や食器棚などにガラス飛散防止フィルムを貼ります。

避難経路の確保



避難経路を確保するため、通路や出入口には荷物や家具を置かないようにします。

宮城県第五次地震被害想定調査マップ

宮城県による最新の地震被害想定調査をもとにした、仙台市内の「地表震度」や「揺れによる建物全壊棟数」、「火災による建物全焼棟数」を掲載したものです。「せんだいくらしのマップ」からご確認ください。



北海道・三陸沖後発地震注意情報

北海道・三陸沖でマグニチュード7.0以上の地震が発生した場合に、さらなる大きな地震の発生への注意を促すために発信される情報です。普段通りの生活や社会活動を継続した上で、1週間程度は強い地震の発生に注意し、家の安全対策の再確認のほか、津波避難エリア内では津波からの速やかな避難に向けた備えを行いましょう。より詳しい情報は仙台市ホームページをご覧ください。



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
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

※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

You Tube 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いただき、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。



※身体的な条件等により、徒歩での避難が困難な方は、自動車での避難を考慮しましょう。

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。



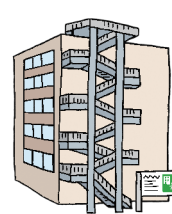
日頃から避難先や避難経路を確認しておきましょう

災害発生時に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。



ホームページで最新の情報を確認しておこう!

