

災害が 起こる 前に「準備」すること

1. この 防災マップを 見る

災害のとき、どこが 危ないか 書いてあります。
防災マップで あなたの 家や 会社が どのくら
い 危ないか 分かります。危ないことが 分かっ
たら 逃げる ときに 必要な 物を 準備してくだ
さい。日本語のハザードマップは、支所、市役
所の災害対策課・河川課で もらえます。

日本語の「防災マップ」や「ハザードマ
ップ（津波、河川洪水）」
は、いわき市のウェブサイト
で 見る ことが できます。

<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・備蓄品を 準備する

非常持出品 災害が 起きて 逃げる ときに 持っていく もの 物です。

● 飲み水 (500mLのペットボトル2本) ● 食べ物 ● おくすり手帳
● マスクなど ● 薬 ● ラジオ ● 充電器 (モバイルバッテリー)
● 寒いときに 着る 服 ● レインコート、傘 ● ライト
● 運転免許証・パスポートなど ● お金 など

リュックに 入れて、準備します。

備蓄品 避難しないで 家で 生活する場合に 必要な 物です。

● 飲み水 (1人 1日に 3 L) ● 毛布 ● タオル ● ヘルメット
● くさりにくい 食べ物など (缶詰など) ● ウエットティッシュ ● カセットコンロ など

3日分の水、7日分の食べ物を 準備します。

3. どうやって 情報 (お知らせ) を 手に入れるか 知る

テレビ テレビで 災害のことが わかります。「NHK
総合の データ放送」を 見る といひです。

「NHK総合の データ放送」を 見る 方法

① チャンネルを「NHK総合」にします

② リモコンの「d」ボタンを 押します

③ 赤ボタン ▶ ④ 赤ボタン ▶ ⑤ 赤ボタン

テレビで 開いている避難所や 避難情報 (避難の お知ら
せ) を 見る ことができます。

ラジオ ラジオでも 災害や 避難や 避難所の 情報を
知ることが できます。FMいわき (76.2MHz)
で いわき市の 情報を 知ることが できます。

サイレン サイレンが 聞こえたら 危険です。災害が 起
こるか 起きています。周りを見て、危ないと
きは 逃げてください。

携帯電話 スマートフォン 避難情報が 出たときなど、緊急
速報メール (エリアメール) が
出ます。いわき市防災メールに 登録する
と いろいろな 情報が 届きます。

ウェブサイト・アプリ ウェブサイトから 知ることが できます。
大きな災害が 起きたときには、うその 情報も 出ます。正しい情報が 出るところを 知って
ください。デマ (うその情報) には 注意してください。

いわき市 ウェブサイト 避難情報、開いている
避難所、災害の様子など
が わかります。

いわき市 ウェブサイト 検索

キキクル 今、どこが、どれくらい危
ないか 地図で わかります。

キキクル 検索

Safety tips 14の国と 15の言葉で
災害情報が わかります。

Safety tips 検索

VACAN どの避難所が 開いて
いるか、どれくらい 混んで
いるか わかります。

いわき市 避難所 混雑 検索

気象庁 福島地方気象台 福島県の 災害や 天気な
どを 知ることが できます。

気象庁 福島 気象台 検索

NHK WORLD-JAPAN 20の国と 21の言葉で
NHKの ニュースや 地震・
津波の 大事な 情報も わかります。

NHK WORLD-JAPAN 検索

いわき市 防災 マップ
— やさしい日本語版 —

災害のとき、
自分の命、
家族などの
命を守るための 情報

捨てないで
2024年3月作成
あたらしい災害の情報
に 逃げる ところ

久之浜・大久地区

大雨 雨が たくさん 降る
洪水 雨で 水が 増えて 川の
外に 出る

地震 地面が ゆれる
津波 地震の あと 大きな 波が 来る
土砂災害 たくさん 雨が 降ると
山や 崖が 崩れる

自分と 家族の
命は 自分たちで 守る
自助

逃げる ことが できない 人を
自分の 家の
近くの 人と 助け合う
共助

市や 県や 国が
助ける
公助

ゼロにする

防災マップ 災害のとき、あなたの家は だいじょうぶですか？

▶ マップを見て、どこが危ないのか 知ってください。

災害のとき 危ない ところや 避難所などが 書いてある マップ (地図)
です。地区 (エリア) ごとに あります。

※ 津波ハザードマップ：津波 (地震のあとの 大きな波) がきて 危ない 場所が わかります。
※ 河川洪水ハザードマップ：川の 水が あふれて 危ない 場所が わかります。

▶ マップは 見える ところに 貼ってください。自分の家が どのくらい危ないか
を 知りましょう。近くの 避難所・避難場所*や、逃げる ときの 道を 調べます。

※ 避難所は 災害が 起きて 家が 壊れて 困っている人が 行って 生活する ところ。
避難場所は 災害が 起きたとき 最初に 少しの あいだ 逃げる ところ。

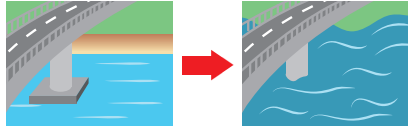
土砂災害
津波のとき 水がくる
川の洪水

災害のとき 自分のが 危ない と思ったら、
近くの 避難所や
避難場所*を 決めて
ください。



災害のことを 知ってください！

洪水《雨で 水が 増えて 川の 外に 出ること》



●大雨のときは 川の 水が 急に 増えます。川に 行かない でください。



●地下や 低いところの 道は 水が 多くなります。行かない でください。

土砂災害《たくさん 雨が 降ると 山や 崖が 崩れる（土や 砂が 水と いっしょに 落ちる）》

- 「土砂災害警戒区域」や「土砂災害危険箇所」を知ってください。大雨の ときに 危ないです。
- 大雨のときや、土砂災害警戒情報が 出たら 逃げてください。 ●次のことが 起きたら 危ないです。すぐに 逃げてください。

がけ崩れ《崖が 崩れて 落ちること》	土石流《土や 石が 川のように 流れること》	地すべり《地面が 動いて すべて 落ちること》
 ☐ がけに ひび割れができる ☐ 小さい石が 落ちる ☐ がけから 水が出る	 ☐ 急に 川の 水の 色が 変わる ☐ 雨が 降っているのに 川の 水が 減る ☐ 山から 音がする	 ☐ 地面が 割れたり、穴が 空く ☐ 木が 少し 倒れる ☐ 井戸や 沢の 水の 色が 変わる

地震《地面が ゆれる》・津波《地震の あと 大きな 波が 来る》

- 地震のときは、頭を 守るなど、自分の 体を 守ってください。
- 津波が 来るときは サイレンが 鳴ります。すぐに 逃げてください。
- 津波の 高さは わかりません。できるだけ 高く、海や 川から 遠いところへ 逃げてください。

気象情報・避難情報（避難の お知らせ）の 種類と あなたが すること

防災気象情報

気象庁（国）が 出す

災害の 危険

高	特別警報	とても大きな災害が 起きる 又は 起きている
高	土砂災害警戒情報	土砂災害の 危険が 高く なっています
高	記録的短時間大雨情報	いわき市で 1時間で 100mmの とても 多い雨が 降ったときに 出ます
高	大雨警報・洪水警報	大雨や 洪水で、ひどい 災害が 起きることがあります
高	大雨注意報・洪水注意報	大雨や 洪水で、災害が 起きることがあります

大雨のとき				津波のとき	
避難情報	警戒レベル	避難情報の名前	どうなるか	どんなことが 起きているか	あなたが すること
避難情報が 出たときに あなたが すること	5	緊急安全確保	災害が 起きて います	・大雨特別警報が 出ました ・川の 水が 外に 出ています または すぐに 出ます ・土砂災害が 起きています	すぐに 命を守ってください
	4	避難指示	災害が 起きます	・川の 水が とても 増えて 外に 出そうです ・土砂災害が 起きそうです	危険な ところから みんなすぐに 逃げてください
	3	高齢者等避難	災害が 起きる かもしれません	・川の 水が とても 増えて 外に 出るかも しません ・土砂災害が 起きるかもしれません ・雨が 続くと もっと 危なくなります	逃げるのに 時間がかかる人 ※は 危ないところから 逃げてください ※お年寄り、自分で 自由に 動くこと ができる人（障害を持つ人）、赤ちゃんが いる人、小さい子どもなど
	2	—	天気が もっと 悪くなります	—	ハザードマップなどを 見て 逃げる準備をする
	1	—	天気が 悪くなる かもしれません	—	災害が 起きる前に 準備 する

※ 海岸堤防より 海に 近いところ

避難情報（避難の お知らせ）が なくても いつもと「違う」、「変だ」、「危ない」と 思ったら すぐに 逃げてください！

避難する（逃げる）ときのこと

避難情報（避難の お知らせ）が あったとき、危ないところに 住んでいる人は すぐに 逃げてください。安全に 逃げる ことが できるように 災害が 起きる前に 家族と 話してください。

どうやって 避難するか

避難（逃げる）は 避難所に 行く ことだけでは ありません。次のことも 避難です。できるだけ、早く 逃げます。逃げる 方法を いくつも考えてください。

水平避難（遠くに 逃げる）

今いるところから 安全なところに 逃げます。
※避難所、避難場所、近くの 高いところ、安全な 親戚や 友達の 家に 逃げます。
※逃げられる 避難所は いわき市のウェブサイトや テレビの データ放送で わかります。



垂直避難（建物の 高い ところに 逃げる）

壊れにくくて 高い 建物に いるときや、そのような 建物の 近くに いるときは、2階より 上に（高いところ）逃げます。



夜の 避難は 危ないです。
夜や、外が 危ないときは、屋内退避（建物の 安全なところへ 逃げます）。



避難するときに 気をつけること

家を 出る 前に すること

- 非常持出品を 持ってください。
- ガスを 止めます。（元栓を 閉めます。）
- 電気を 止めます。（ブレーカースイッチを 切ります。）
- 避難するところを 書いた紙を 家に 置きます。



近くに 住んでいる人に 逃げることを 言います

年をとった人や 体が 不自由な人、子どもは 逃げるのに 時間が かかります。逃げるときは、近くに 住んでいる 人たちを できるだけ 助けてください。



歩いて 逃げます

水がくると、車は 動きません。水の 力で ドアが 開きません。車から 出ることが できません。危ないです。車で 逃げないでください。できるだけ、歩いて 逃げてください。



安全な 道で 逃げます

川や がけの 近くの 道は 危ないです。道に 水が きているところは とても危ないです。津波のときは 川も 危ないです。



逃げるときの 服

動きやすい 服や靴で 逃げます。冬は 防寒着（体が暖くなる服）や 手袋を します。1人は 危ないです。できるだけ2人以上で 逃げます。



災害用伝言ダイヤル（災害のとき 家族などに メッセージを送る）

災害で 家族や 友だちと 会う ことができないとき、メッセージを 送ります。電話のサービスと インターネットのサービス（web171）があります。

171に 電話を します

※災害のときは、携帯電話の 会社の 災害用伝言板も 使うことができます。

毎月 1日 と 15日に 練習が できます。

Step.1 171 に 電話を します

Step.2 メッセージを 録音する 1 メッセージを 聞く 2

Step.3 録音 または 聞く 電話番号を 押します (X X X X) X X - (X X X X)

家の 電話番号のときは、市外局番 (0246) から 押します

携帯電話でも、使うことができます

ガイダンス（電話から 聞こえる 説明）を 聞いて 録音・再生を します

Step.4