

特集

家庭で職場で おりはらアドバイザー ワンポイント防災講座

仙台市危機管理局減災推進課 折腹久直氏

皆さんこんにちは。仙台市危機管理局減災推進課に勤めております、折腹久直と申します。ご紹介いただいたように仙台市防災・減災アドバイザーということで、市民の方々に防災・減災、災害への備えの啓発を仕事としております。今日はワンポイント、本日も集まりいただいた皆さんに伝えたいことといたしまして、大雨の災害に備えて、どうしてもお伝えしたいということに絞って、お届けしたいと考えております。今年も熱海市で土石流がありました。26名の方が亡くなっています。これを始め全国では多くの方が亡くなる、そんな災害が近年、頻発しています。仙台市、また宮城県でも思い返せば2年前の令和元年東日本台風、皆さん覚えていらっしゃると思うんですが台風19号です。10月12日から13日にかけて仙台市では2名の方が、それから宮城県では丸森町で大きな被害がありまして20名が、全国で105名の方が犠牲になるという大雨災害が発生しています。今後もですね、温暖化の影響もあるとのことなんです、激しい雨によって洪水や土砂災害、そんな災害リスクのある、大雨の機会というのはどんどん増えていくだろうということも言われています。これからはこの雨にもしっかりと備えていただく必要がございますので、そのために大切なことを今日、お話していきたいと考えています。雨の災害というものは、地震とは大きな違いがあります。地震は今、こうしている間にも、5秒後にもグラグラって襲ってきて、ここは大丈夫だとは思いますが、もしかして、上から電気が落ちてくるか

もしれない、突然の被害に襲われるかもしれないんですけれども、大雨で起こる洪水、土砂災害というのは、この場に5秒後に襲ってくるということは、まず、考えられません。災害が起こる場所というのはある程度、事前に想定されるんですね。さらには雨による災害ですから、ある程度強い雨が降り続いて、一定を超えると川があふれたり、土砂が崩れたりすることで被害が発生するということです。しっかりと知識を持ってさえいれば、限りなく命を守る行動をとっていけるというように思います。そして災害が起こる前に避難していただく、これが非常に重要なことなんですけれども、今までは、とにかく災害が起こる前に避難、避難所に行けばいいんだろという、避難でも良かったかもしれないんですけれども、今は感染症、新型コロナの問題もあります。大雨の災害から命を守って避難所に集まった。避難した。そこで今度は、命を落としてしまうリスクにさらされかねないといった状況でございます。ちょっと難しい時代に入ってきましたが、今は大雨からも、新型コロナからもですね、命を守ることを考える必要があります。このために、必要なのは一人ひとりおかれた状況に応じた適切な避難行動、このことが非常に重要となっています。命を守るために、大雨からも感染症からも命を守るために、事前に確認しておいていただきたい避難行動として四つ、今日は挙げさせていただきました。まずは、避難が必要な場所を確認しておいていただく必要があると。自分の家のある場所が、雨が強くなってきたときに、ど

大雨災害

感染症

今、命を守るために求められる避難とは…

一人ひとりの自身の状況に応じた

適切な避難行動

確認・準備

避難が必要な場所
避難する場所
避難のタイミング
避難情報の入手手段

のような災害が想定される場所なのかを知って、避難につなげていく必要がございます。次は避難する場所です。これが現在、コロナ禍であることも踏まえて、避難所だけが避難場所ではございませんと。自分にとって最も安全な避難先というものを事前に検討しておく必要があるという、これが二つ目。さらに三つ目には、災害が起こる前に、適切なタイミングで避難していただく、避難のタイミングを確認しておく必要がある。そして最後はそのタイミングを知るための、何をもってその情報を得ればいいのか、避難情報の入手手段というのも大雨が近づいてくるそのときに備えて確認しておく必要があると。この四つを、命を守る避難行動のために、災害が近づくとその前に、平時の今、確認しておいていただきたいんです。ここからこの四点について一つずつ、どのような行動が、確認が必要なのか、具体的に説明をさせていただきます。まずは避難が必要な場所というものを知らせていただく、ハザードマップの確認です。これは大雨時の避難に備えて、全ての人に最初に確認しておいていただきたいものです。仙台市ではですね、仙台防災ハザードマップ、これは市の施設でお配りしておりますし、ホームページからもダウンロードできます。さらにインターネットではですね、仙台市減災推進課で作っているウェブサイト「仙台防災ナビ」。ここでは実は災害に備えて必要な、仙台市の色んな情報をまとめて載せていますので、是非ご利用いただきたいんですけども、その中から、せんだいぐらしのマップに入ることができまして、ここでウェブ上でですね、拡大縮小自

由に、詳しくハザードマップを見ることができるようになっていきます。まだ見たことがないという方は、これを機に一度、すぐにでもですね、ハザードマップで自宅の災害リスクというものを確認していただきたい、というのが第一点です。二つ目です。避難先でございます。今、コロナ禍であることも踏まえて最も重要な点というようにも言えるものなんですけれども、お話したようにこれまでとは違います。避難所だけが避難場所ではないと。自分にとって最も安全な避難先を決めておいていただきたいんですね。避難所の前に考える三つのステップということがありまして。3点。まず一つ。ハザードマップを今、第一に確認していただきたいとお話しましたが、ハザードマップを確認した結果、色が付いていなければですね、洪水や土砂災害のリスクの低い場所ということになります。色が付いていない場所であれば、避難先の、第一候補はその場所。ご自宅ということになります。これは色が付いていなければそこで災害が起こらないということではございません。人の予測するハザードマップでございますから、100パーセント、そこは安全ということはいえませんが。これを言ってしまうと、東日本大震災で想定を超えてきた津波。その教訓が活かされていないとも言えます。ただ、ですね、雨のときというのは、外に、避難すること自体にもリスクがあります。今年、長崎県で大雨が降ったときに民生委員の方が、担当する高齢の方から、ちょっと怖いから見に来てというような連絡を受けて、大雨の中、家を出たということでした。そしてそれきり民生委員さん、高齢の

避難のタイミング

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等
5	災害発生 又は切迫	命の危険 直ちに安全確保！	緊急安全確保
~~~~~ <警戒レベル4までに必ず避難！> ~~~~~			
<b>4</b>	災害の おそれ高い	危険な場所から 全員避難	避難指示
<b>3</b>	災害の おそれあり	危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者等避難
<b>2</b>	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水注意報
<b>1</b>	今後気象状況悪化 のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報

出典：内閣府

字を付して、避難情報は発令されます。1から5まで、数字が大きくなるほどに、緊急度というの上が増えていくんですけども、いざ、皆さんに避難の行動を開始していただきたいタイミングは、警戒レベル3から上です。1と2は、その準備をしていただくタイミングで、3になればいよいよ避難が必要なタイミング。今年も西日本などで何度も発令されたので、テレビ、ラジオなどで耳にされている方が多いとは思いますが、警戒レベル3は、高齢者等避難という避難情報で、これが出たときは、危険な場所にいる高齢者等の避難、等というのはですね、高齢者に限らず障害のある人とか、小さなお子さんを連れて行かなければならないという人とか、避難に時間のかかる人が、この警戒レベル3の高齢者等避難が発令されたら、避難行動を開始していただくタイミングということになります。そして、それ以外の、危険な場所にいる方は警戒レベル4の避難指示と聞いたら、もう全員避難をしていただくタイミングです。全員ですね。前は避難勧告、避難指示と2段階に分かれていたんですけど、今年5月からは警戒レベル4は避難指示に統一されています。それで警戒レベル5もあるじゃないかと。緊急安全確保という情報もあるんですけども、これは既に、災害が発生した、或いは非常に切迫していて、もう安全に外に避難できるタイミングが過ぎています、ということをお知らせしている情報です。何とかその場で、短時間で、命を守れる行動をとって欲しいというような情報でございます。ですから、安全に避難をするためには、警戒レベル3、4、遅くとも4

までに避難行動を始めていただくこと。5は、既に安全な場所に避難後に聞いていただきたい情報ということです。よろしいでしょうか。そして最後ですね。四つ、項目出しました、避難するために確認していただきたいこと。今度は、その避難のタイミングをどんな手段で知ることか。正確な避難情報を得るための準備もしていただきたい。もちろんテレビ、ラジオでも情報を得ることができますが、仙台市ではですね、杜の都防災メール、こちらに登録しておいていただくと、必要な情報をメールで受け取れるというものがございます。それから仙台市危機管理局のツイッターなどでも、リアルタイムで情報を出します。こういうものが苦手な方でも、テレビ、ラジオでもいいんですが、つけたときにちょうど情報を伝えているとも限らないので、テレビのdボタンを押していただくと、気象情報とかですね、河川の水位などもdボタンでもって確認することができます。そして情報の入手手段としてはいよいよ警戒レベル3、避難が実際に必要なタイミングになれば、これは皆さん、ご存じだとは思いますが、皆様の携帯電話、スマートフォンに緊急速報メールというかたちで、一方的に情報が送られることとなります。ただしこの緊急速報メール、文字制限などもあってお伝えできる情報というのは限られています。ですからこれも皆さん、一つ是非、活用していただきたいものとしてご紹介したいのが、緊急速報メールがきたら、仙台市避難情報ウェブサイトというもの、仙台市では開設しておりまして、こちらを開いていただくと、人來田一丁目に土砂災害で警戒レベル4

## 『マイ・タイムライン』ってなに？

■ 風水害に備えて 家族構成 や 生活環境 に 合わせ  
**あらかじめ** 作成する **自分自身の避難計画**

■ 自分や家族のとるべき行動について  
「いつ」「誰が」「何をするのか」を 時系列で整理 することで  
**あわてず** に **安全** に **避難行動をとる助け** に

■ 避難に必要な 情報・判断・行動 を把握し  
**「自分の逃げ方」** を見つけておく

逃げ遅れを  
防ぐ

適切な  
避難行動

避難  
スイッチ



の避難指示が出ています、沖野三丁目に河川氾濫で警戒レベル3の高齢者等避難が出ています、さらには近くで開いている避難所を三つまで、これで確認することができるようになってきました。自分の住所で検索して、自分のところで避難が必要かどうかという情報を得ることができるので、是非活用いただきたいと思います。もちろんいずれですね、市内全域で避難が必要になるということも、大雨のときにはなってくるかもしれないんですが、情報の出方としてはこのように詳細に、発令されているものなので、ご活用いただきたいということでご紹介させていただきました。以上4点、ご説明して参りましたが、今、話を聞いただけでは全て覚えきれないよと。さらには、このくらいある確認が必要なことを、いざ雨が強くなって、騒がしくなってきたそのときに、あれ、ニュースや何かで避難というようなことを言ってるんだけど、自分の家ってというのは危険があるのかな、とかですね、じゃあ避難ってどこに避難すればいいんだろう、というようなことを、いざそのときになってあわてて考え始めるようでは、それでは逃げ遅れてしまう。そんな風にして、これまでも、多くの方が亡くなっていると考えられること、ここが問題になっております。そうならないために、今、皆さんに作っていただきたい、マイ・タイムラインというものがございます。皆さんのお手元にお配りさせていただいているカラー刷りのものがございます。今、説明させていただいた項目4点というのは、このマイ・タイムラインの真ん中の緑の列の四つ。避難に備えて考えて、決めておいていただきたい内

容です。これを見ると今、説明したことが思い出されてくると思います。マイ・タイムラインというのは、いざとなってから避難する場所とか、何を持って避難するだとか、考えているうちに逃げ遅れてしまうということのを避けるために、あらかじめ作成しておく避難計画です。あわてずに、安全な避難行動をとる助けになると。平時の今、自分にとってより安全な避難方法を十分に考えて、決めて、書いておく。いざというときにはこれを見て、そのとおり行動をとっていくことで、逃げ遅れを防いで、事前によく考えて作った計画によって、最も安全で、適切な避難行動がそのときにとれる。後は避難スイッチと書いてありますが、いざとなったら避難方法などを考える、迷っているようだとですね、段々と面倒にもなって、今まで大丈夫だったんだから今日も大丈夫だろう、と避難しないで犠牲になってしまう。そんなことがないように、このタイミングになったらこの行動をとる、ここへ避難する、というようなことを決めて、そのときがきたらある意味、機械的に行動をとっていくという体制でいることで、避難のスイッチを入れる、避難行動を後押しする効果も、このマイ・タイムラインを作っておくと期待できるんです。ですから是非、皆さんに作っていただきたい、このマイ・タイムライン。お金もかからない、でも大雨の災害から命を守るために最も有効なツールとなっていますので、是非皆さんに作成いただきたいということをもう一度、申し上げまして、以上とさせていただきます。ありがとうございました。



# 家の避難計画 マイ・タイムライン

## 記載例

平常時

大雨のおそれ

避難開始時期

災害発生

状況	気象・避難情報	避難の準備・確認	避難のポイント
大雨発生の可能性	警戒レベル1 台風予報・早期注意情報 気象情報	●ハザードマップ 警戒レベル1で確認 せんだいぐらしのマップや、仙台防災ハザードマップで自宅周辺の災害リスクを確認しましょう。 浸水深 : 0.5m ~ 3.0m 未満 土砂災害 : 土砂災害警戒区域 自宅が「早期の立ち退き避難が必要な区域」のエリア内にある <input checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	●台風や大雨を想定し、雨が強くなる前に、必要な事前準備を考えましょう。 <input type="checkbox"/> 避難場所、避難経路の再確認 <input type="checkbox"/> 家族の予定を確認 <input type="checkbox"/> 軒先の植木鉢等の片づけ <input type="checkbox"/> 携帯電話の早めの充電 <input type="checkbox"/> 持病薬の準備 <input type="checkbox"/> 窓の施錠の確認
重大災害の兆候	警戒レベル2 大雨・洪水注意報等 気象情報	●避難する場所 警戒レベル2で確認 大雨時に避難することを踏まえ、事前に避難先や避難方法を考えましょう。 避難先① : 長町小学校 避難先② : 長町中学校 避難方法 : 徒歩 避難に要する時間 : ①10分 ②20分	いざ避難という時、慌てることの無いように、「戸締りをする」など具体的な行動をまとめましょう。 ●避難する際の注意点を考えましょう。
災害のおそれあり	○大雨・洪水警報等	●避難開始のタイミング 警戒レベル2で確認 <input type="checkbox"/> 自宅が「早期立ち退き避難が必要な区域」のエリア内にある場合 <input checked="" type="checkbox"/> 妊娠中の方や小さなお子様連れの方など、避難に時間を要する場合 ↳ 警戒レベル3 高齢者等避難	<input type="checkbox"/> 避難場所の開設状況を確認 <input type="checkbox"/> 火の元、戸締りの確認 <input type="checkbox"/> 避難すること、避難先を家族に連絡 <input type="checkbox"/> 非常用持出品をもって避難
災害のおそれ高い	警戒レベル3 高齢者等避難 市発令の避難情報	<input type="checkbox"/> 上記以外で、自宅が洪水浸水想定区域、又は土砂災害警戒区域等のエリア内にある場合 ↳ 警戒レベル4 避難指示	市からの避難情報の発令をチェックして、避難を開始しましょう。
	○より激しい降雨	●避難情報の収集手段 警戒レベル2で確認 <input type="checkbox"/> 仙台市避難情報ウェブサイト <input type="checkbox"/> 杜の都防災メール <input type="checkbox"/> 仙台市危機管理室Twitter <input type="checkbox"/> テレビのデータ放送	●避難所に向かうなど、自宅の外に避難する場合は、雨が強くなる前に避難することを心がけましょう。
	警戒レベル4 避難指示 市発令の避難情報	●避難が完了していない場合は直ちに避難を開始。 ●外に避難することでかえって危険な場合は、建物内の安全な場所で安全を確認しましょう。	<b>避難対象区域の方は、この時点までに全員避難</b> ●自分の状況を家族や親戚等に連絡しましょう。
	○大雨特別警報		
災害発生または切迫	警戒レベル5 緊急安全確保 市発令の避難情報		

### 非常持出品の準備

- |                                 |                                    |                              |
|---------------------------------|------------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水・食料 | <input type="checkbox"/> 現金        | <input type="checkbox"/> 着替え |
| <input type="checkbox"/> 保険証    | <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー | <input type="checkbox"/> 常備薬 |
| <input type="checkbox"/> 衛生用品   | <input type="checkbox"/> 生理用品      | <input type="checkbox"/> メガネ |
| <input type="checkbox"/> 乳児用ミルク | <input type="checkbox"/> 衛生用品      | <input type="checkbox"/> 雨具  |

**i** 大雨時に避難する場合は、持ち出す荷物を最小限に留め、リュックサックを使用するなど、両手が自由に使えるようにしましょう。

### 家族データ 避難後、家族が離れ離れになった時のために

名前	電話番号	必需品	居る居場所	備考
仙台 一郎	090-****-****	メガネ	会社	
仙台 双美	090-****-****	コンタクト洗浄液	会社	
仙台 三枝	090-****-****		●●高校	
仙台 四朗	090-****-****		〇〇中学校	
仙台 元子	022-****-****	持病薬	デイサービス	