



災害への備え

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。

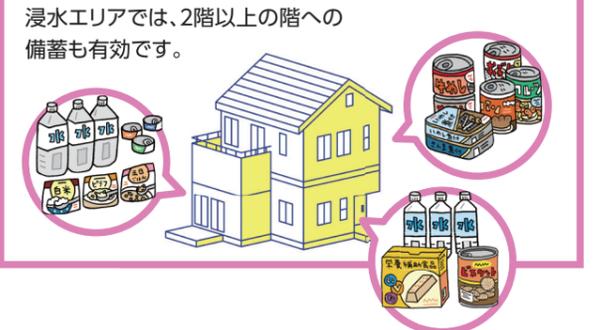
循環備蓄(ローリングストック)

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。

ハザードマップの確認



周辺に危険箇所がないか、避難所がどこにあるかを事前に確認しましょう。

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。



シェイクアウト訓練

被害を抑えるための対策

風水害による家屋の被害を抑えるために、日ごろから家の周りの点検や整備を行いましょう。

屋根

瓦やタンのひび・割れ・はがれはないか。必要に応じて屋根の補強を。

ベランダ

植木鉢や物干し竿など風に飛ばされそうなものは室内へ。

窓ガラス・雨戸

窓はしっかり閉めてひび割れや窓枠のがたつきがないか確認。必要に応じて外側から板などでふさぐ。



外壁

外壁に亀裂はないか。板壁の場合、腐りや浮きはないか。

ブロック塀

ひび割れや破損はないか。

玄関

雨水が入らないように土のうや止水板を設置する。

家の周りのもの

プロパンガスのボンベはしっかり固定されているか。植木鉢や自転車など風に飛ばされそうなものは事前に室内へ。

側溝

目詰まりがあると、道路冠水や浸水の原因になる。定期的に清掃しておく。

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
- せっけん
- 携帯型簡易トイレ 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

