

岩手、宮城、福島のNHK-FMの周波数

| 周波数〔MHz〕 | | |
|----------|-------|--------|
| 都道府県名 | 放送局名 | NHK-FM |
| 岩手県 | 盛岡 | 83.1 |
| | 釜石 | 85.1 |
| | 宮古 | 83.5 |
| | 二戸 | 84.9 |
| | 大船渡 | 84.3 |
| | 陸前高田 | 83.5 |
| | 山田 | 84.0 |
| | 一関 | 83.8 |
| | 大槌 | 83.6 |
| | 遠野 | 84.5 |
| | 葛巻 | 89.9 |
| | 西根松尾 | 87.6 |
| | 種市 | 89.9 |
| | 譜代田畑野 | 86.5 |
| | 野田 | 85.5 |
| | 室根 | 81.6 |
| | 安代田山 | 89.5 |
| | 釜石鈴子 | 81.4 |
| | 沢内 | 84.5 |
| | 湯田 | 83.6 |
| 岩泉 | 84.3 | |
| 陸中川井 | 88.3 | |
| 岩手川崎 | 84.8 | |

| | | |
|-----|------|------|
| 宮城県 | 仙台 | 82.5 |
| | 鳴子 | 85.2 |
| | 気仙沼 | 84.6 |
| | 志津川 | 85.2 |
| | 白石 | 84.3 |
| 福島県 | 福島 | 85.3 |
| | 会津若松 | 85.9 |
| | いわき | 86.1 |
| | 原町 | 83.3 |
| | 白河 | 84.3 |
| | 月館 | 84.6 |
| | 小野 | 84.0 |
| | 富岡 | 84.5 |
| | 勿来 | 83.6 |
| | 埴 | 83.8 |
| | 田島 | 85.0 |
| | 柳津三島 | 84.9 |
| | 東金山 | 84.1 |
| | 西金山 | 83.3 |
| | 南郷 | 84.5 |
| | 東只美 | 83.7 |
| | 只見 | 84.8 |