

津波からの避難の手引き

●この手引きは、宮城県が公表した「津波浸水想定」を基本に、津波の遡上が想定される河川区間などを考慮して作成しており、津波の危険がある区域と避難場所、速やかな避難のために必要な事項をまとめています。

●あなたやご家族が、普段過ごしている場所を確認し、大きな揺れや長い揺れを感じたり、津波情報を得た場合は、直ちに避難ができるように備えてください。

第 6.7 版（令和 8 年 9 月）仙台市

過去に発行した第 1 版から第 6.6 版をお持ちの方は、避難エリアや避難場所の内容が異なりますので、破棄して下さい。
（紙へリサイクルできますので、雑がみとして分別してください）

1 日頃から備えましょう

- 非常用持ち出し品として、懐中電灯、携帯ラジオ、非常食、水、手洗い用せっけん、マスク、体温計などを常備し、ひとつにまとめて持ち出せるようにしておきましょう。
- 寝室や出入口付近の家具を固定するなど、外に通じるルートを確認しておきましょう。
- 寒い時期の避難に備え、防寒着、毛布、カイロ等も用意しましょう。



2 津波から避難する場所を決め、現地を確認しておきましょう

- 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、避難ルートや昇り口などを事前に確認しておきましょう。
- 自宅以外でも、学校、勤務先などからの避難場所も確認しておきましょう。
- 避難訓練などの防災訓練に毎年参加しましょう。

3 大きな揺れや長い揺れを感じたら、すぐ避難しましょう

- 津波情報を待たずに避難しましょう。
- 津波避難エリアの外（内陸側）、または近くの避難場所へ、直ちに避難しましょう。
- 想定にとらわれず、可能な限り、より早く、より高く、より遠くへ避難しましょう。



- 海や河川には近づかないでください。
- 原則、徒歩で避難しましょう。
（車を使うと、事故や渋滞に巻き込まれる危険性があります。）
※ただし、避難に時間を要する場合や、身体的理由等により徒歩避難が困難な場合は、自動車による避難を考えましょう。
- 「津波が来るぞー！」「逃げるぞー！」などと大声で呼びかけながら、率先して避難しましょう。

◆この手引きは、東北大学災害科学国際研究所（津波工学）の監修の下で作成しています。

問い合わせ

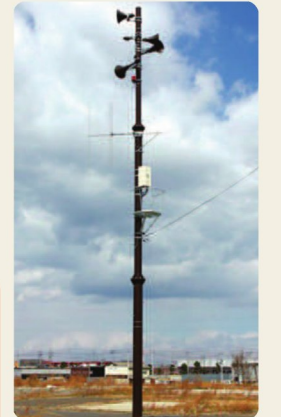
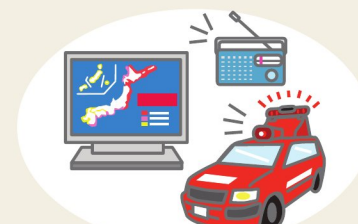
危機管理局
宮城野区役所
若林区役所
太白区役所

減災推進課
区民生活課
区民生活課
区民生活課

☎ 022-261-1111(代)
☎ 022-291-2111(代)
☎ 022-282-1111(代)
☎ 022-247-1111(代)

4 積極的に情報を収集しましょう

津波情報伝達システム（屋外拡声装置）や広報車などの情報のほか、テレビやラジオなどから積極的に情報を収集しましょう。



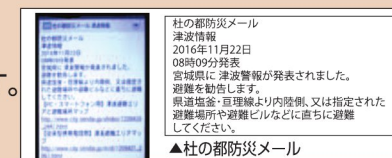
▲屋外拡声装置

●津波情報伝達システム（屋外拡声装置）

津波避難エリア等に設置した屋外拡声装置や戸別受信装置から、迅速にサイレンや音声で、津波情報や避難情報などを一斉に放送します。

●社の都防災メール

携帯電話等に津波情報を配信します。事前登録が必要です。



詳しくはこちら→

●緊急速報メール

各携帯電話会社を通じ、津波注意報や津波警報、大津波警報発表時に、避難情報が配信されます。

●仙台市危機管理局 X

「仙台市危機管理局」または「@sendai_kiki」を検索・登録すると、各種防災情報等を閲覧できます。



詳しくはこちら→

●仙台市避難情報ウェブサイト

スマートフォン、パソコン、携帯電話などからの簡単な操作で、地域に発表されている避難情報や避難所を確認することができます。



詳しくはこちら→

●せんだい避難情報電話・FAX サービス

携帯電話やスマートフォンを持たない世帯の固定電話へ、災害などの発生時に、避難情報を自動音声またはファクスにより配信します。事前登録が必要です。

お問い合わせ：危機管理局危機対策課 ☎ 022-214-3049

詳しくはこちら→



※詳細や登録方法などは仙台市ホームページ（防災・緊急情報）をご覧ください。
（<https://www.city.sendai.jp/kikikanri/kurashi/anken/saigaitaisaku/sonaete/joho/index.html>）

5 津波警報等が解除されるまで安全な場所から離れないでください

- 津波が発生した場合は、繰り返し到達し、第1波より第2波以降が大きい可能性もあります。
- 津波警報等が解除されるまで、気を緩めずに、安全な場所から離れないようにしましょう。



遠地津波（チリなど、遠地での地震による津波）の場合も、同様に情報収集を行い、避難してください。

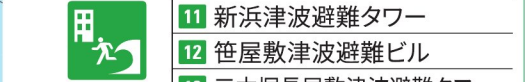
津波避難エリアと避難場所マップ

宮城県により、令和4年公表の津波浸水想定と同じ範囲が「津波災害警戒区域」に指定されています。
区域の詳細な範囲や基準水位などについては、せんだいぐらしのマップまたは宮城県ホームページをご覧ください。

避難施設・場所一覧 いちらん

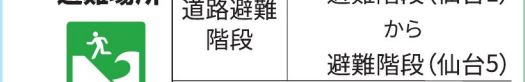
1. いちじでき
一時的な避難
先として利用
できる施設・
場所
きんきゅうたいおうがた
(緊急対応型)
 2. アクセル
 3. 仙台うみの杜水族館
 4. 仙台冷蔵倉庫仙台港第三センター
 5. キリンビール
 6. 中野五丁目津波避難タワー
 7. センコー
 8. 日鉄建材津波避難タワー
 9. 港東津波避難タワー

津波 避難施設	8	港南津波避難タワー
	9	南蒲生津波避難タワー
	10	岡田津波避難ビル



- | | |
|----|-------------------|
| 13 | 三本塚長屋敷津波避難タワー |
| 14 | 三本塚津波避難ビル |
| 15 | 井土津波避難タワー |
| 16 | 二木津波避難ビル |
| 17 | 種次津波避難ビル |
| 18 | 高砂(東)市営住宅 |
| 19 | 中央卸売市場食肉市場管理棟 |
| 20 | 出花地区マンション5か所 |
| 21 | 特別養護老人ホーム 中野あおばの杜 |
| 22 | 高砂・福室地区マンション3か所 |

津波 避難場所	仙台東部 道路避難 場所	23 から 27 避難階段(仙台1) から
------------	--------------------	-----------------------------

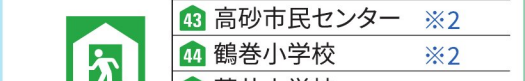


(屋外)

- 28 高砂中央公園見晴らしの丘
- 29 避難の丘(岡田)
- 30 避難の丘(荒浜小学校北側)
- 31 避難の丘(荒浜小学校南側)
- 32 冒険広場(避難の丘)
- 33 避難の丘(藤塚北側)
- 34 避難の丘(藤塚南側)

- | | | | |
|---|-----------|--------|----|
| 2.
<small>ちょうき か</small>
避難の長期化
<small>たいおう</small>
にも対応でき
る施設
<small>たいざい たいおうがた</small>
(滞在対応型) | 35 | 高砂中学校 | ※1 |
| | 36 | 岡田小学校 | ※1 |
| | 37 | 中野栄小学校 | ※2 |
| | 38 | 中野中学校 | ※2 |
| | 39 | 福室小学校 | ※2 |
| | 40 | 田子小学校 | |

指定避難所	40 田子小学校
	41 田子中学校
	42 高砂小学校



- | | | |
|----|---|----|
| ※1 | 大津波警報
発表中は、
屋上など
高い所へ
避難しましょう。 | |
| ※2 | 大津波警報
発表中は、
2階以上へ
避難しましょう。 | |
| 45 | 荒井小学校 | |
| 46 | 蒲町中学校 | |
| 47 | 蒲町小学校 | |
| 48 | 七郷小学校 | |
| 49 | 七郷中学校 | |
| 50 | 沖野中学校 | |
| 51 | 沖野小学校 | |
| 52 | 沖野東小学校 | |
| 53 | 六郷小学校 | ※2 |
| 54 | 六郷中学校 | ※2 |
| 55 | 郡山小学校 | |
| 56 | 袋原中学校 | |
| 57 | 袋原小学校 | |
| 58 | 四郎丸小学校 | |
| 59 | 東四郎丸小学校 | ※2 |

※1
大津波警報
発表中は、
屋上など
高い所へ
避難しましょう。

51	沖野小学校	
52	沖野東小学校	
53	六郷小学校	※2
54	六郷中学校	※2
55	郡山小学校	

※2
大津波警報
発表中は、
2階以上へ
避難しましょう。