



災害への備え

Disaster Preparedness

いざという時にあわてず行動するために家族で話し合っておこう



日ごろの備えが“もしも”のときに役立ちます。いつ発生するかわからない災害に備えて、普段からの心がまえや、事前にできる対策を確認しておきましょう。

食料や水など家庭内備蓄は **おおむね1週間分**を用意しておこう!



マイ・タイムラインを作ってみよう

マイ・タイムラインとは、大雨・台風による災害に備えた家族一人ひとりの“避難計画”のことです。家族構成や地域の災害リスクなどに合わせて「いつ」「誰が」「何をするのか」を時系列で整理することにより、避難のタイミングや必要な行動を家族で確認して備えることができます。

PC・スマホをお持ちの方は、WEBでマイ・タイムラインを作成してみよう!

- ✓ **STEP 1** ハザードマップで自宅の災害リスクを確認する。
- ✓ **STEP 2** 避難開始のタイミングを確認する。
- ✓ **STEP 3** 避難場所を確認する。
- ✓ **STEP 4** 家族一人ひとりの具体的な避難行動を確認する。

POINT!! 完成させたマイ・タイムラインは、パソコンやスマートフォンにデータを保存しておいたり、印刷した紙を冷蔵庫など自宅の目に触れやすい場所に貼っておきましょう。



仙台市 マイ・タイムライン 検索

マイ・タイムライン作成ガイド

手書き(紙)で作成できるマイ・タイムライン作成ガイドは、左記の二次元コードからダウンロードして印刷できるほか、冊子を市役所、区役所、総合支所、消防署などで配布していますのでご活用ください。



マイ・タイムライン紹介動画

マイ・タイムラインについて、作成の必要性や作成手順等を分かりやすくアニメーション動画で紹介しています。左記の二次元コードから確認できます。



災害備蓄品

大きな災害が発生すると、物流の停止や小売店が被災することで、食料などの入手が困難になる場合があります。災害備蓄品の準備は、防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ普段の生活の中で利用されているものを備えましょう。

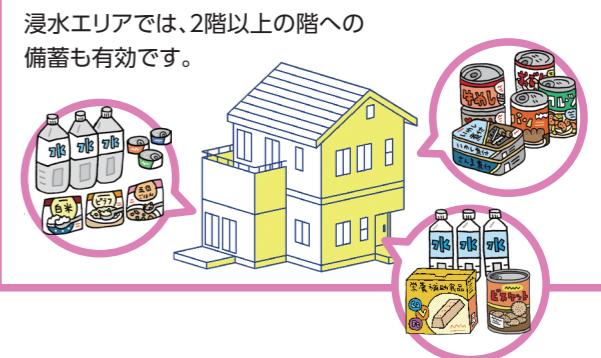
循環備蓄(ローリングストック)

普段食べているものを少し多めに買い、賞味期限の近いものから食べて、食べた分を買い足していく備蓄の方法です。無理なく・無駄なく、備蓄食料の賞味期限切れを自然に防ぐことができます。



分散備蓄

食料などを家の中の様々な場所に分けて保管しておく方法です。地震や浸水等によりたとえ1箇所の部屋が被災しても、別な部屋に備蓄している物資で生活することができます。



災害への心がまえ

いつ発生するかわからない災害に備えて、日ごろから「周辺に危険箇所がないか?」を考えましょう。また、地域で開催される防災訓練に積極的に参加し、いざというときに備えることも大切です。

避難経路などの確認



避難所までの道を実際に歩き、危険な場所がないかを確認してみましょう。

困った時は助け合い



地域の方々と日ごろから交流を図り、無理のない範囲で安否確認や避難支援に協力しましょう。

防災訓練に参加しよう



災害時に備えて地域の防災訓練に参加し、防災力向上に努めましょう。

仙台市総合防災訓練を実施しています

仙台市では、大規模災害の教訓を踏まえ、**自助・共助・公助**の充実強化を図るため、**仙台市シェイクアウト訓練**や**津波避難訓練**などの総合防災訓練を実施しています。



※提供:効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

「在宅避難のススメ」

災害から避難する際は、避難所に行くことだけが選択肢ではありません。条件が整っていれば、住み慣れた自宅ですのまま生活する「在宅避難」も有効です。以下の市ホームページ・リーフレット「在宅避難のススメ」では、在宅避難を実施するための判断ポイントや必要な備えなどをまとめていますので、ぜひ一度ご覧ください!

※ご自宅や周辺状況に応じて、自宅から避難が必要な場合にはただちに指定避難所等へ避難してください。

在宅避難のメリット

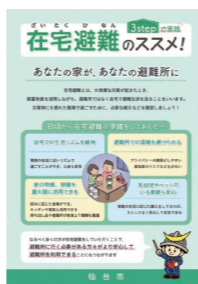
- 普段の生活リズムに近い生活が可能
- プライバシーが確保されストレス軽減
- しっかり準備しておけば、乳幼児やペットがいる家庭でも安心
- 避難所での混雑を避けることで感染症のリスクも減らせる
- 避難所への移動中に、事故や災害に巻き込まれることもない

「在宅避難のススメ」

在宅避難を実施するための判断ポイントや必要な備えなどをまとめたホームページ・リーフレットです。



仙台市 在宅避難 検索



非常持ち出し品

災害が発生した場合、物流の停止や小売店の被災等により物資の入手が困難になることが想定されます。必要な物資を平時から準備(備蓄)し非常時にすぐ持ち出せるようにまとめておきましょう。

非常食

- 飲料水
- 缶詰類
- インスタント食品
- 乳児用ミルク など
- カンパン
- ビスケット
- 離乳食



食物アレルギーや薬剤アレルギーがあれば、必要なものを準備してね!

- 薬品(常備薬、目薬など)
- コンタクトレンズ
- 生理用品
- ティッシュ
- 消毒用アルコール
- マスク
- 携帯トイレ
- 食品ラップ(多用途に使えます) など
- 洗面用具
- 入れ歯

医薬品・衛生用品等

衣類

- 季節に応じた服
- 下着
- タオル
- カップ
- 紙おむつ など
- 靴下
- 軍手
- 毛布



- 現金
- 運転免許証
- 障害者手帳
- 母子健康手帳
- 懐中電灯(電池)
- モバイルバッテリー など
- 通帳
- 保険証
- 印鑑
- ラジオ

貴重品・その他