

防

災

特

集

石巻市総合

防

災

訓

練

ステージ0

10月30日(金)

午後1時～4時

ステージ1

10月31日(土)

午後7時～8時

ステージ2

11月1日(日)

午前9時～正午



市ホームページ

問 危機対策課(内線4310)

主 要
テマ

- 先発地震と北海道・三陸沖後発地震注意情報の発表に伴う対応
- 新しい防災気象情報と日本海溝沿いの地震発生状況下における地域の災害リスクからの避
- 防災を軸とした地域コミュニティの維持・活性化

※訓練のメールには、【訓練】を前置します。
本当の災害と間違わないように注意してください。

10月30日(金) ステージ0

自由参加の訓練

訓練想定

- 日本海溝沿いの想定震源域でM7.4の地震発生
- 青森県から福島県の太平洋沿岸部に津波警報発表
- 内閣府および気象庁から北海道・三陸沖後発地震注意情報発表

訓練の例

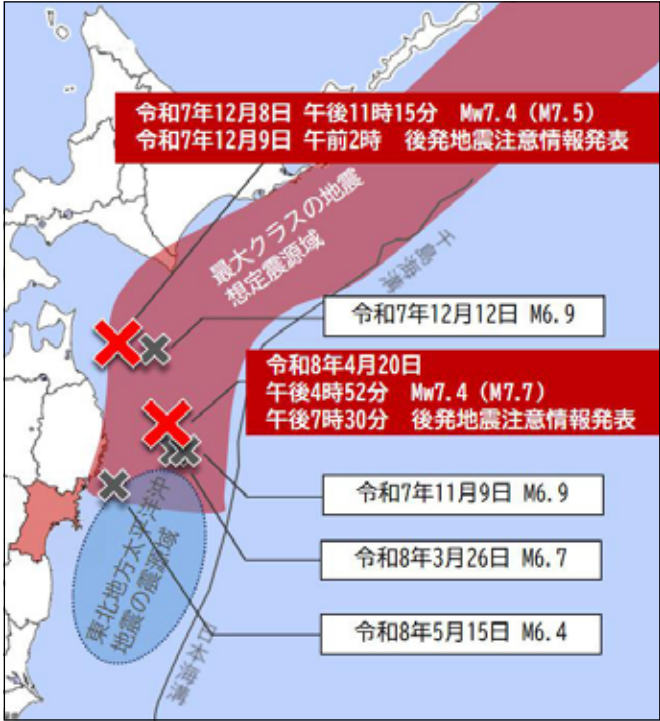
想定を「災害メール」で配信します。津波避難計画の作成・見直しを行った要配慮者利用施設やその他の事業所、自主防災会、家族・友人など、この機会に図上訓練や避難訓練などへ活用してください。

災害メール

町内会など

家族・友人など

学校・事業所など



令和7年12月8日 午後11時15分 Mw7.4 (M7.5)
令和7年12月9日 午前2時 後発地震注意情報発表

最大クラスの地震
想定震源域

令和7年12月12日 M6.9

令和8年4月20日
午後4時52分 Mw7.4 (M7.7)
午後7時30分 後発地震注意情報発表

令和7年11月9日 M6.9

令和8年3月26日 M6.7

令和8年5月15日 M6.4

東北地方太平洋沖
地震の震源域

日本海溝

三陸沖

想定震源域とその周辺でMw7.0以上の地震発生

北海道・三陸沖後発地震注意情報発表

巨大地震の発生可能性が平時よりも相対的に高まっているおそれ

「特別な注意の呼び掛けの期間」…防災対応と日常生活の維持を両立させる観点から、人の許容限度を考慮して設定した期間(地震発生から1週間)

社会活動を継続した上で、日頃からの地震への備えを再確認し、揺れを感じたり、津波警報などが発表された際は、すぐに避難できる態勢を維持しましょう。

期間が終了しても大規模地震発生の可能性がなくなったわけではありません。日頃から地震への備えを心掛けましょう。

※M7.0以上の地震発生から1週間以上経過した後に、大規模地震が発生した事例があります。

※先発の地震がなく、突発的に大規模地震が発生する可能性があります。

※次の地震が必ず想定最大規模の地震とは限りません。

日本海溝沿いの巨大地震(想定:Mw9.1) 内閣府が「切迫性が高まっている。」と評価する地震

【平均発生間隔】約300～400年 【発生時期】1611年慶長三陸津波or17世紀の津波

石巻市の想定 最大震度:6弱 最大津波高:14m(太平洋沿岸部)

※県ホームページ「宮城県第五次地震被害想定調査報告書」、内閣府防災情報のページ「日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震による震源断層モデルと震度分布・津波高等に関する報告書」および「北海道・三陸沖後発地震注意情報の解説ページ」から作成

10月31日(土) ステージ1

夜間避難訓練(対象 計画書提出団体)

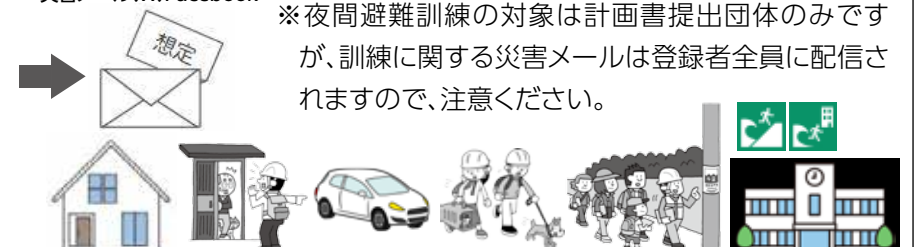
訓練想定

- 日本海溝沿いの想定震源域でM7.8の地震発生
- 青森県から福島県の太平洋沿岸部に大津波警報発表(5m)
- レベル4土砂災害危険警報、レベル4大雨危険警報、江合川・旧北上川・北上川下流レベル4氾濫危険警報発表

夜間避難訓練の例

災害メール、X、Facebook

※夜間避難訓練の対象は計画書提出団体のみですが、訓練に関する災害メールは登録者全員に配信されますので、ご注意ください。



防災行政無線アプリ

「石巻市防災行政無線」をインストールすることで、防災行政無線の放送内容を、文字や音声で確認できます。

App Store
からダウンロード

Google Play
で手に入れよう

石巻市
防災行政無線

App StoreまたはGoogle Playで「石巻市防災行政無線」と検索し、アプリをインストール

※一部のAndroid端末は、アクセス許可を求められます。
許可 → サイレントモードの利用 → アプリ
タップ → 許可 → 戻る
※設定変更は、メニューの「設定」から行えます。

言語を選択し、次へ

利用規約に同意し、次へ

通知が欲しい情報を選択し、次へ

表示したい情報を選択し、次へ

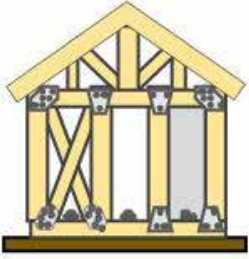
情報が欲しい地区を選択し、次へ

アプリを始める

地震への備え

住家の倒壊や家具の転倒などから身体を守る取り組み（できる対策は確実に！）

①住宅の耐震化

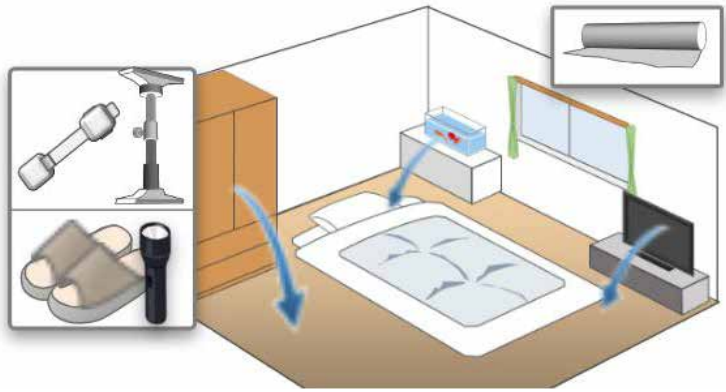


令和8年8月熊本地震で倒壊した住宅（熊本県八代市）
令和8年8月15日撮影

～ある家庭の実話～

子どもの中学進学に合わせ、築30年の実家(石巻)へ引っ越す際、宮城県沖地震に備えて耐震補強工事を行うと、その11カ月後に東日本大震災が発生。津波により実家は全壊したが、地震の揺れによる倒壊や怪我は免れ、家族全員が無事に避難できた。

②就寝中の地震への備え



- 家具などの転倒防止
- 家具などの向きの工夫
- ガラス飛散防止フィルム
- 足元にスリッパ
- 枕元に懐中電灯

風水害への備え

「キキクル」により地域の危険度を把握する！

8月2日 午前2時10分、「江合川レベル3氾濫警報」発表後の「洪水キキクル」と「神取橋」付近の状況です。

江合川上流が「警戒レベル3相当」に達したため発表されましたが、短台（水位観測所）の水位が警戒レベル2相当に到達したのは午前6時過ぎです。また、その後の水位上昇（約50cm）により午後3時から4時頃がピークとなり、その後は緩やかに低下しました。



河川氾濫の警報などは、北上川・旧北上川・江合川など、河川名を付して発表されますが、大雨や土砂災害の警報などは、市町村単位で発表されます。

どの地域の危険度が高まっているかはキキクルで把握できます。普段から活用してください。

土砂キキクル = 土砂災害の危険度
浸水キキクル = 内水氾濫の危険度
【特徴】危険な場所が地図上に着色表示されるため、視覚的かつ直感的に危険度を把握可能

危険	レベル4相当
警戒	レベル3相当
注意	レベル2相当

11月1日(日)

ステージ2

全住民参加型訓練

訓練開始・終了は防災行政無線やメールなどで伝達

- 地区の特性を踏まえ、テーマは各訓練単位で自由に設定
- 各町内会や行政区などが指定した場所で訓練を実施
- 終了時間は各訓練単位で自由に設定

ペット同行避難訓練

とき 11月1日(日)午前9時～正午

ところ 蛇田小学校
(校舎・体育館渡り通路下)

対象 犬、猫

協力 宮城県獣医師会石巻支部

訓練参加者の状況把握などのため、アンケートに協力をお願いします ☎ 95-1111 (内線4310) FAX 25-6835

各組織の代表者は、所属する組織の結果を回答してください。
個人または家族の方は、各組織の訓練に参加した場合でも、個人または家族の結果として個別に回答してください。

回答方法 回答フォーム、FAX、電話

Q1

区分

☐個人 ☐家族 ☐町内会・行政区の代表 ☐自主防災会の代表 ☐企業 ☐保育所(園)・こども園 ☐その他

Q2

訓練形態

☐単独で実施 ☐家族のみで実施 ☐町内会・行政区の訓練に参加 ☐自主防災会の訓練に参加
☐学校の訓練に参加 ☐企業の訓練に参加 ☐保育所(園)・こども園の訓練に参加 ☐その他の団体の訓練に参加

Q3

組織・団体名

[]Q2で訓練に参加を選択した方は組織の名称をご記入ください。

Q4

地区

☐本庁 ☐渡波 ☐稲井 ☐荻浜 ☐蛇田 ☐河北 ☐雄勝 ☐河南 ☐桃生 ☐北上 ☐牡鹿

Q5

参加訓練または訓練実施日

☐10月30日(ステージ0) ☐10月31日(ステージ1) ☐11月1日(ステージ2)
☐10月25日～31日(ステージ0・1以外) ☐参加しなかった

Q6

10月30日(ステージ0)参加者

_____人 ※自由参加のため参加した場合のみ

Q7

10月31日(ステージ1)参加者

_____人 ※訓練計画提出団体のみ。 ※参加者の内訳が分かる場合は、Q8にご記入ください。

Q8

参加者の内訳

大人_____人／幼児_____人／高校生_____人／小中学生_____人／消防団員_____人

Q9

10月31日(ステージ1)参加者

_____人 ※避難訓練に参加していないが、夜間避難に備え避難用グッズの点検・充実を行った方

Q10

11月1日(ステージ2)参加者

_____人 ※参加者の内訳が分かる場合は、Q10にご記入ください。

Q11

参加者の内訳

大人 _____人／幼児 _____人／高校生 _____人／小中学生 _____人／消防団員 _____人

Q12

地域防災訓練の内容

☐安否確認 ☐負傷者の救出 ☐応急手当 ☐負傷者搬送 ☐AED操作 ☐初期消火 ☐逃げ遅れの確認
☐避難行動要支援者等の避難 ☐避難行動要支援者等の高所避難 ☐避難誘導 ☐炊き出し ☐非常持出品の確認
☐防災資機材の確認 ☐防災キャンプ ☐防災学習 ☐その他[]

Q13

想定した災害

☐地震 ☐津波 ☐外水氾濫 ☐土砂災害 ※実施した全てにチェックしてください

Q14

参加者の割合

☐昨年より多い ☐昨年とほぼ同様 ☐昨年より少ない ※各組織の代表者のみ

Q15

10月25日～31日 参加者

_____人

Q16

10月25日～31日 訓練内容

[]

Q17

夜間避難訓練の曜日

☐金曜日が望ましい ☐土曜日が望ましい ☐日曜日が望ましい ☐その他[]

Q18

夜間避難訓練の時間帯

☐午後7時～8時 ☐午後8時～9時 ☐午後9時～10時 ☐午後10時～11時 ☐その他[]

回答フォーム