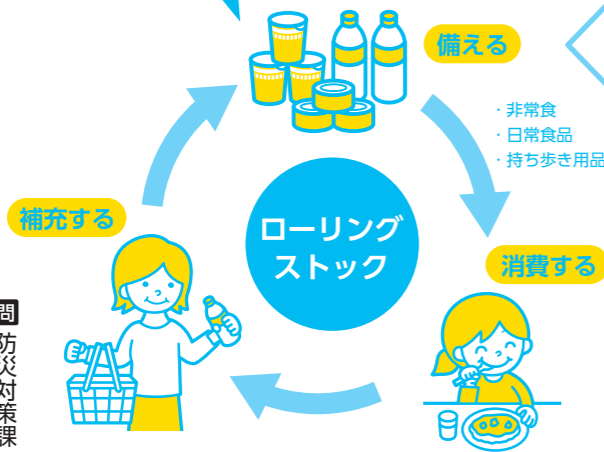


災害に備える

防災対策課
☎内線380

今日から無理のない備蓄を
日常生活に取り入れよう



いつも使っている日用品を少し多めに購入しておいて、消費したらその分補充すれば、常に一定量の日用品を備蓄することができます。これが「ローリングストック法」です。

災害用保存食ばかりでなく、缶詰やレトルト食品など賞味期限が長い食品もローリングストックに適しています。賞味期限切れを防ぎ、いざというときに役立つ一石二鳥の方法です。

備蓄の目安は**1週間**生活できる量

災害直後は、停電や断水、交通の寸断などにより、物資の供給が滞る恐れがあります。支援物資が届くまでの間を自力で乗り切るため、飲料水や食料などは1週間分、最低でも3日分の備蓄が必要です。

大人1人、1週間分の**家庭備蓄**の例(一部)

▼食品など

- 水:21L
- レトルトご飯:21食
- 缶詰(さばの味噌煮、野菜など):7缶など

▼衛生用品

- 除菌ウェットティッシュ:70枚
- 常備薬:1箱

▼生活用品

- トイレトーパー:3ロール
- 懐中電灯:1灯
- 軍手:7組
- 携帯用トイレ:35回分

災害の「備え」チェックリスト

※首相官邸ホームページより一部抜粋。

備蓄品

大規模災害時には、ライフラインが分断され、流通機能がまひすることで、生活物資の入手が困難になると考えられます。飲料水や食料などは1週間分、最低でも3日分を備蓄しておきましょう。



☐水や食料(最低3日分、できれば1週間分×家族の人数分)



☐生活用品(ティッシュ、トイレトーパー、ラップ、携帯用トイレ など)

非常用持出品

日頃からリュックなどにまとめ、すぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。車の中にも置いておくなど、分散して備蓄するとより安心です。

- | | | | | | | | |
|-----------|-----------------|-------------|---------|------------|------------|------------|-------------|
| ☐水や食料 | ☐防災用ヘルメット・防災ずきん | ☐衣類・下着 | ☐レインウェア | ☐ひもなしのズック靴 | ☐懐中電灯 | ☐携帯ラジオ | ☐予備電池・携帯充電器 |
| ☐マッチ・ろうそく | ☐救急用品・常備薬 | ☐使い捨てカイロ | ☐ブランケット | ☐軍手 | ☐洗面用具 | ☐歯ブラシ・歯磨き粉 | ☐タオル |
| ☐ペン・ノート | ☐マスク | ☐手指消毒用アルコール | ☐石けん | ☐ハンドソープ | ☐ウェットティッシュ | ☐体温計 | ☐貴重品 |

家庭状況によって必要なものは違います。自分や家族にはどういったものがよいか考えておきましょう。



▲市ホームページ

災害に備える

Q 災害が少ない山形市、心配しなくても大丈夫では？

A 災害はいつ起こるか分かりません。備えが肝心です。

あなたは自宅や周辺の災害リスクを知っていますか。山形市は大雨による浸水やがけ崩れなどが発生する恐れがあるほか、山形市を南北に縦断している活断層「山形盆地断層帯」の地震のリスクも指摘されています。災害はいつ起きるか分かりません。まずは自分や家族の身を守る「自助」が何より重要です。大切な命を守るため、今日からできる備えを、3つのステップで紹介합니다。

ハザードマップを活用しよう

ハザードマップは、災害の危険がある場所や避難所などを地図で示したものです。大雨や台風が増えるこれからの時期は、特に「洪水ハザードマップ」「内水ハザードマップ」「土砂災害ハザードマップ」を確認しておきましょう。

☎河川整備課 ☎内線508

洪水ハザードマップ・内水ハザードマップ

2026年4月に洪水ハザードマップを改訂し、市内を流れる全ての一級河川が対象となりました。また、想定し得る最大規模の雨が降った場合に、雨水管や水路からの浸水が想定される区域などを示した内水ハザードマップを新たに作成しました。これらのハザードマップは、6月末までを目途に全戸配布します。



山形市LINE公式アカウントですぐに確認できます！

1 ハザードマップを
見てみよう

ハザードマップは、市ホームページでもご確認いただけます。

2 自宅周辺危険箇所を
確認しよう

3 避難ルートを
チェックしよう

▲実際の洪水ハザードマップ

洪水が発生したときに、どこに避難すべきのかなどを表しています。自分の家や職場を地図で確認して、避難場所や避難経路を調べておきましょう。

災害リスクを知る

制度を活用する

避難行動支援制度

避難に支援が必要な方が、平常時から地域の支援者と情報を共有し、災害時に地域の中で支援を受けられるようにする制度です。同意書の提出により、支援が必要な方の情報が地域の関係者に共有されます。また、必要な支援内容（避難の呼びかけなど）を本人と地域で話し合い、「個別避難計画」にまとめておくことで、円滑な避難につながります。



▲詳しくはこちら

☎ 防災対策課 ☎ 内線380



個別避難計画を作成しましょう

避難先や支援してくれる人（親族や近隣住民など）、必要な配慮（体の状態に応じた移動手段など）を、自分で考えたり、地域の関係者と相談したりしながら、避難時に必要なことを記載しましょう。

個別避難計画の作成をお手伝いします

☎ 地域共生社会課 ☎ 内線930

在宅の介護保険法上の要介護3以上の認定者や、日常的に医療的ケア（たんの吸引や経管栄養など）が必要な重度の障がいのある方などを対象として、個別避難計画の作成をお手伝いします。対象となる方には、ケアマネジャーなどの専門職が順次お声がけします。詳しくは地域共生社会課までお問い合わせください。

土砂災害危険区域・がけ地近接等危険住宅移転事業補助金

土砂災害の危険がある区域から安全な場所への住宅移転を支援する制度です。移転費用や住宅の建設費用の一部を補助します。

- 補助対象住宅
 - ・市地域防災計画に掲載の土砂災害危険区域内の住宅
 - ・土砂災害防止法に基づく土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）内の住宅
- 申し込み
 - ・2027年度に移転予定の方は、7/31までに防災対策課へ

☎ 防災対策課 ☎ 内線380



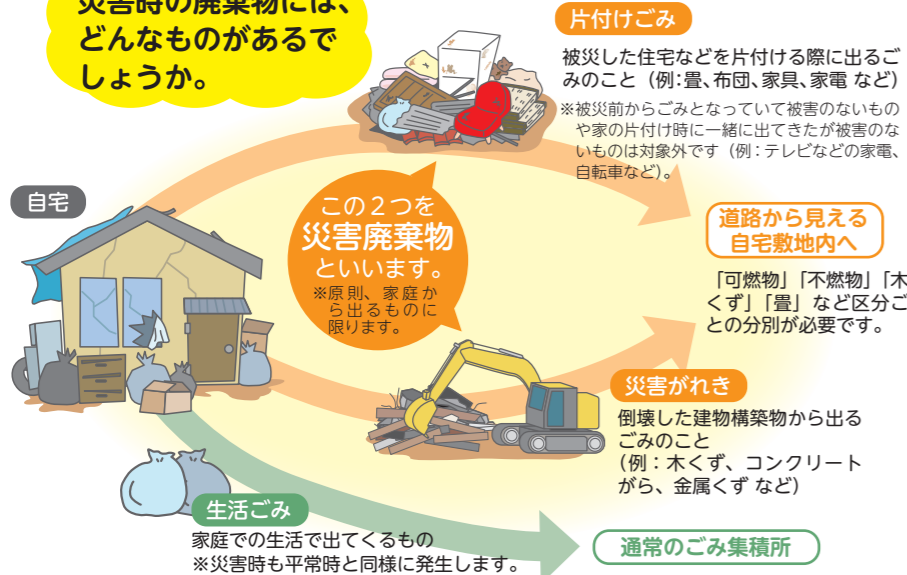
災害時のごみの捨て方

大規模な災害が発生すると、普段の生活では出ないごみが一度に大量に発生します。災害時のごみは普段と出し方が異なるため、市の情報を確認し、適切な分別にご協力をお願いします。

☎ 循環型社会推進課 ☎ 内線697



災害時の廃棄物には、どんなものがあるでしょうか。



山形市から防災情報をお届けします。ぜひご登録ください！

▼市防災情報メールマガジン

市ホームページの「メールマガジン」にアクセスし、メールアドレスなどを入力するか、右の二次元コードから、登録画面でメールアドレスを入力してください。



▼市LINE公式アカウント

LINEの友だち追加から右の二次元コードを読み取ってご登録ください。



▼市防災対策課公式X

「山形市防災対策課公式X」で検索するか、右の二次元コードを読み取り、ご確認ください。



情報収集

【新しくなった防災気象情報】

	河川氾濫 1級河川などの大河川の氾濫	大雨 低地の浸水や大河川以外の氾濫	土砂災害 急傾斜地のがけ崩れや土石流	高潮 海面の上昇や波の打上げによる浸水	(警戒レベルごとの) 住民がとるべき行動
警戒レベル5相当	氾濫特別警報	大雨特別警報	土砂災害特別警報	高潮特別警報	命の危険 直ちに安全確保！
《警戒レベル4までに危険な場所から必ず避難！》					
警戒レベル4相当	氾濫危険警報	大雨危険警報	土砂災害危険警報	高潮危険警報	危険な場所から全員避難
警戒レベル3相当	氾濫警報	大雨警報	土砂災害警報	高潮警報	避難に時間を要する人は早めに避難、避難の準備など
警戒レベル2	氾濫注意報	大雨注意報	土砂災害注意報	高潮注意報	避難行動を確認(避難場所や避難ルート、避難のタイミングなど)
警戒レベル1	早期注意情報				災害への心構えを高める



山形市防災対策課 防災アドバイザー 佐藤 明氏



▲キキクル

避難情報の確認を 避難すべきか迷ったときは、山形市公式SNSのほか、気象庁「キキクル」で、河川の氾濫や浸水、土砂災害の危険度を地図で確認しましょう。大雨のときは、外出が危険な場合、建物の上階へ移動する「垂直避難」も有効です。いざというときに慌てないよう、避難のタイミングや避難場所、連絡手段について、日頃から家族で話し合っておきましょう。

「レベル4・紫」で即避難 令和8年5月29日から 新たな防災気象情報に 今回の見直しにより、災害の危険度や避難のタイミングが整理され、「いつ・何をすればよいか」が、より直感的に分かるようになりました。例えば、これまでの「大雨警報」は「レベル3大雨警報」に変更されました。テレビの表示や市からの避難情報は、このレベル・色で避難のタイミングをお知らせします。

☎ 防災対策課 ☎ 内線384

マイ・タイムライン

自宅の危険性のチェック		
浸水（洪水・内水）	土砂災害	「早期に区域外へ避難が必要な区域」のエリア内にある
<input type="checkbox"/> あり(川)	<input type="checkbox"/> あり(土砂災害(特別)警戒区域)	
<input type="checkbox"/> 0.2m未満 <input type="checkbox"/> 0.2m~0.5m	<input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
<input type="checkbox"/> 0.5m~3.0m <input type="checkbox"/> 3.0m~5.0m		
<input type="checkbox"/> 5.0m~10.0m <input type="checkbox"/> なし		

避難場所のチェック		家庭の状況のチェック	
避難場所①:	移動時間: _____分 徒歩・車	●避難に支援が必要な人(高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など)が	<input type="checkbox"/> いる 高齢者等避難 → の発令で避難!
避難場所②:	移動時間: _____分 徒歩・車	<input type="checkbox"/> いない 避難指示 → の発令で避難!	
		●ペットが	<input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない

警戒レベル	気象・避難情報	自身の行動をチェック
命の危険 1	大雨や台風などの予報 早期注意情報	<input type="checkbox"/> 最新の気象情報・天気予報を確認 <input type="checkbox"/> ハザードマップの確認 <input type="checkbox"/> マイ・タイムラインを見ながら防災行動を確認 <input type="checkbox"/> 強風で飛ばされそうなものを固定
注意 2	レベル2大雨注意報 レベル2氾濫注意報	<input type="checkbox"/> 防災グッズの準備 <input type="checkbox"/> 常備薬の確認 <input type="checkbox"/> 避難場所・避難経路の再確認 <input type="checkbox"/> 避難しやすい服装に着替える
警戒 3	レベル3大雨警報 レベル3氾濫警報 高齢者等避難 ※山形市が発令	<input type="checkbox"/> 高齢者等避難 → 避難に時間を要する人(高齢者・障がい者など)は避難開始 <input type="checkbox"/> 避難場所の開設状況を確認 <input type="checkbox"/> ガスの元栓を閉め、戸締まりを確認
全員避難 4	レベル4大雨危険警報 レベル4氾濫危険警報 避難指示 ※山形市が発令	<input type="checkbox"/> 避難指示 → 速やかに安全な場所に全員避難 <input type="checkbox"/> 避難することを家族に連絡 <input type="checkbox"/> スマホなどで最新の状況などを確認
災害発生 5	レベル5大雨特別警報 レベル5氾濫特別警報 緊急安全確保 ※山形市が発令	

マイ・タイムラインをつくってみよう

「マイ・タイムライン」は、自分自身の避難行動を時系列で整理するための計画表です。緊急時、慌てずに避難できるように家族で話し合いながら「いつ・どこへ・どのように」行動するかを事前に整理してみましょう。

まずはここから！ 「ハザードマップ」で自宅周辺の危険度を確認し、大雨のとき、避難する必要があるのかを確認した上で避難先を検討しましょう。

避難のタイミングや安全な避難先を確認！ 避難の必要があるときは、家族構成や警戒レベルに合わせた避難のタイミングと避難行動を考えましょう。また、地域で自分ができることなども確認しておきましょう。

注意事項 大雨や台風の際は、防災気象情報や避難情報などを小まめに収集・確認し、マイ・タイムラインを参考にして臨機応変に防災行動の実行判断をすることが大切です。

命の危険 直ちに安全確保! すでに災害が発生・切迫している状況！ 自宅内や近くの建物などで、少しでも身の安全を確保できる場所に移動！

マイ・タイムラインの作成方法などはこちら

