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・土木政策課で配布しております。

ハザードマップの種類

防災マップ…３つの災害の重ね合わせ版

河川洪水	津波	土砂災害
浸水(内水)	道路冠水	農業用ため池

各ハザードマップは、ホームページで公開しています。
いわき市公式LINE（SNS）や福島県防災アプリでも確認できます。

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。

- 非常食（1食分の食料（水や火を使わずに食べられるもの））
- 飲料水（500mLペットボトル2本）
- 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
- メガネ・コンタクトレンズ
- 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を目安）
- 保存可能な食料（缶詰など）
- カセットコンロ、卓上用ボンベ
- トイレの代用品（ペット用シーツ、色付きごみ袋等）
- トイレットペーパー
- ラップ
- ウエットティッシュ　など

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

FMいわき（76.2MHz）で、災害の情報や避難情報、避難所の情報を収集できます。

緊急時には、防災行政無線の放送を流します。

市では、防災行政無線の緊急時に自動起動する「防災ラジオ」を無償貸与しています。

防災ラジオの詳細はこちら

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電子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！**

福島県防災アプリ

避難所情報やルート案内、マイ避難ノートの作成、ハザードマップの確認、備蓄品リストの作成等ができます。

福島県　防災アプリ　検索

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

気象庁福島地方気象台

県内の防災・気象情報などを確認できるほか、キキクルで災害発生の危険度を確認できます。

福島県　気象台　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

福島県防災ポータル

県内の災害に関するあらゆる情報が集約されたポータルサイトです。各災害などの最新の情報が確認できます。

福島県　防災ポータル　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8年3月作成
最新の災害情報
避難施設情報掲載

内郷地区

? 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！

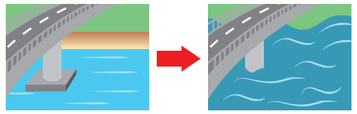
+one point
わが家に災害リスクがあったら、一緒に近くの避難所や避難場所、安全な知人宅もチェックしておきましょう

- ☐ 土砂災害
- ☐ 津波の浸水
- ☐ 河川の洪水

いわき市

災害について学びましょう！

洪　水

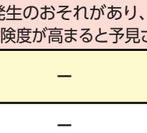


●大雨時は河川が急激に増水します。河川や水路には近づかないようにしましょう。

●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。

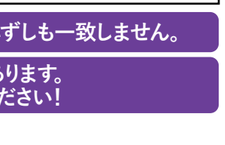
土砂災害

- 身の周りにある「土砂災害警戒区域」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 □ 小石がぱらぱらと落ちてくる □ がけから水が湧き出る	□ 急に川の水が濁る □ 雨が降り続いているのに水位が下がる □ 山鳴りがする	□ 地面がひび割れたり陥没したりする □ 樹木が傾く □ 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

気象庁からの情報

災害の危険性 高 ↑ ↓ 低

防災気象情報

- **レベル５ 特別警報**（大雨・氾濫・土砂災害・高潮）：重大な災害の危険性が著しく高まっている状況
- **レベル４ 危険警報**（大雨・氾濫・土砂災害・高潮）：重大な災害の危険性が高まっている状況
- **レベル３ 警　報**（大雨・氾濫・土砂災害・高潮）：重大な災害がおこるおそれのある状況
- **レベル2 注 意 報**（大雨・氾濫・土砂災害・高潮）：災害がおこるおそれのある状況

気象防災速報

- 気象防災速報（記録的短時間大雨）
- 気象防災速報（線状降水帯発生）
- 気象防災速報（線状降水帯直前予測）

気象防災速報とは

警報等を補足する情報として、線状降水帯など極端な気象現象を速報的に伝える情報です。

情報は、県単位で発表されます。

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	・レベル5特別警報が発表 ・河川が氾濫または切迫 ・土砂災害が発生 など	ただちに**命を守る最善の行動をとる**
	警戒レベル4までに**必ず避難！**			
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。

市は気象状況を総合的に踏まえ、避難情報等の発令判断をすることから、気象情報と避難情報は必ずしも一致しません。

台風接近時や線状降水帯の発生が予測される場合にも、避難情報を発令することがあります。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

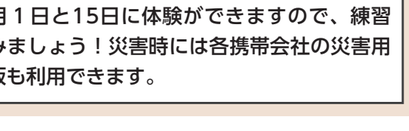
避難とは避難所への避難だけでなく、次に示す行動すべてをいいます。早めの避難を心がけ、また、避難の選択肢を増やしておくことも大切です。

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