

# 津波からの避難の手引き

●この手引きは、東日本大震災により津波被害を受けた後の、現時点での地形等において、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あります。

●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。

**暫定版**  
 第5版 令和2年7月 仙台市  
 平成23年10月発行の第1版、平成25年4月発行の第2版、平成27年3月発行の第3版、平成29年4月発行の第4版をお持ちの方は、避難場所の内容が異なりますので、破棄してください。  
 (紙ヘ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。



## 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。
- 津波避難エリアより内陸側、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。)
- 「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**  
 危機管理室 減災推進課 ☎ 022-261-1111(代)  
 宮城野区役所 区民生活課 ☎ 022-291-2111(代)  
 若林区役所 区民生活課 ☎ 022-282-1111(代)  
 太白区役所 区民生活課 ☎ 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。

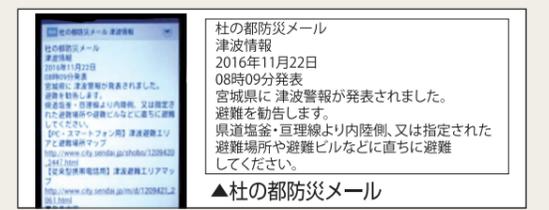


●津波情報伝達システム(屋外拡声装置)  
 津波避難エリア等に設置した屋外拡声装置や戸別受信装置から、迅速にサイレンや音声で、津波情報や避難情報などを一斉に放送します。



▲屋外拡声装置

●杜の都防災メール  
 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。

●仙台市危機管理室ツイッター  
 「仙台市危機管理室」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→](#)



※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/anzen/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。