

もしもの時のために

今 備える

—「1978年宮城県沖地震」から45年



教訓を生かして日頃から の備えを

今から45年前の昭和53年6月12日、マグニチュード7・4（震度5）の宮城県沖地震が発生しました。建物やブロック塀の倒壊による人的被害に加え、電気・ガス・水道等のライフラインの被害が生活に大きな影響をもたらしました。市では、この地震やその後の東日本大震災の経験等を教訓に、防災・減災対策を進めています。

昭和53年の宮城県沖地震と同規模の地震は繰り返し起こっており、今後30年以内に発生する確率は70〜80パーセントと言われています。大切な命を守るために、一人一人が今できる備えを考え、取り組むことが重要です。

主な備えとして、家具の固定等の転倒防止対策や水・食料の備蓄、非常持ち出し品の準備、避難場所の確認などが挙げられます。また、地震発生時、揺れている間はむやみに動かず、机の下などでまず身を守りましょう。いざという時に、慌てずに行動するためには、日々の訓練も効果的です。

6月12日は「市民防災の日」。各家庭などで、災害時に身を守る行動や備えを改めて確認する機会にしましょう。

家庭の防災チェック—地震編

自宅の安全確認

- 家具や家電製品などの転倒防止対策を行っている
- 棚の上など高い場所に重い物を置いていない
- 玄関など出入り口に避難の障害となる物を置いていない
- 自宅の耐震性を確認し、必要な対策を行っている

食料や水などの備えの確認

- 食料品や飲料水（1人1日3リットル）を、家族構成に合わせて1週間分程度備蓄している
- 非常持ち出し袋を準備し、すぐに取り出せる
- 懐中電灯や携帯ラジオ、携帯電話の充電器、予備の電池などを準備している

連絡方法や避難場所の確認

- 家族との連絡方法を確認している
- 避難場所や安全な避難経路を確認している

※掲載しているチェック項目は一例です。その他の項目は、市ホームページでご覧いただけます



準備が十分にできているか、再点検してみましょう！

備蓄品などは、いつでも使えるよう、定期的に確認することがポイントです。



仙台市防災・減災アドバイザー
早坂 政人

まずは1分間！ みんなで実践

仙台市シェイクアウト訓練

地震の揺れを想定し、およそ1分間、机の下などの安全な場所で自分の身を守る行動を実践する訓練です



(提供：日本シェイクアウト提唱会議)

- 日時—6月12日(月)9:45～
 - 場所—自宅、職場、学校など
 - 参加方法—ファクスに氏名（団体名）、お住まいの（所在する）区、参加人数、訓練実施内容を記入して減災推進課へ。ホームページからも登録できます
- 登録方法等詳しくは市ホームページをご覧ください
いただくか、お問い合わせください



この特集に関するお問い合わせは、減災推進課 ☎214・3109、FAX214・8096