もしもの時に備えて

1. 災害リスクの確認

まずは、この防災マップを見て、自宅や職場がある場所にどんな災害リスクがあるかを確認しましょう。

自宅などが、津波や洪水の危険性がある場所の場合、別途津波ハザードマップや河川洪水ハザードマップを見て、より詳細な被害想定や災害発生時に取るべき行動を確認しましょう。

各ハザードマップはお近くの支所または本庁災害対策課・河川課で配布しております。

ハザードマップは市ホームページでも公開しています。

(https://www.city.iwaki.lg.jp/www/genre/1534907391781/index.html)

いわき市　ハザードマップ　検索

2. 非常持出品・備蓄品の準備

非常持出品

非常時（災害発生時）に最初に持ち出すものです。

- 飲料水（500mLペットボトル2本）
- 非常食（乾パンなど）
- おくすり手帳
- 感染症対策（マスクなど）
- 医薬品（常備薬）
- 携帯ラジオ
- 携帯電話用充電器（モバイルバッテリー）
- 防寒着
- 雨具（レインコート）
- 懐中電灯
- 身分証明書（運転免許証など）
- 貴重品　など

非常持出品はリュックにまとめ、わかりやすい場所においておきましょう。

備蓄品

救援物資が届くまでの生活をするためのものです。

日頃から確認を！

- 飲料水（1日3L/人を目安）
- 毛布
- 保存可能な食料（缶詰など）
- 工具
- タオル　など
- ウエットティッシュ
- カセットコンロ

備蓄品は少なくとも７日間の食料、３日間の水を用意しましょう。

3.情報入手方法を知る

テレビ

各放送局の災害情報などから必要な情報をこまめに収集するとともに、NHK総合のデータ放送を活用しましょう。

NHK総合にチャンネルを合わせ、
①リモコンの「d」ボタン
▼
②赤ボタン
▼
③赤ボタン
▼
④赤ボタン
で表示された画面で、開設避難所や避難情報を確認できます。

画面が切り替わったらココで操作

※リモコンの配列はテレビによって異なります。

※赤ボタンは画面が切り替わってから押してください。テレビによっては表示に時間がかかります。
エリア設定が「いわき市」になっている必要があります。

ラジオ

ラジオでも災害の情報や避難情報、避難所の情報を収集することができます。また、FMいわき（76.2MHz）では防災行政無線の放送を流すこともあります。

防災行政無線 広報車・水防信号

外でサイレン音が続いている場合は、災害が迫っている、または発生している状況です。状況を確認し、避難が必要な場合はすぐに行動に移してください。

携帯電話 スマートフォン

避難情報発令など緊急時には緊急速報メール（エリアメール）を配信します。

また、市防災メールでは様々な情報をEメールで配信しています。

防災メールの詳細はこちら

インターネット

いわき市のホームページをはじめ、インターネット上の様々なウェブサイトから、防災情報や災害情報を収集できます。大規模な災害が発生した際には、情報が錯そうする場合があるため、情報入手先を確認しておきましょう。**デマには要注意！**

いわき市ホームページ

災害時には、避難情報や避難所開設情報、被害情報、被災者支援などの情報を確認できます。

いわき市ホームページ　検索

キキクル（危険度分布）

土砂災害や洪水など災害発生の危険度の高まりを地図上で確認できます。

キキクル　検索

重ねるハザードマップ

津波や洪水、土砂災害などの災害リスクを地図上に重ねて表示できるシステムです。

重ねるハザードマップ　検索

避難所の混雑状況確認

避難所の開設状況や混雑状況をVACANというシステムを利用し、地図上で確認できます。

いわき市　避難所　混雑　検索

気象庁福島地方気象台

福島県内の防災・気象情報や警戒情報などを確認できます。

福島　気象台　検索

マイ避難ノート

福島県が作成した、自分や大切な人の避難計画「マイ避難シート」を作成できるウェブページです。

福島　マイ避難ノート　検索

作成：いわき市危機管理部災害対策課　TEL：0246-22-1242

（表紙の写真：いわき市撮影）

いわき市 防災マップ

災害から“自分の命、大切な人の命”を守るために

保存版
令和5年3月作成

最新の災害情報
避難施設情報掲載

三和地区

防災マップとは？

- このマップは、津波ハザードマップや河川洪水ハザードマップのほか、土砂災害警戒区域に関する情報などを地区ごとにまとめたものです。
- マップを見やすいところに貼り、自宅の災害リスクや近所の避難所・避難場所※、避難経路の把握をしましょう。

※ 避難所とは、災害時に一定期間滞在する（生活する）ことを前提とした施設
避難場所とは、災害時に一時的に避難する施設のこと

わが家の災害リスクは？

- マップをみて確認しましょう！

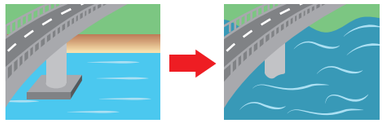
☐ 土砂災害
☐ 津波の浸水
☐ 河川の洪水

+one point
わが家に災害リスクがあったら、一緒に近くの避難所や避難場所、安全な知人宅もチェックしておきましょう

いわき市

災害について学びましょう！

洪　水



●大雨時は河川が急激に増水します。河川や水路には近づかないようにしましょう。

●アンダーパス（地下道）など冠水しやすい場所に注意してください。

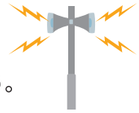
土砂災害

- 身の周りにある「土砂災害警戒区域」や「土砂災害危険箇所」などに注意しましょう。
- 大雨の際や土砂災害警戒情報が発表された場合は、早めの避難を心がけましょう。
- 土砂災害の種類と前兆現象（山鳴り、水の噴き出しなど）を知り、前兆現象を見かけた場合はすみやかに避難しましょう。

がけ崩れ	土石流	地すべり
□ がけにひび割れができる	□ 急に川の水が濁る	□ 地面がひび割れたり陥没したりする
□ 小石がぱらぱらと落ちてくる	□ 雨が降り続いているのに水位が下がる	□ 樹木が傾く
□ がけから水が湧き出る	□ 山鳴りがする	□ 井戸や沢の水が濁る

地震・津波

- 地震が起きたら、頭部を保護するなどまず身の安全を確保してください。
- 津波警報以上が発表された場合、サイレンが鳴ります。ただちに避難しましょう。
- 津波は想定以上に高くなることがあります。より高く、より遠い所へ避難しましょう。



気象情報・避難情報の種類と取るべき行動

気象庁による防災気象情報（災害の危険性：高）

特別警報	重大な災害の危険性が著しく高まっている状況
土砂災害警戒情報	大雨による土砂災害発生の危険性が高まっている状況
記録的短時間大雨情報	数年に一度（いわき市では、1時間雨量100mm）の猛烈な雨が観測された場合に発表
大雨警報・洪水警報	大雨、洪水によって重大な災害がおこるおそれのある状況
大雨注意報・洪水注意報	大雨、洪水によって災害がおこるおそれのある状況

避難情報と取るべき行動

大雨の場合

警戒レベル	発令される避難情報	状態	具体的な状況	取るべき行動
5	緊急安全確保	災害が発生または切迫	・大雨特別警報が発表 ・河川が氾濫または切迫 ・土砂災害が発生	ただちに**命を守る最善の行動をとる**
4	避難指示	災害のおそれが高い	・河川が避難判断水位を超え、氾濫危険水位に到達することが予見される状況 ・土砂災害発生のおそれが高い状況	危険な場所から**全員すみやかに避難する**
3	高齢者等避難	災害のおそれがある	・河川が氾濫注意水位を超え、避難判断水位に達することが予見される状況 ・土砂災害発生のおそれがあり、降り続く雨により危険度が高まると予見される状況	**避難に時間のかかる人**（高齢者や障がいのある人）は、危険な場所から**避難する**
2	－	気象状況の悪化	－	ハザードマップなどで自分の避難行動を確認する
1	－	今後気象状況悪化のおそれ	－	災害への心構えを高める

津波の場合

※詳細は津波ハザードマップを確認しましょう。

種類	取るべき行動
大津波警報（避難指示）	沿岸部や川沿いにいる人（特に津波ハザードマップで色がついている場所にいる人）は、**ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難**してください。津波は繰り返し襲ってきますので、**津波警報が解除されるまで**安全な場所から離れず**避難**を続けてください。ここなら安全と思わず、**より高くより遠い場所を目指して避難**しましょう！
津波警報（避難指示）	
津波注意報（避難指示※） ※海岸堤防より海側の地域	海の中にいる人もしくは海岸堤防などより海側にいる人は、**ただちに海岸から離れて**ください。注意報が解除されるまで海に入ったり海岸に近づいたりしないでください。

避難情報が出る前に、身の回りで異常や危険を感じたら、すみやかに避難を開始してください！

避難をする時は

避難情報が発令された場合、危険な場所にお住まいの人はすみやかに避難を開始してください。状況に応じて最も安全な避難行動をとれるよう、日頃から家族や大切な人と話しておきましょう。

避難の考え方

避難とは避難所への避難だけでなく、次に示す行動すべてをいいます。早めの避難を心がけ、また、避難の選択肢を増やしておくことも大切です。

立退き避難（水平避難）

【状況】
浸水想定区域や土砂災害が発生するおそれのある地域で、そこにいることが危険な場合

【避難行動】
避難所（※）、避難場所、近くの高台、災害のおそれが少ない安全な親戚の家などへ**立退き避難**

※市が開設する避難所は市ホームページやテレビのデータ放送などで確認してください。

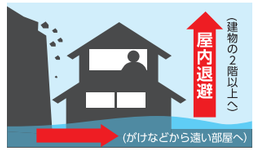
垂直避難

【状況】
頑丈で高い建物内にいる場合や、近隣にそのような建物があり避難が可能な場合

【避難行動】
建物の２階以上へ**垂直避難**

【状況】
夜間や、危険が迫っていて屋外への避難がかえって危険な場合

【避難行動】
建物の安全な場所へ**屋内退避**



避難時に注意すること

自宅を出る前に・・・

- 非常持出品を忘れず持っていきましょう。
- ガスの元栓を閉めましょう。
- 電気のブレーカーを落としましょう。
- 避難先などを書いた書置きを残しましょう。

隣近所へ声をかけ合いましょう

ご高齢の方、子ども、障がいのある方などは避難に時間がかかるため、早めの避難が必要です。災害時には地域の皆さんで協力し合って安全に避難しましょう。

原則徒歩で避難しましょう

自動車が水に浸かると動かなくなることや、水圧で扉が開かなくなり車内から脱出できなくなることがあり危険です。自動車での避難はできるだけ避け、原則徒歩で避難しましょう。

安全な経路で避難しましょう

川やがけの近く、高いブロック塀などがある道は避けて避難しましょう。
大雨により、側溝やマンホールの蓋が外れている場合があるので、転落しないよう十分に注意しましょう。

避難時の服装

避難する時は、動きやすい格好で避難しましょう。冬季などは防寒着や手袋などで寒さ対策を万全に！また、できるだけ2人以上で行動しましょう。

災害用伝言サービス

災害時に、自分の安否を大切な人に伝えたり、相手の安否を確認したりすることができる声の伝言板です。インターネットを利用した災害用伝言板（web171）もあります。

毎月１日と15日に体験ができますので、練習してみましょう！災害時には各携帯会社の災害用伝言板も利用できます。

Step. 1	1 7 1　災害用伝言ダイヤル
Step. 2	伝言を**録音**する 1　伝言を**再生**する 2
Step. 3	録音または再生する電話番号を入力 (X X X X) X X -X X X X 固定電話の場合、**市外局番**（0246など）から入力 携帯電話番号でも録音・再生可能です。
Step. 4	ガイダンスに従い録音または再生