

災害時の避難場所や緊急の連絡先について家族で話し合い、下の表に書き込んで共有しましょう。

	緊急集合場所・一時集合場所	指定緊急避難場所・指定避難所
地震の場合		
津波の場合	一時集合場所にこだわらずに、近くの少しでも高いところへ避難する	
洪水・土砂災害の場合		

名前	生年月日	血液型	連絡先その他

	名称	所在地	連絡先
町	山元町役場	山元町浅生原字作田山 32	0223-37-1111
消防	あぶくま消防本部(119番)	岩沼市末広一丁目 6-32	0223-22-5189
	亘理消防署	亘理町字祝田 34-2	0223-34-1155
	亘理消防署山元分署	山元町山寺字石田 10-1	0223-37-1185
	亘理警察署(110番)	亘理町字旧館 61-21	0223-34-2111
警察	亘理警察署山下駐在所	山元町山寺字石田 44-17	0223-37-0024
	亘理警察署山下駅前駐在所	山元町つばめの杜二丁目 1-7	0223-37-2552
	亘理警察署坂元駐在所	山元町坂元字町東 1-12	0223-38-0329
その他	東北電力テレフォン案内		0120-175-366

【メモ】



# 防災 ハンドブック

令和5年3月発行



- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| 山元町のこれまでの主な自然災害 ①    | 災害を知る - 洪水・土砂災害 - ⑦-⑧ |
| 新しい避難の方法 ..... ②     | 災害への備え ..... ⑨-⑩      |
| 災害を知る - 地震 - ..... ③ | 避難の心得 ..... ⑪-⑫       |
| 地震がおきたら ..... ④      | マイタイムライン制作シート ⑬-⑭     |
| 災害を知る - 津波 - ..... ⑤ | わが家の防災メモ ..... ⑮      |
| 津波がおきたら ..... ⑥      |                       |

避難の時は  
感染症対策を  
・マスクの着用  
・3密の回避  
・ソーシャルディ  
スタンスの確保

## 災害用伝言 ダイヤル 171

大規模災害発生時に、被災地の方々が録音した安否情報をその他の地域の親戚や友人などが「災害用伝言ダイヤル」を通じて再生することができます。伝言の録音・再生は被災地の方々の自宅の電話、公衆電話、携帯電話を利用して行います。なお、利用にあたっての事前の契約などは不要です。

**伝言の録音方法** 171 にダイヤル (暗証番号なし) 1 をダイヤル 電話番号\*2 (市外局番から) 伝言を録音

(暗証番号あり) 3 をダイヤル【4桁入力】\*1

**伝言の再生方法** 171 にダイヤル (暗証番号なし) 2 をダイヤル 電話番号\*2 (市外局番から) 伝言を再生

(暗証番号あり) 4 をダイヤル【4桁入力】\*1

**被災地の方** 自宅の電話番号または連絡を取りたい被災地の方の電話番号

**被災地以外の方** 連絡を取りたい被災地の方の電話番号

\*1 あらかじめ、4桁の暗証番号を決めておくとう便利です。\*2 電話番号は、次の番号を市外局番から入力してください。

### 災害用伝言板 (web171) との連携

災害用伝言ダイヤル171と災害用伝言板 (web171) との連携により、それぞれで登録された伝言内容を相互に確認可能です。

インターネットでのお手続きはこちらから

Web171 <https://www.web171.jp>



配布中



本誌と「ハザードマップ」をあわせてリスクを確認し、もしもの時に備えましょう。



QRコード

「防災ハンドブック」と「ハザードマップ」は山元町ホームページでも確認できます。



【防災ハンドブックに関するお問い合わせ】山元町(総務課) 電話：0223-37-1111

# 山元町のこれまでの主な自然災害

昭和53

## 宮城県沖地震（1978年6月12日）

午後5時14分に発生したマグニチュード7.4の地震で、本町でも震度5を観測した。仙台市では停電・断水やブロック塀の崩壊など、人口50万人以上の都市で初めての都市型災害となった。

町内の被害 軽傷5人、住家被害641戸、水道被害5箇所 など

この地震の被害を教訓として、住宅の耐震基準が新しく見直されたんだよ！



昭和55

## 五六豪雪（1980年12月23日～24日）

台風並みに発達した低気圧と冬の気圧配置によって12月23日の夜半から24日にかけて暴風雨雪となり、送電線や電柱の破損により、停電、交通機関のマヒなどが3日間にわたって続いた。また、満潮と重なった高潮により、防潮堤の破壊、床上床下浸水など、過去に経験のない災害となった。

町内の被害 3日間の停電、建物の床上・床下浸水 など

昭和61

## 8.5豪雨（1986年8月4日～5日）

台風10号から変化した温帯低気圧の北上に伴い豪雨が続き、亘理町では400mmを超える累積雨量を観測した。この大雨により坂元川などが氾濫し、町内の広範囲にわたって浸水した。

町内の被害 建物の全半壊3棟、床上・床下浸水850戸 など

平成17

## 8.16宮城地震（2005年8月16日）

午前11時46分に発生したマグニチュード7.2の地震（最大震度6弱）で、本町では震度5弱を観測した。

町内の被害 人的被害2件、住宅等被害59件 など

山元町が宮城県内で一番被害が大きかったよ



平成23

## 東日本大震災（2011年3月11日）

午後2時46分に発生したマグニチュード9.0の東北地方太平洋沖地震で、本町では震度6強を観測した。その後に襲来した津波により沿岸部では壊滅的な被害となり、町全域に甚大な被害をもたらした。

町内の被害 死者637人、負傷者90人、家屋被害4,440件（うち全壊2,217件）、津波浸水域24km<sup>2</sup>（町面積の37.2%）、JR常磐線流出 など



震災遺構中浜小学校

令和元

## 令和元年東日本台風（2019年10月12日～13日）

大型で強い勢力で静岡県伊豆半島に上陸し、関東・福島県を通過した台風19号により、関東から東北の広範囲で記録的な大雨となった。本町にも大雨特別警報が発令され、町内の各地で冠水被害があった。

町内の被害 床上浸水2棟、床下浸水160棟 など

令和3

## 福島県沖地震（2021年2月13日）

午後11時7分に発生したマグニチュード7.3の地震（最大震度6強）で、本町では震度6弱を観測した。地震によって住家被害・停電・断水が発生し、一部地域では断水が2月18日18時半まで続いた。

町内の被害 住家被害1,370棟、断水4,700戸 など

長時間の断水で大変だったよね！日ごろから備えることが大切なんだって分かったよ！



令和4

## 福島県沖地震（2022年3月16日）

午後11時36分に発生したマグニチュード7.4の地震（最大震度6強）で、本町では震度6弱を観測した。

町内の被害 住家被害1,093棟（うち全壊16棟）、断水700戸 など

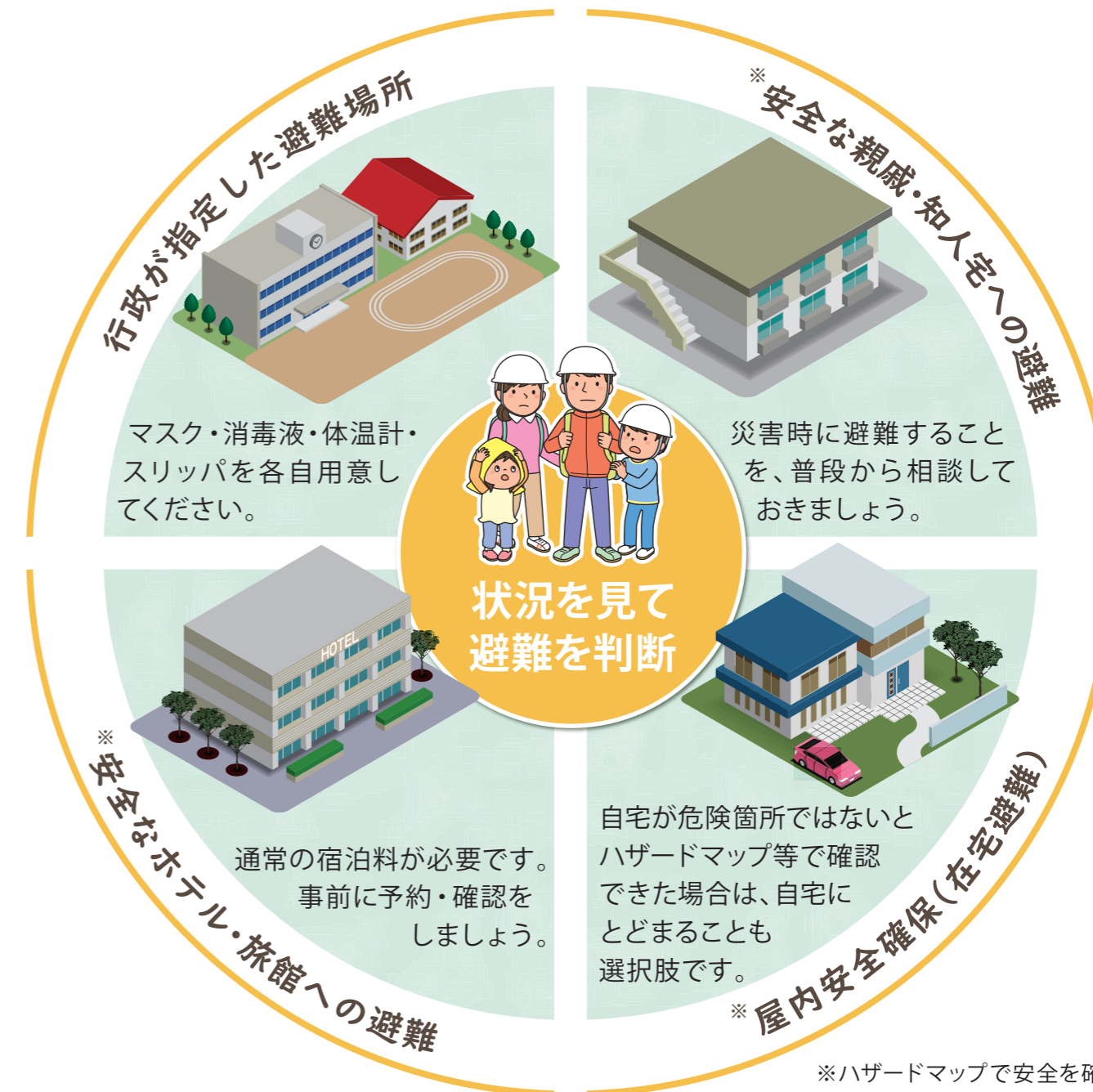


# 新しい避難の方法

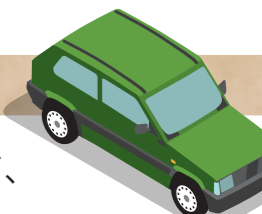


## 「避難」って何すればいいの？

避難とは「難」を「避」けることです。小中学校や公民館に行くことだけが避難ではありません。普段から今いる場所の安全と状況を確認して、被災時にどのような避難をするか事前に決めておきましょう。



## 自動車での避難について



地震発生時の避難について、原則徒歩での避難をお願いしていますが、避難行動要支援者など、徒歩で避難困難な場合については自動車による避難についても選択肢としています。ただし、停電が原因で信号機が消えていたり、踏切が遮断されたままになって渋滞が発生する場合があります。また、道路が崩壊していたり、液状化によるマンホールなどの隆起、倒壊した建物や土砂崩れなどで道が塞がっている可能性がありますので、十分注意しながら走行してください。

## 自動車避難の留意点

- ・内陸部につながる津波避難路<sup>\*</sup>を利用してください。※「ハザードマップ(津波編)」参照
- ・津波浸水リスクの少ない内陸部や、少しでも高い場所を目指してください。
- ・可能な限り乗り合わせでの避難を行きましょう。
- ・災害時要配慮者および避難行動要支援者への避難の声掛け・支援を、できる範囲でお願いします。



## 山元町に大きな影響を及ぼす地震

地震の発生するメカニズムはいろいろなものがありますが、主な地震として、陸のプレートと海洋のプレートの運動に起因する「海溝型地震」と、内陸の活断層が活動して発生する「内陸型地震」が挙げられます。山元町には「海溝型地震」「内陸型地震」とも、大きな影響を受けるおそれがあります。「海溝型地震」では、日本海溝・千島海溝周辺で発生する地震があります。特に、宮城県の沖合から日本海溝までの海域や、福島県の沖合から日本海溝までの海域では、ここを震源域として大地震が数十年から百数十年間隔で繰り返し発生しています。また、複数同時に発生すると連動型地震となり、超巨大地震となって甚大な被害を及ぼします。



「内陸型地震」では、双葉断層の影響が挙げられます。双葉断層は、阿武隈山地の東縁部に位置する活断層です。山元町直下にもあり、亘理町から福島県南相馬市にかけてほぼ南北方向に延びています。全体が1つの区間として活動する場合、マグニチュード6.8から7.5程度の地震が発生する可能性があり、激しい揺れとなるおそれがあります。

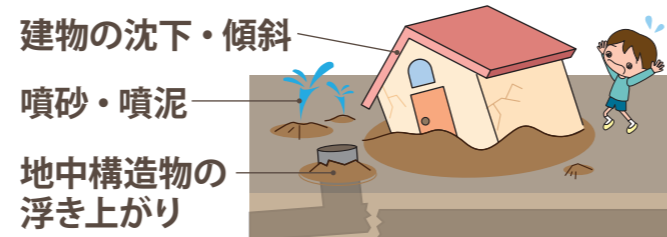
## 震度と揺れの関係

<b>震度 7</b>	揺れにほんろうされ、自分の意志で行動できない。 屋内の状況：ほとんどの家具が大きく移動し、飛ぶものもある。 屋外の状況：ほとんどの建物で、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。補強されているブロック塀も破損するものがある。 木造建物：耐震性の高い住宅でも、傾いたり、大きく破損するものがある。	
<b>震度 6強</b>	立っていることができず、はわないと動くことができない。 屋内の状況：固定していない重い家具のほとんどが移動、転倒する。戸が外れて飛ぶことがある。 屋外の状況：多くの建物で、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。補強されていないブロック塀のほとんどが崩れる。 木造建物：耐震性の低い住宅では、倒壊するものが多い。耐震性の高い住宅でも、壁や柱がかなり破損するものがある。	
<b>震度 6弱</b>	立っていることが困難になる。 屋内の状況：固定していない重い家具の多くが移動、転倒する。開かなくなるドアが多い。 屋外の状況：かなりの建物で、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。 木造建物：耐震性の低い住宅では、倒壊するものがある。耐震性の高い住宅でも、壁や柱が破損するものがある。	
<b>震度 5強</b>	非常な恐怖を感じる。多くの人が、行動に支障を感じる。 屋内の状況：棚にある食器類、書棚の本の多くが落ちる。タンスなど重い家具が倒れることがある。 屋外の状況：補強されていないブロック塀の多くが崩れる。多くの墓石が倒れる。 木造建物：耐震性の低い住宅では、壁や柱がかなり破損したり、傾くものがある。	
<b>震度 5弱</b>	多くの人が、身の安全を図ろうとする。一部の人は、行動に支障を感じる。 屋内の状況：座りの悪い置物の多くが倒れ、家具が移動することがある。 屋外の状況：窓ガラスが割れて落ちることがある。電柱が揺れるのがわかる。補強されていないブロック塀が崩れることがある。 木造建物：耐震性の低い住宅では、壁や柱が破損するものがある。	
<b>震度 4</b>	かなりの恐怖感があり、一部の人は、身の安全を図ろうとする。 屋内の状況：つり下げ物は大きく揺れ、棚にある食器類は音を立てる。座りの悪い置物は倒れることがある。 屋外の状況：電線が大きく揺れる。歩いている人も揺れを感じる。自動車を運転していて、揺れに気づく人がいる。	

気象庁震度階級関連解説表より抜粋

## 大地震の時の液状化現象

地震などの大きな揺れが一定時間続くと、地下水を含む軟弱な砂質地盤では液状化現象が発生する可能性が高くなります。この現象により、建物が傾いたり道路が陥没したりする被害が発生します。



## 揺れを感じた時

地震はいつ・どこで起こるか分かりません。自宅や外出先など、その場に応じた取るべき行動を事前を知ることが減災につながります。

## 地震発生 大きな揺れを感じたり、緊急地震速報が発表された場合

### あわてずに、まず身の安全を確保する

まず低く、頭を守り、動かない(シェイクアウト)  
倒れてくる家具や落下物に注意する



**安全な場所の例**  
・落ちてこない場所  
・倒れてこない場所  
・移動してこない場所

## 強い揺れを感じたら

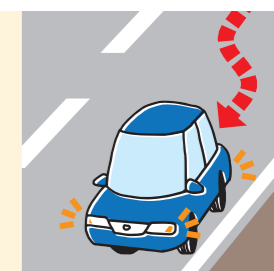
### 屋外にいたら

住宅の瓦が落ちてくる危険があります。また、電柱やブロック塀、自動販売機などには近づかないようにしましょう。



### 車に乗っていたら

ハザードランプを点灯して緩やかに停車します。避難する場合はドアはロックせずキーはつけたままにしましょう。



### 公共施設にいたら

あわてて出口等に殺到しないようにし、係員の指示に従いましょう。集団パニックや群衆なだれに注意してください。



### 電車・バスに乗っていたら

倒れないように、つり革や手すりにしっかりつかまります。停車後は乗務員・駅員の指示に従ってください。



### 水辺にいたら

揺れが小さくても津波が起こる可能性があります。海岸や河川から離れ、少しでも高い場所へ避難しましょう。



### エレベーターに乗っていたら

すべての階のボタンを押し、止まった階で降ります。エレベーターから出たら階段を使用して避難します。



## 揺れが収まったら

## 落ち着いて身の回りを確認し、二次災害を防ぐ

ただし、危険が迫っている場合は一刻も早く避難!!

### スリッパや靴を履く

地震で割れたガラスや食器などが足元に散乱している可能性があります。



### 火元・ブレーカーの確認

調理器具や暖房器具のスイッチを切ります。\*通電再開時に火事があるため、避難時は配電盤(ブレーカー)を切りましょう。



\*震度5程度の揺れを感知すると、自動でガスメーターがストップします。地震発生時に慌てて火を消しに行く必要はありません。火元の確認は揺れが収まってから行ってください。

### 出口を確保する

地震で建物がゆがむと、玄関が開かなくなる場合があります。



## すぐ避難

危険箇所を避け、少しでも安全な場所へ速やかに避難しましょう。身の安全を確保してから情報収集、安否確認を行ってください。



# 災害を知る - 津波 -

## 津波の特徴

### 目の前の津波からは逃げられない

津波が陸に近づいた時の速さは時速36km程になります。時速36kmは、オリンピックの短距離選手並の速さなので、津波が目の前に迫ってきてから逃げても間に合いません。



### 津波は何度も押し寄せる

第1波が去ったからといって、自己判断で自宅に戻らないでください。津波は第2波、第3波と長時間にわたって繰り返し襲ってきます。いちど避難したら、避難指示解除まで待機しましょう。

### 弱い揺れでも津波は来る

明治三陸地震では、震度2から3程度の揺れでしたが、長く揺れが続き、岩手県では地震発生から約30分後には津波が到達し、20mを超える津波が記録されています。

### 津波の初動は「引き波」とは限らない

一般的に津波の前兆と言われている「引き波」などの前触れもなく、突然押し波（津波）が現れる場合があります。海面の変化を確認してからの避難は絶対にやめましょう。



## 津波警報・注意報の見方

地震が発生してから約3分を目標に、大津波警報（特別警報）・津波警報・津波注意報が、津波予報区単位で発表されます。ただし震源が陸地に近いと警報が間に合わない場合もあるので、強い揺れや弱くても長い揺れを感じたら、ためらわずに避難してください。

緊急情報の種類	予想される津波の高さ		想定される被害	とるべき行動
	数字での発表	巨大地震の場合の表現		
大津波警報 (特別警報)	10m 超 (10m~)	巨大	木造家屋が全壊・流失し、人は津波による激しい流れに巻き込まれます。	沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台などの安全な場所へ避難してください。
	10m (5~10m)			
	5m (3~5m)			
津波警報	3m (1~3m)	高い	標高の低いところでは津波が襲い、浸水被害が発生します。人は津波による流れに巻き込まれます。	「ここは大丈夫」と安心せずに、より高い場所を目指して避難
津波注意報	1m (0.2~1m)	(表記しない)	海の中では人は速い流れに巻き込まれます。また、小型船舶が転覆します。	海の中にいる人は、ただちに海から上がって、海岸から離れてください。

津波警報・注意報の種類(気象庁)を参考に作成



津波の高さを「巨大」と予想する大津波警報が発表された場合

東日本大震災のような巨大な津波が襲うおそれがあります。ただちにできる限りの避難をしましょう。

## 津波避難に関する看板

町では、海岸、避難道路、避難場所に避難誘導標識を設置しています。自宅周辺やよく通る場所など、日ごろから確認し、いざというときにすぐに避難できるようにしましょう。



注意喚起標識



避難情報標識



避難場所標識



避難誘導標識

# 津波がおきたら

## 津波避難の三原則

- 第一「想定にとらわれるな」
- 第二「最善をつくせ」
- 第三「率先避難者たれ」



防災情報(内閣府)より 群馬大学大学院/片田敏孝教授

### 第一 自然災害の前で「想定」は通用しない

「ハザードマップ」などで自分の居る場所が安全と判断される場所であっても情報は、「あくまで予想」と考え、油断しないことです。

### 第二 その時に出来る最善をつくした避難行動をする

一時的に避難した場所を「ここまで逃げれば大丈夫」と安心せず、可能な限りより安全な場所を目指して避難しましょう。

### 第三 「率先避難」で周囲の避難スイッチをON

率先して周りに避難行動を示すことが、周囲の人たちの命を救うことにつながります。避難することを呼びかけながら行動するとさらに効果的です。

## 津波からの避難方法

津波避難のポイント・注意点です。あくまでも目安なので、詳しい経路等はハザードマップをご確認ください。

**注意!** 強い揺れで土砂災害が発生する可能性があります。

**避難場所標識** 津波に対し安全な場所であることを示しています。

**避難ポイント** スピーカーから津波警報が聞こえたら、ただちに高台や避難場所へ!

**避難ポイント** 国道6号よりも山側へ逃げる※

**避難誘導標識** 安全な場所までの誘導を表示しています。

**注意喚起標識** 津波が来襲するおそれのある場所にあります。

**注意!** 津波は川を遡上し、内陸部で河川津波を起こす可能性があります。

**避難情報標識** 記号、避難経路、海拔表示、津波の歴史、記録、言い伝えなどを学べる情報を記載した標識です。

**注意!** アンダーパスに注意! 十分にまわりの安全を確認してから通行してください。

**注意!** 液状化に注意! 道路が車で走行できない可能性も想定してください。

※国道6号より山側でも浸水するおそれのある場所があります、詳しくは「ハザードマップ(津波編)」をご確認ください。



## 警戒レベル、避難情報と避難行動

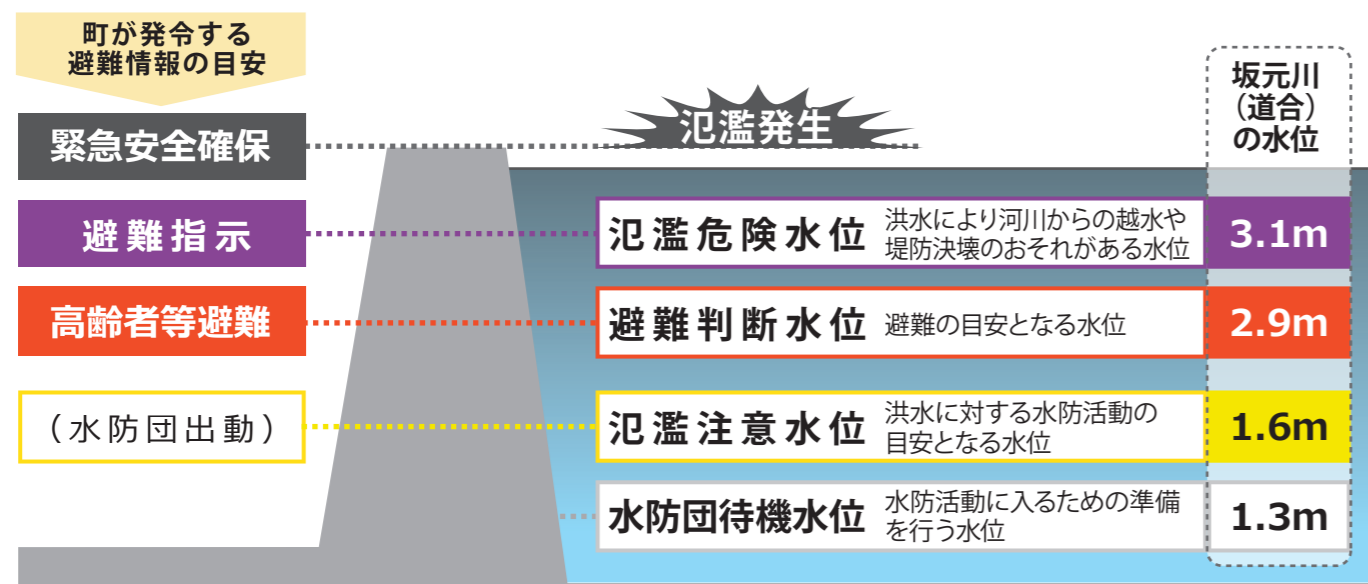
水害・土砂災害について、町が出す避難情報と、国や県が出す防災気象情報が5段階の警戒レベルに整理されました。内容を正しく理解し、それぞれのレベルに応じて適切に行動できるようにしましょう。

警戒レベル・状況	みなさんがとるべき行動	避難情報等	防災気象情報 〔国土交通省・気象庁・県が発表〕
<b>警戒レベル 5</b> 災害の発生または切迫	<b>命の危険 直ちに安全確保!</b> すでに安全な避難ができず、命が危険な状況今いる場所より安全な場所へ直ちに避難する	<b>緊急安全確保</b> ※1 〔山元町が発令〕	<b>警戒レベル 5 相当情報</b> 氾濫発生情報 大雨特別警報 等
<b>レベル4・レベル4相当までに危険な場所から必ず避難!!!</b>			
<b>警戒レベル 4</b> 災害のおそれ高い	<b>危険な場所から全員避難</b> 台風などにより暴風が予想される場合には、暴風が吹き始める前に避難を完了しておく	<b>避難指示</b> ※2 〔山元町が発令〕	<b>警戒レベル 4 相当情報</b> 氾濫危険情報 土砂災害警戒情報 高潮警報 高潮特別警報 等
<b>警戒レベル 3</b> 災害のおそれあり	<b>危険な場所から高齢者等避難</b> 高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自主的に避難する	<b>高齢者等避難</b> 〔山元町が発令〕	<b>警戒レベル 3 相当情報</b> 氾濫警戒情報 洪水警報 大雨警報 等
<b>警戒レベル 2</b> 気象状況悪化	<b>自らの避難行動を確認</b> ハザードマップなどで自宅等の災害リスクや、避難情報の把握手段を再確認する	<b>洪水注意報 大雨注意報 等</b> 〔気象庁が発表〕	<b>警戒レベル 2 相当情報</b> 氾濫注意情報 高潮注意報 等
<b>警戒レベル 1</b> 今後気象状況悪化のおそれ	<b>災害への心構えを高める</b> 最新の気象情報に注意するなど、積極的に情報を収集するよう意識する	<b>早期注意情報</b> 〔気象庁が発表〕	これらは、住民が自主的に避難行動をとるために参考とする情報です。

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではないなどの理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。  
 ※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

## 河川水位と避難情報発表の目安

大雨により坂元川の水位が上昇し、氾濫の危険性が高くなると、河川管理者（宮城県）から河川の水位に関する情報が発表されます。



水位情報はネットで確認できるよ!

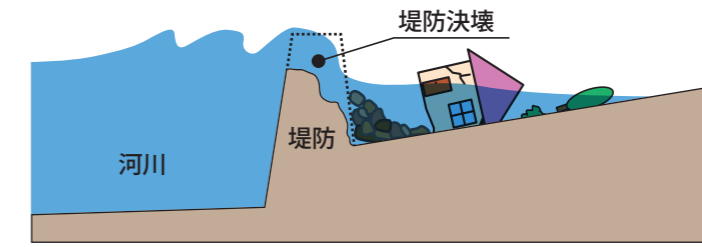


## 家屋倒壊等氾濫想定区域

家屋倒壊等氾濫想定区域とは、家屋の倒壊や流失をもたらすような氾濫の発生が想定される範囲をいい、家屋の倒壊・流失の原因に応じて、洪水の氾濫流による区域と、洪水時の河岸侵食による区域があります。

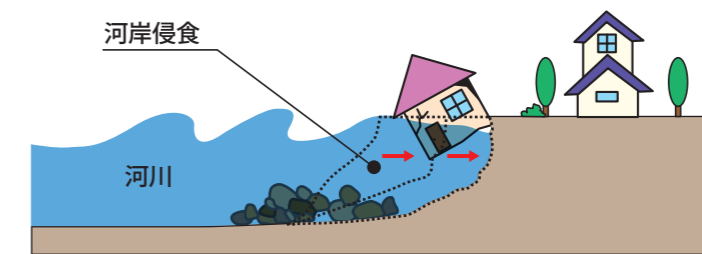
### 家屋倒壊等氾濫想定区域 (氾濫流)

堤防の決壊等が発生した場合に、木造家屋の倒壊等の危険性がある区域の目安を示すものです。



### 家屋倒壊等氾濫想定区域 (河岸侵食)

河岸が侵食された場合に、家屋の倒壊等の危険性がある区域の目安を示すものです。



## 土砂災害

土砂災害は大雨や地震によって突然起こり、近年では全国で毎年1,400件を超える土砂災害が発生しています。いつ、どこで、どの程度の規模で起こるのか、正確に予測することはできません。

### がけ崩れ (急傾斜地の崩壊)



大雨などによって地面に水分がしみ込み、地盤がゆるみ斜面が突然崩れ落ちます。

### 土石流



長引く雨や台風の大雨で、谷や山にある土や石が一気に流されます。

### 地すべり



緩やかな斜面で粘土のような滑りやすい土壌に雨がしみて、地面が動きます。

## 土砂災害 (特別) 警戒区域

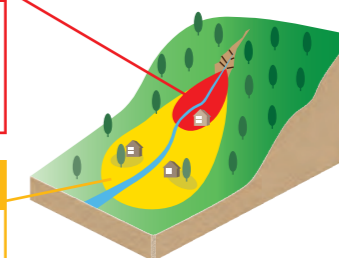
宮城県では、土砂災害防止法に基づき、土砂災害の被害を受けるおそれがある区域を「土砂災害特別警戒区域」と「土砂災害警戒区域」に指定しています。山元町には54か所の指定区域があります。

### 土砂災害特別警戒区域

急傾斜地の崩壊や土石流等が発生した場合に、建築物に損壊が生じ住民等の生命、または身体に著しい危害が生じるおそれがあると認められる区域です。特定の開発行為の制限、建築物の構造規制等が行われます。

### 土砂災害警戒区域

急傾斜地の崩壊や土石流等が発生した場合に、住民等の生命、または身体に危害が生じるおそれがあると認められる区域です。危険の周知、警戒避難体制の整備が行われます。



〈土石流の場合〉



## 災害への備え

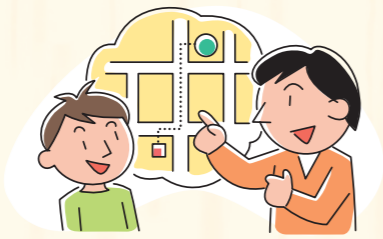
地震や津波は、いつ起きるかわかりません。また、近年は大雨などの自然災害が多発しています。災害が起きたとき、慌てず、落ち着いて行動ができるように、家族や地域でよく話し合い、日ごろから災害に備えましょう。

### リスクを確認



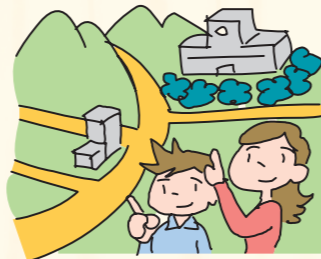
自宅周辺にはどのような危険があるか、ハザードマップで確認しておきましょう。

### 避難場所や避難路を確認



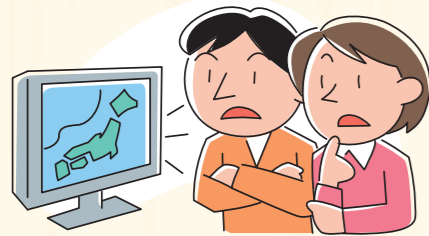
最寄りの避難場所や家族が離れ離れになったときの集合場所および安全な避難路を複数(2箇所以上)確認しておきましょう。

### 安否確認の方法について確認



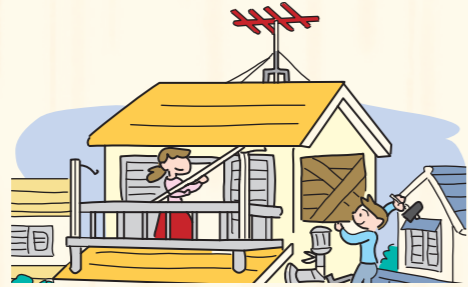
災害はいつ起こるかわかりません。家族が離れ離れになったときのお互いの安否確認の方法を確認しておきましょう。

### 防災情報に注意を



普段から天気予報や気象情報、地震情報、津波警報・注意報などに十分注意して、万全の対策を立てましょう。

### 自宅内外の点検と整備を



アンテナや屋根・ブロック塀の点検や、家具の固定などを行い、自宅で災害に遭っても少しでも被害が少なくなるようにしましょう。

### 非常持ち出し品の事前準備を



避難するときの荷物を必要最小限にまとめて事前に準備しておきましょう。感染症対策品も入れましょう。

## 自主防災について

わたしたちの地域を災害から守るために、まず自助(自分の命は自分で守る)、そして共助(自分たちの地域をみんなで守る)を意識して行動することが大切です。

町では、地域の防災力を向上させるために自主防災組織の活動を促進しています。一人ひとりの力は小さくても、地域の人々が協力すれば大きな力になります。日ごろから自主防災組織の活動に積極的に参加することが、自分や家族そして地域を守るにつながります。



### 山元町総合防災訓練

町では、台風や集中豪雨に伴う土砂災害などの各種災害に備えるため、総合防災訓練を実施しています。大規模災害に対する防災体制の確立と町民の防災・減災意識を高めることを目的に、公助が機能するまでの自助・共助に主眼を置いた各種訓練を自主防災組織と防災関係機関、小中学生も含めた地域住民が一体となって行います。また、「防災散歩」など独自の研修をはじめ、防災士会や消防署、消防団、自衛隊を講師に迎えて、救急救命や初期消火の訓練など、自助・共助に関する知識や技術の習得に取り組んでいます。参加者からは「年に一度、この訓練に参加することが備えの第一歩になる」「地域での連携の大切さを改めて感じた」などの声が聞かれ、災害発生時の対応を再確認する貴重な機会となっています。



役場職員の参集状況確認



住民同士の協力により迅速な避難を実現



自衛隊による応急手当講習

## 非常持ち出し品チェックリスト

非常時の避難に備え、普段から持ち出し品を用意してリュックサックなどに入れておくことで便利です。乳幼児・子ども・高齢者など家族の状況に応じた備えもしておきましょう。また、感染症予防のため「マスク・体温計・消毒液など」事前に準備をして対策しておきましょう。



非常食・飲料水	<input type="checkbox"/> 非常食	<input type="checkbox"/> 飲料水	道具類	<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(防災無線)	<input type="checkbox"/> 電池	<input type="checkbox"/> ナイフ	
貴重品	<input type="checkbox"/> 身分証明書	<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 預金通帳・印鑑	<input type="checkbox"/> ビニール袋	<input type="checkbox"/> ローソク	<input type="checkbox"/> マッチ(ライター)	<input type="checkbox"/> ロープ	
衣類	<input type="checkbox"/> くつ下	<input type="checkbox"/> 下着	<input type="checkbox"/> 手ぶくろ	安全、衛生、医薬用品	<input type="checkbox"/> 救急箱	<input type="checkbox"/> きず薬	<input type="checkbox"/> 消毒薬	<input type="checkbox"/> 三角巾
	<input type="checkbox"/> レインコート	<input type="checkbox"/> 毛布・タオル		<input type="checkbox"/> 体温計	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> 胃腸薬	<input type="checkbox"/> 絆創膏	<input type="checkbox"/> ガーゼ
乳幼児の家庭	<input type="checkbox"/> 手帳、離乳食、おむつなど			<input type="checkbox"/> 手指の消毒液	<input type="checkbox"/> ビニール手袋	<input type="checkbox"/> 目薬	<input type="checkbox"/> 湿布薬	<input type="checkbox"/> 包帯
高齢者の家庭	<input type="checkbox"/> 介護食、入れ歯、介護用品など			<input type="checkbox"/> ヘルメット(防災ずきん)	<input type="checkbox"/> 常備薬(服用中の薬、お薬手帳含む)	<input type="checkbox"/> 生理用品		
アレルギー疾患	<input type="checkbox"/> アレルギー対応食品など							

## 非常備蓄品チェックリスト

災害発生からの3日間は、非常物資が届きにくい状況です。その間の生活を支えるために、備蓄品を用意しておくことで安心です。日ごろから利用している食料品や生活必需品を少し多めに購入して、使った分だけ買い足していくローリングストック(循環備蓄)方式ならば、無理なく無駄なく備蓄することができます。

食料品・飲料水	<input type="checkbox"/> レトルト食品(ごはん・お粥など)	<input type="checkbox"/> インスタント食品(ラーメン・カップのみそ汁など)	<input type="checkbox"/> 栄養補助食品	《備蓄量の目安》 食料品…3日分(できれば1週間分) 飲料水…大人1人あたり2~3リットル	衛生・医薬用品	<input type="checkbox"/> 体温計	<input type="checkbox"/> 救急箱	<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー
	<input type="checkbox"/> 缶詰	<input type="checkbox"/> 飲料水			<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> 包帯	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	
					<input type="checkbox"/> ビニール手袋	<input type="checkbox"/> ガーゼ	<input type="checkbox"/> 水不要のシャンプー	
					<input type="checkbox"/> ハンドソープ	<input type="checkbox"/> 消毒液	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	
					<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	<input type="checkbox"/> 常備薬	<input type="checkbox"/> 服用中の薬(お薬手帳)	

## 備蓄はローリングストックで効率的に

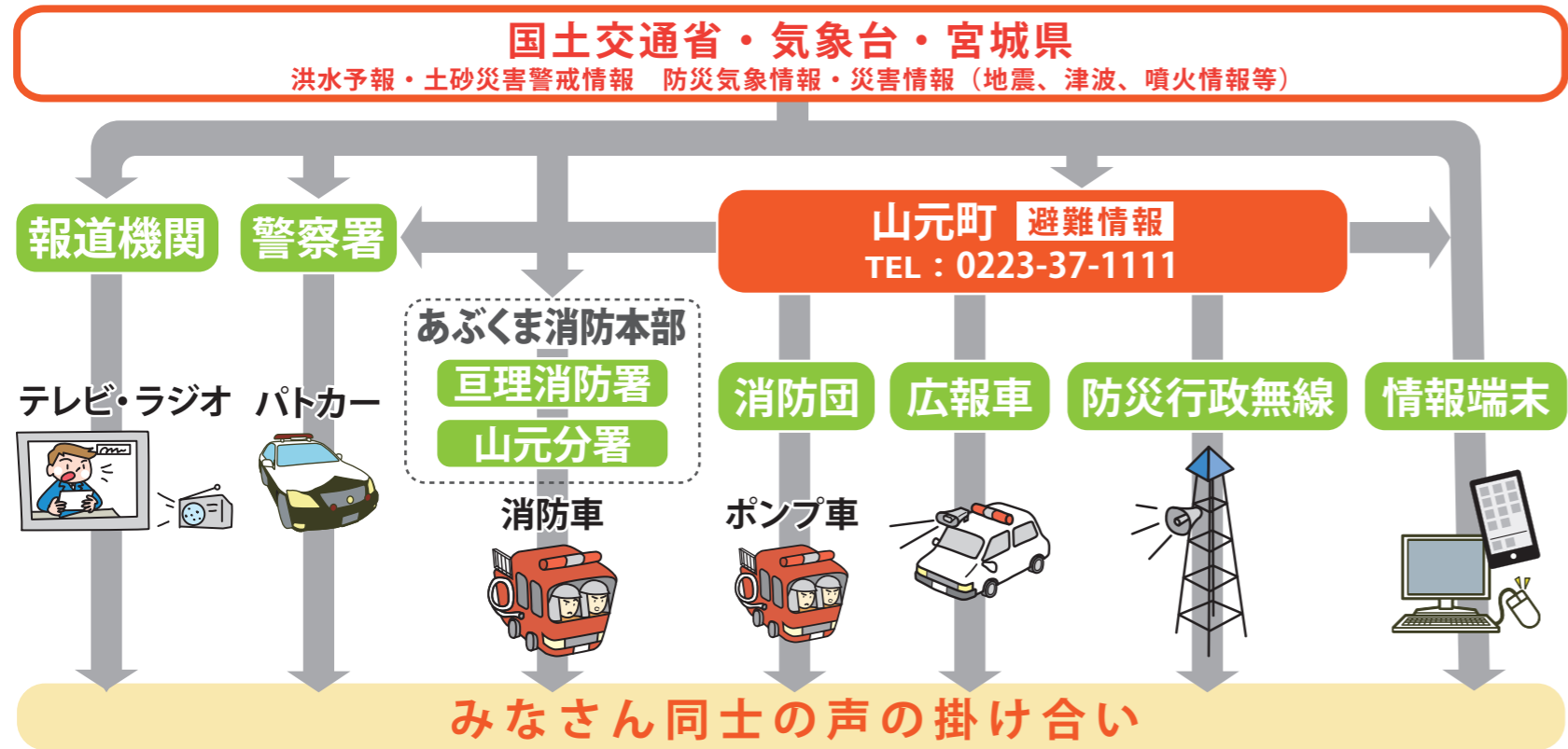
備蓄のために特別なものを買ってそろえるのではなく、日ごろから利用している日用品を使った分だけ買い足していく考え方です。賞味期限切れの問題やコスト面においても有効な方法です。



# 避難の心得


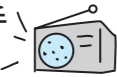
## 防災情報の伝達経路

大雨や洪水、地震、津波などの災害のおそれがある場合には、防災気象情報（注意報・警報・特別警報）、災害情報（地震情報、津波情報・噴火情報等）、避難情報などの防災情報が町民のみなさんへ提供されます。



## 情報を収集するには

防災情報の入手は災害対策の第一歩です。信頼できる最新の情報を積極的に入手し、状況を正しく判断することが重要です。

<h3>メールで入手</h3> <p><b>キラリ☆やまもとメール配信サービス</b> 町の防災情報等がメールで届く配信サービスです。配信を希望する方は<b>事前登録が必要</b>です。右のQRコードを読み取るか、下記メールアドレスに空メールを送って登録してください。 <b>yama.jumin@mpme.jp</b> ← 空メールを送信</p>  <p><b>緊急速報エリアメール</b> 町では、緊急性の高い災害情報や避難情報を迅速かつ確実に伝達するために、「緊急速報エリアメール（NTTドコモ）」、「緊急速報メール（au、ソフトバンク）」を活用しています。受信費用は無料で、事前登録等は必要ありません。 ※詳細は携帯電話各社ホームページを確認してください。</p> <p>配信内容 ● 気象庁が配信する緊急地震速報など ● 町が配信する「避難勧告」「避難指示」その他緊急かつ重要な情報</p>	<h3>パソコン・スマートフォンから入手</h3> <p><b>仙台管区気象台</b> <a href="https://www.jma-net.go.jp/sendai/">https://www.jma-net.go.jp/sendai/</a> 防災気象情報 気象情報・注意報等 大雨・洪水警報の危険度分布 地震・津波・火山情報 天気予報等</p>  <p><b>宮城県土木部総合情報システム</b> <a href="https://www.dobokusougou.pref.miyagi.jp/miyagi/servlet/Gamen30Servlet">https://www.dobokusougou.pref.miyagi.jp/miyagi/servlet/Gamen30Servlet</a> 河川流域情報 大雨・洪水注意報・警報等 道路情報 通行規制情報等 砂防情報 土砂災害警戒区域等確認マップ等</p> <p><b>宮城県ホームページ</b> <a href="https://www.pref.miyagi.jp/">https://www.pref.miyagi.jp/</a></p>  <p><b>山元町ホームページ</b> <a href="https://www.town.yamamoto.miyagi.jp/">https://www.town.yamamoto.miyagi.jp/</a></p> 
<h3>電話で入手</h3> <p><b>防災行政無線聞き直しダイヤル</b> 定時放送を除く、直近の放送内容を確認できます。 (通話料は電話をかけた方の負担となります)</p> <p><b>37-8650</b> <b>37-8651</b></p> 	
<h3>テレビ・ラジオから入手</h3> <p>警報や注意報の発表状況はテレビやラジオを通じて知ることができます。各局データ放送を利用して、より詳細な情報を入手することも可能です。</p> 	<h3>ハザードマップから入手</h3> <p>いざという時に活用できるよう、自宅やよく行く場所に<b>危険な箇所はないか</b>、また、最寄りの避難所・避難場所を確認し、危険箇所を迂回する避難経路についても家族で話しあっておきましょう。</p>

# 避難の心得

## 避難時の注意点

避難とは「難」を「避」けること。つまり安全を確保することであり、まずは自宅の災害ハザードマップ等で事前に確認し、自宅が居住が継続できる場合は自宅避難を検討してください。身の危険を感じたら、ためらわず早めに避難してください。誰かに頼りきりになるのではなく、自分自身の判断で速やかに行動することが重要です。

<h3>避難の呼びかけに注意</h3>  <p>危険が迫ったとき、町や消防署、消防団から避難を呼びかけることがあります。</p>	<h3>ためらわない</h3>  <p>身の危険を感じたら、ためらうことなく早めに行動することが大切です。</p>	<h3>避難する前に</h3>  <p>自宅を離れる前に、ガスの元栓を閉め、ブレーカーのスイッチを切ってください。</p>
<h3>感染症対策を考えた避難</h3> <p>避難所は多くの人が避難するため、3密（密閉・密集・密接）の環境になることが予想されます。避難時はマスクをし、避難所ではソーシャルディスタンスの確保を心がけるなどの対策をお願いします。 ※発熱など、体調が悪い方は、避難所に入る前に申し出てください。</p> 	<h3>単独で行動しない</h3>  <p>避難するときは動きやすい服装で、ふたり以上で行動するようにしましょう。</p>	<h3>お互いに協力して</h3>  <p>お年寄りや子ども、身体の不自由な方たちが速やかに避難できるよう協力しましょう。</p>
<h3>危険を避ける</h3>  <p>切れた電線や側溝など危険な場所には近寄らないようにしましょう。</p>	<h3>低い土地に注意</h3>  <p>周囲より低い場所（アンダーパスなど）は、冠水・浸水のおそれがあるため危険です。</p>	<h3>気をゆるめない</h3>  <p>警報・注意報が解除されるまで気を緩めず、防災情報に注意してください。</p>

## 要配慮者の支援

災害が発生したら、お互いに助け合いながら避難しましょう。特に、自力で避難することが困難な要配慮者の方は十分な配慮が必要です。緊急時には、要配慮者の方たちの不安な気持ちに寄り添い、落ち着いてサポートすることを心がけましょう。

### 要配慮者とは…

要配慮者とは、高齢者、外国人、妊婦、乳幼児、障がいのある方、ヘルプマークやヘルプカードを携行している方などをいいます。災害が起きたとき犠牲になる方の多くは、ひとりで避難することが困難な要配慮者の方たちです。平日のコミュニケーションを通じてお一人おひとりを地域でしっかりと把握し、緊急時には地域で協力して支援する体制を整えておく必要があります。



### ヘルプマーク・ヘルプカードについて

義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としていることが外見からは分からない方がいます。また、障がいのある方や病気を抱えている方の中には、自分から困っていることや助けてほしいことをうまく伝えられない方もいます。ヘルプマーク・ヘルプカードは、こうした方たちが周囲の方に配慮を必要としていることを知らせて、援助を得やすくするためのものです。



ヘルプマークとヘルプカード

# 家 マイ・タイムライン制作シート

台風や大雨などは事前に進路や規模が予測できることから、一人ひとりに合った接近時の計画をたてておくことで適切な避難行動につなげることができます。

「自宅や利用する施設は安全な場所?」「避難は必要?」  
台風や大雨時における一人ひとりの避難行動の計画をたてましょう。

作って  
みよう



## 台風が近づいているとき!

名前: \_\_\_\_\_

家族構成: \_\_\_\_\_

警戒レベル	1	2	3	4	5
避難情報	避難に関する情報(TV・ラジオ・インターネット等)	自主避難など 注意の呼びかけ	危険な場所から高齢者等は避難 「高齢者等避難」	危険な場所から全員避難 「避難指示」	「緊急安全確保」
必要な情報	<p>台風進路予想</p> <p>5日前(精度:低) 3日前(精度:高) これ以降は、継続的な台風情報収集</p> <p>大雨に対する気象情報 <input type="checkbox"/></p> <p>風に対する気象情報 <input type="checkbox"/></p> <p>▼お住まいの地域によって必要となる情報</p> <p>家の中の3つの備え ・非常用品を袋にまとめる ・浴槽やバケツに水をはる ・避難場所・経路を確認</p> <p>家を外での3つの備え ・窓や雨戸を閉めて施錠 ・排水溝、側溝の掃除 ・風に飛ばされそうなものはしっかり固定、または家の中に収納</p> <p>高潮に関する情報 <input type="checkbox"/></p> <p>河川の氾濫に関する情報 <input type="checkbox"/></p> <p>土砂災害に関する情報 <input type="checkbox"/></p>	<p>大雨・洪水注意報</p> <p>強風注意報</p> <p>高潮注意報 (高潮氾濫危険情報などを確認)</p> <p>氾濫注意情報</p>	<p>大雨・洪水警報 (大雨や洪水となる3~2時間前程度)</p> <p>氾濫警戒情報 (氾濫警報が発表されない河川では洪水警報、大雨警報(浸水害)の危険度分布を見ながら危険度を確認)</p> <p>土砂災害警戒情報 (大雨警報(土砂災害)の危険度分布などを見ながら危険度を確認)</p>	<p>暴風警報 (暴風となる6~3時間前程度)</p> <p>高潮警報 (高潮となる6~3時間前程度)</p> <p>氾濫危険情報 (数時間~1時間前程度)</p> <p>土砂災害警戒情報 (土砂災害の危険度が高まる最大2時間前程度)</p>	<p>警戒レベル4までに必ず避難!</p> <p>仙台管区 気象台</p> <p>宮城県 土木部 総合情報 システム</p> <p>河川流域情報 道路情報 砂防情報</p>
行動	私と 家族	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%; background-color: #e0f0ff;"> <!-- Grid area for planning --> </div>			避難する 場所
地域					災害発生・切迫

### 作成例 川と崖の近くにお住いの山元さん一家のタイムライン

