



家庭内備蓄チェックリスト

家庭内備蓄の目安は最低3日分、推奨1週間分です！

備蓄品

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 飲料水 (1人1日3L) | ☐ 紙血・割りばし |
| ☐ 非常食 | ☐ ガスコンロ |
| ☐ タオル | ☐ ランタン・懐中電灯 |
| ☐ ティッシュ | ☐ 乾電池 |
| ☐ 歯ブラシ | ☐ ポリタンク |
| ☐ 救急用品・医薬品 | ☐ 充電器 |
| ☐ 携帯トイレ | ☐ ポータブル電源 |

非常持出品

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ☐ リュックサック | ☐ 雨具 |
| ☐ 飲料水・非常食 | ☐ 充電器・モバイルバッテリー |
| ☐ 衣類・防寒着 | ☐ 洗面用具 |
| ☐ タオル・ブランケット | ☐ ティッシュ |
| ☐ 上履き | ☐ ウェットティッシュ |
| ☐ 現金 | ☐ トイレ用紙 |
| ☐ 預金通帳・印鑑 | ☐ ビニール袋 |
| ☐ 身分証・保険証 | ☐ マスク |
| ☐ 携帯ラジオ | ☐ 携帯トイレ |
| ☐ 懐中電灯 | ☐ 使い捨てカイロ |
| ☐ 救急用品・消毒液 | ☐ 生理用品 |
| ☐ 常備薬・持病薬 | |
| ☐ おくすり手帳 | |



小さな子どもや高齢者がいる家庭はこちらも準備！

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| ☐ ミルク | ☐ 紙おむつ |
| ☐ 使い捨て哺乳瓶 | ☐ おしりふき |
| ☐ 離乳食 | ☐ 抱っこひも |
| ☐ 携帯用スプーン | ☐ 子どもの靴 |
| ☐ 携帯用フォーク | ☐ 母子手帳 |
| ☐ 流動食 | ☐ 入れ歯・洗浄剤 |
| ☐ 補聴器 | ☐ 防犯ブザー |

ペットのいる家庭で準備する非常持出品

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ ペットフード | ☐ ふん尿の始末用品 |
| ☐ ケージ | ☐ リード |

●ローリングストックをご存知ですか？

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えた古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

●石巻市災害時備蓄計画

東日本大震災の教訓を踏まえ、平成25年2月に「石巻市災害時備蓄計画」を策定し、非常持出品を持ち出せなかった避難者のために、避難所となる公共施設に食糧などの備蓄品を配備しています。

災害が発生した場合は、普段当たり前に使っている物資が足りなくなることが予想されます。災害時は「自らの生命は自らが守る」ということが防災の基本です。行政や他者に過度に期待せず、皆までも日頃から必要な物資を備えましょう。



警戒レベルと避難行動を確認しよう！

土砂災害や河川氾濫などの災害の危険性が高まった場合は、警戒レベルに合わせて避難情報などが発令されます。警戒レベル3以上の避難情報などは石巻市から発令されますので、災害情報の収集に努めましょう。

警戒レベル5「緊急安全確保」はすでに災害が発生している可能性があります。

警戒レベル4（避難指示）までに必ず避難しましょう。



警戒レベル	状況	取るべき行動	避難情報など
5	災害発生または切迫	命の危険があるため、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！～			
4	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示
3	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者などは避難	高齢者等避難
2	気象状況悪化	避難行動の確認	大雨・洪水・大潮注意報
1	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



災害に対する備えを大切にしよう

災害は、一瞬にして私たちの日常を奪う恐ろしい力を持っています。一方で、事前の備えと適切な行動で被害を最小限に食い止めることができます。災害に対する知識を深めることや、備蓄品の準備、防災気象情報を有効に活用し、早期の行動を取ることが大切です。

ちょっとしたことから始めよう

防災は決して難しいことではなく、日常のちょっとした習慣や準備が大きな差を生みます。家族や職場、地域と共に、自分たちの身を守るための行動を見直し、災害時にどう動くべきかを考えていきましょう。

自然災害の激甚化・頻発化

日本は地震・台風・豪雨、津波など、さまざまな自然災害に見舞われてきました。例えば、1995年の阪神・淡路大震災や2011年の東日本大震災などの災害は、多くの尊い命と財産を奪いました。さらに、令和元年東日本台風をはじめとした土砂災害や洪水災害など、全国的に災害が激甚化、頻発化する中、1月に発生した能登半島地震に見られるように、自然災害の脅威は一層身近なものとなっています。



「指定緊急避難場所」と「指定緊急避難所」の違いって？

指定緊急避難場所とは…危険回避のため一時的に避難する場所です。

例) 公園、高台、学校、地域の集会所、民間企業の建物など

指定緊急避難所とは…避難生活を送る場所です。避難所は学校や公民館などの施設で市が開設を判断します。

※常に全ての避難所が開設されるものではありません。また、指定緊急避難場所は、災害の種別により避難できる場所が異なります。



いざという時のために、自宅や職場などの周辺にある「指定緊急避難場所」と「指定緊急避難所」を把握しておきましょう。一覧は市ホームページなどを確認ください。



パソコンやスマートフォンで確認！石巻まちづくりマップ（防災マップ・津波防災マップ）

お手持ちのスマートフォンやパソコンで津波や洪水による浸水高や土砂災害警戒区域・特別警戒区域、避難場所などを確認できます。

自宅や職場などの周辺の災害リスクを確認し、災害に備えましょう。



紙版ハザードマップ配布場所

- ・防災センター3階
- ・各総合支所地域振興課・各支所

石巻まちづくりマップ

さまざまなツールで災害情報などを集めよう!



TV

テレビをつけ、リモコンのdボタンを押すと気象情報や災害情報などを確認できます。



防災行政無線

屋外にあるスピーカーからの放送で避難情報や災害情報などを確認できます。



防災ラジオ

津波情報や気象に関する特別警報、国民保護に関する情報が発表されると自動でラジオが起動し、情報が発信されます。防災ラジオは防災センター、各総合支所、各支所にて無料配布しています。

緊急速報メール エリアメール

各携帯電話から自動でメールが配信されます。

災害メール

空メール送信後に届く案内メールに従って登録するとメールで災害情報を受信できます。



登録はこちら

防災電話・防災FAX

登録された電話・FAXへ気象警報や避難所開設情報などをお知らせします。
申込方法 防災センター3階、各総合支所地域振興課、各支所の窓口



市防災情報サイト

市ホームページ

災害情報だけでなく、防災に関するさまざまな情報を確認できます。



市防災情報サイト

X (旧Twitter) Facebook

市防災アカウントをフォローすると災害に関する情報などを確認できます。



X公式アカウントはこちら



Facebook公式アカウントはこちら

LINE

石巻市 LINE 公式アカウントを友だち追加すると、災害情報などを受け取れます。



友だち追加はこちら

災害時の情報収集に 協力ください!

市では災害時に SNS などに投稿された災害情報を収集するシステムを導入しています。状況把握や災害対応の迅速化を図るため、災害を見かけたら SNS などへの投稿をお願いします。

●宮城県原子力防災アプリを活用しよう!

市内在住で、マイナンバーカードをお持ちの方は、原子力災害発生時に避難行動を支援するスマートフォンアプリが利用できます。

災害時には、登録住所に応じた避難所情報などをお知らせします。

利用に必要なもの

- スマートフォン (マイナンバーカードが読み取れる端末)
- マイナンバーカード
- マイナンバーカードの暗証番号

使用方法 デジタル身分証アプリ「ポケットサイン」をインストールし、

原子力防災ミニアプリをタップ

※利用規約などへの同意が必要です。

アプリのインストールはこちら



iOS



Android



●防災に関する出前講座を行っています!

対象 市内に在住、在勤、在学している10人以上の方で構成された団体など

※10人に満たない場合は要相談

申込方法 申込フォーム

申込期限 開催希望日の14日前まで

講座メニュー

- みてみよう!津波避難タワー
- 自然災害から身を守る防災対策
- 原子力災害に備えよう
- 地区防災計画の概要
- 地区防災計画ワークショップ
- こども防災教室1
- こども防災教室2
- 洪水ハザードマップの活用とマイ・タイムライン



申込フォーム

●消防団員が不足しています

地域の防災リーダーであり、安全を守る消防団員が不足しています。地域の安全の確保のために必要不可欠な存在である消防団員として活動してみませんか?

入団資格

- 18歳以上
- 心身ともに健康な方
- 市内在住または通勤、通学している方

団員の処遇

- 報酬 年報酬、出勤報酬、退職報奨金を支給
- 公務災害補償 消防活動中の傷病による治療費、休業補償など
- 福祉共済加入 公務外入院などにも対応する補償
- 被服など 被服、装備品などを貸与
- 退職報償金 5年以上消防団活動を行った団員が退団した際に支給
- 補助制度など
 - 自動車運転免許取得補助制度
 - 学生消防団認証制度



●知っていますか? 北海道・三陸沖 後発地震注意情報

日本海溝・千島海溝沿いで大きな地震が発生すると、それに続いて発生する「後発地震」の可能性が高まるため、防災対応を呼びかける情報です。想定震源域でマグニチュード7.0以上の地震が発生した場合に、気象庁から「北海道・三陸沖後発地震注意情報」が発表されます。

1週間程度、災害に対する備えの再確認や避難行動の準備をしましょう。



津波避難指示の発令対象エリアを確認しましょう

①津波注意報

エリア	対象地域	避難先
石巻西エリア	西浜町の一部、潮見町、雲雀野町1・2丁目の一部、中島町の一部、中瀬	海岸防潮堤より内陸に避難してください
石巻東エリア	魚町1・2丁目の一部、渡波字長浜の一部、幸町の一部、渡波町3丁目の一部、渡波字祝田の一部、渡波字祝田の巻の一部、渡波字佐須の一部、渡波字袖ノ浜の一部	
半島沿岸部 低平地エリア	地域を定めず、沿岸作業者全般へ発令	

②津波警報

エリア	対象地域	避難先
石巻西エリア	西浜町、重吉町、門脇字明神の一部、門脇字捨喰の一部、門脇字浦屋敷の一部、門脇字簗塚、中島町、中屋敷2丁目の一部、新館2丁目の一部、三ツ股3丁目の一部、三河町、潮見町、築山3・4丁目の一部、大街道南3丁目の一部、大街道東2・3丁目の一部、南光町2丁目、雲雀野町、南浜町、門脇町3・4・5丁目の一部、中瀬	高盛土道路などより内陸に避難してください
石巻東エリア	川口町1・2・3丁目の一部、明神町1丁目の一部、魚町1・2・3丁目、渡波字長浜、松原町の一部、長浜町の一部、幸町の一部、渡波町3丁目的一部分	
半島沿岸部 低平地エリア	荻浜地区全域、河北地区一部(長面、尾崎、釜谷、間垣)、雄勝、北上、牡鹿地区全域	

※石巻中学校、総合体育館、釜小学校、大街道小学校、湊中学校、渡波小学校、万石浦中学校を避難場所として開設を予定しています。

③大津波警報

エリア	対象地域	避難先
石巻西エリア	宮城県津波浸水想定地域 (令和5年8月発行「石巻市津波ハザードマップ」の津波浸水想定区域)	全ての津波避難場所など
石巻東エリア		
半島沿岸部 低平地エリア		



津波ハザードマップ



地域で助け合おう「自主防災組織」

自主防災組織とは、主に町内会や自治会が母体となり地域住民同士が連携して防災活動を行う団体です。大規模災害が発生した場合、個人や家族のみでは対応が困難になります。被害を最小限にするためには、人命救助や初期消火などを住民同士でお互いに助け合う、「自主防災組織」が非常に重要な役割を果たします。



自主防災組織の活動例

- 平常時
- 防災知識の普及
 - 地域の危険箇所の把握
 - 防災訓練の実施
 - 防災資機材、備蓄食料の準備
 - 火気使用設備器具の点検 など

災害時

- 災害情報の収集、伝達
- 出火防止と初期消火
- 避難誘導
- 被災者の救出・救護
- 給食および給水 など

自主防災組織の設立まで

- ①町内会や行政区に提案
- ②役員会などで検討・決議
- ③自主防災組織の決定
- ④規約や役割分担の決定
- ⑤市へ届け出

市では、自主防災組織の設立支援および機能強化のために補助を行っています。設置を考えている場合はまず相談ください。



市ホームページ

自主防災組織機能強化補助メニュー

防災資機材購入費	食糧備蓄購入費	防災訓練費用
補助限度額 100世帯未満…10万円 100世帯以上…12万円 400世帯以上…13万円 700世帯以上…15万円 申請回数 ・初回購入時 ・前回交付から10年経過時 ・災害による資機材の使用不能時 購入例 ・非常用発電機 ・ヘルメット・ベスト ・応急担架 ・AED など	補助金額 購入費の2分の1 補助限度額 組織世帯数×1,500円 区分 ・新規、更新分の一括購入 ・新規、更新分の分割購入 ・増加世帯分の追加購入 ・訓練などで使用した分の補充購入 申請回数 ・初回購入時 ・前回交付から4年経過時 ・全ての区分で1年に1回限り	補助金額 訓練に要する実費相当額 補助限度額 1訓練につき2万円 ※避難所開設訓練を実施した場合は3万円 申請回数 1年に1回限り 防災士養成講座受講費用 補助金額 受講費用の3分の2 申請回数 1組織につき年間2人まで 防災倉庫購入費 補助金額 設置購入費の3分の2 補助限度額 1組織につき30万円 申請回数 1回限り

