コロナ禍だからこそ
やっておこう！

＿＿＿＿＿家オリジナル
「災害時における避難行動」
チェックリスト

このチェックリストを使って
我が家のオリジナルチェック
リストをつくってみよう！

YouTubeの「いわき市防災講座」
を見れば防災に詳しくなれるよ！

※QRコードを読み取ると
いわき市防災講座の
公式ホームページに
アクセスします。

いわき市　防災おじさん

○連絡先をチェック！！

ここには、家族やなど大切な人の電話番号を書いておこう！

例）お母さん　080-△△△△- △△△△

携帯電話が使えない時にも役に立つね！

災害用伝言ダイヤルを活用しよう！

電話で「171」にかける

伝言の録音方法	伝言の再生方法
録音の場合 1	再生の場合 2

自分（被災者）の電話番号を入力(×××-××××-××××)

我が家では、この番号を

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ にしよう！

固定電話や家族の誰かの番号などに決めておこう！

○避難先をチェック！！

避難の考え方

避難とは「難」を「避ける」こと
避難所だけが避難先ではないよ！
次のページの「自宅をチェック」で
□に✔が付いた場合や自宅に住み続けられなくなった場合に避難しよう！

避難する場合の避難先を決めておこう！

我が家の場合、近くの避難所は、

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿だね。

避難所以外の避難先も検討しよう！

●親戚や知人：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿の家

（住所）：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿.

●ホテル・旅館：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿.

（住所）：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿.

○自宅をチェック！！

自分の家はどんなところにあるのかな？
ハザードマップや防災マップでチェックしよう！

我が家は、

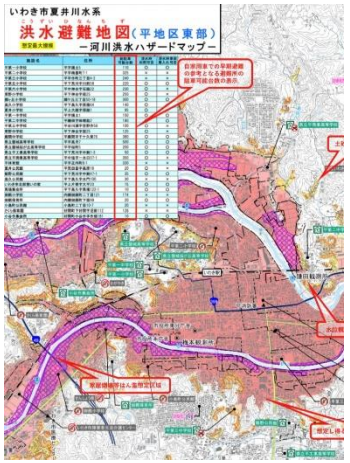
- □ 土砂災害警戒区域内
- □ 洪水浸水想定区域内
- □ 浸水(内水)想定区域内
- □ 津波浸水想定区域内
- □ ため池による浸水想定区域内

あてはまる場合は、□に✔しよう！
あてはまった場合、より一層日頃から
天気予報や注意報に注意し、
早めに避難するようにしようね！

ハザードマップを見てみよう！

QRコードからハザードマップや
防災マップを確認できるよ！

※QRコードを読み取るといわき市防災講座の
公式ホームページにアクセスします。



河川洪水ハザードマップ

防災マップ

マイタイムラインをつくろう！

大雨(台風)の時に慌てないよう
自分の避難行動をチェックしよう！
つくり方は「いわき市防災講座」
の第９回を見てね！

○情報の収集手段をチェック！！

災害情報はどうやって知ることができるかな。
収集手段を確認できたら□に✔してみよう！

□ テレビのデータ放送

☞ 第11回いわき市防災講座を確認してみよう！

□ 水防信号であるサイレン吹鳴

☞ 第６回いわき市防災講座を確認してみよう！

□ 防災行政無線

☞ 沿岸部に設置してある無線の他、
防災ラジオでも聞くことができるよ！
無償貸与の対象になっているか確認してみよう！

□ 緊急速報メール

☞ 使っている携帯電話のキャリアで異なるよ！
どんなメールが届くか事前に確認しておこう！

□ FMいわきの緊急割り込み放送

☞ FMいわきのラジオを聞いていると自動的に
緊急情報が流れるよ！

□ いわき市防災メール

☞ 市からの情報をメールで受け取れるよ！

右のQRコードを読み取り、
iwaki@entry.mail-dpt.jpへ
空メールを送信しよう！
その後は、届いたメールの
手順に従って登録してね！

以下のサイトで上の３つの手段を確認しよう！

いわき市防災講座　　防災ラジオのページ

※QRコードを読み取るといわき市公式HPにアクセスします。

その他の収集手段

その他にも、いわき市公式ホームページやSNSなどもあるよ！
１つではなく複数の情報収集手段を確保しておこうね！