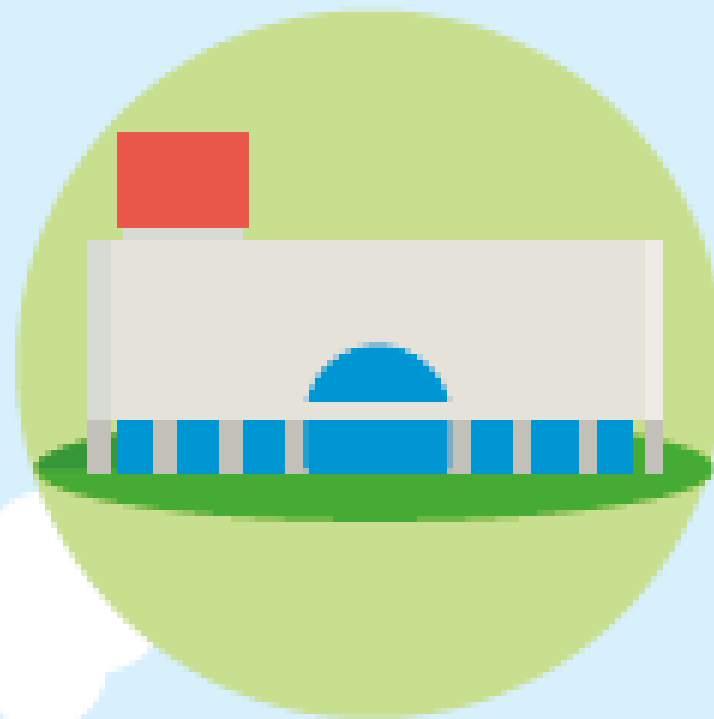
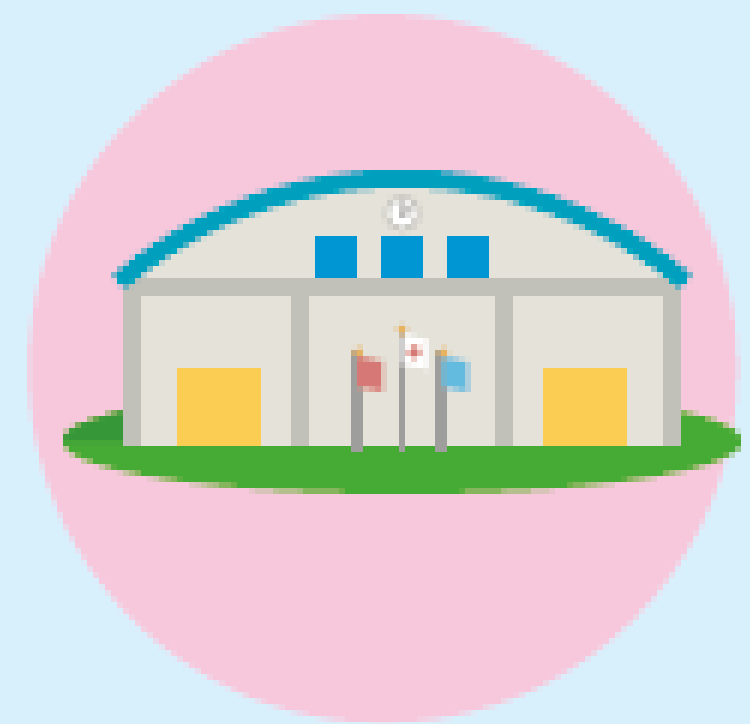
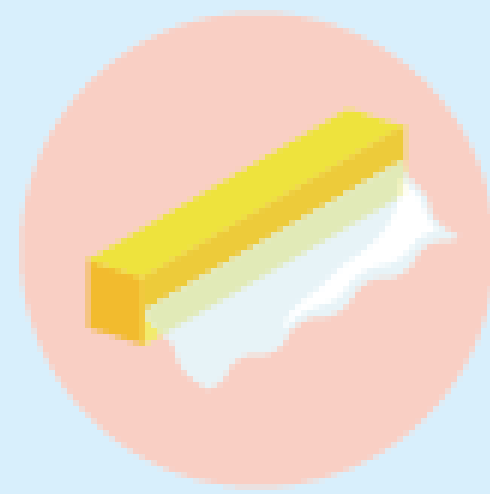
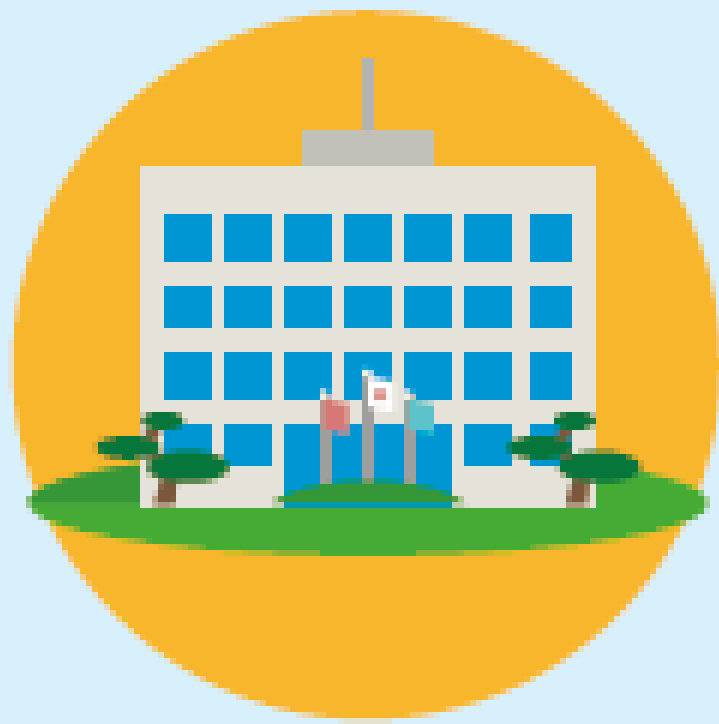


令和4年改訂版

原子力防災 のてびき





はじめに

このてびきは、放射線と原子力の基礎知識や原子力に対する防災対策をわかりやすく解説したものです。

松浦市は、玄海原子力発電所から半径30 Km圏内に市内全域が入っていることから、市外への避難計画を策定し、万が一の原子力事故が発生した場合に備え、随時、地域防災計画の見直しを行い、防災体制の強化に努めているところです。また、計画の実効性を高めるため、毎年、長崎県と共催による原子力防災訓練を実施し、原子力防災に対する対応能力と市民への原子力防災に対する理解の促進を図っています。

原子力災害における放射性物質の概要や影響につきましては、平成28年3月に改訂版（平成24年11月に初発行）を発行いたしました「原子力防災のてびき」に記載しておりましたが、今回、事故発生時に必要な防護措置等を中心に、改訂版として再発行するに至りましたので、もしもの際に備えるべく、ご活用下さい。

目次

○原子力災害とは	1
○放射能物質・放射線・放射能とは	2
○原子力災害対策重点区域対象区域	3
○屋内退避や避難指示が出された時は	4
○原子力発電所の事故進展状況による避難	5
○原子力事故が起きたら	6
○避難・一時移転が必要になったら	7
○感染症等の流行下における避難について	7
○安定ヨウ素剤について	8
○避難経路図	9
○どこに避難すればいいの？	10
○波佐見町避難所（位置地図）	12
○川棚町避難所（位置地図）	16
○東彼杵町避難所（位置地図）	18

原子力災害とは

原子力施設の事故等に起因する放射性物質又は放射線の異常な放出により生じる被害をいいます。

原子力災害は、自然災害と比べ、主に次のような特徴があります。

原子力災害の特徴

○原子力災害は、風水害、地震、火災などとは違い、目に見えず臭いもしないなど五感に感じるできない災害です。

原子力災害に対処するには、放射線や放射性物質に関する正しい知識を持ち、各自の判断で行動せず、国・県・市の指示に従い、落ち着いて行動することが大切です。

原子力災害が発生するとどうなるのか

○原子力発電所で事故が起きた場合、周囲に放射性物質が放出されるおそれがあります。
○放射性物質は、空気と混ざり雲のようなかたまり（放射性プルーム）になって移動します。



「外部被ばく」と「内部被ばく」の違い

※外部被ばくだけでなく、内部被ばくだけでも注意が必要です。

【外部被ばく】：放射線を身体の外から受けることによる被ばく

【内部被ばく】：体内に取り込んだ放射性物質からの放射線による被ばく

「被ばく」と「汚染」の違い

【被ばく】：人や動物が放射線を浴びること

【汚染】：放射性物質が皮膚や衣類に付着した状態

洗ったり拭き取ったりして、放射性物質を落とす作業（除染）を行います。

放射性物質・放射線・放射能とは

原子力災害は目に見えない放射性物質の放出によって環境が汚染される災害です。災害に対処するには、放射線に対する知識を養う必要があります。

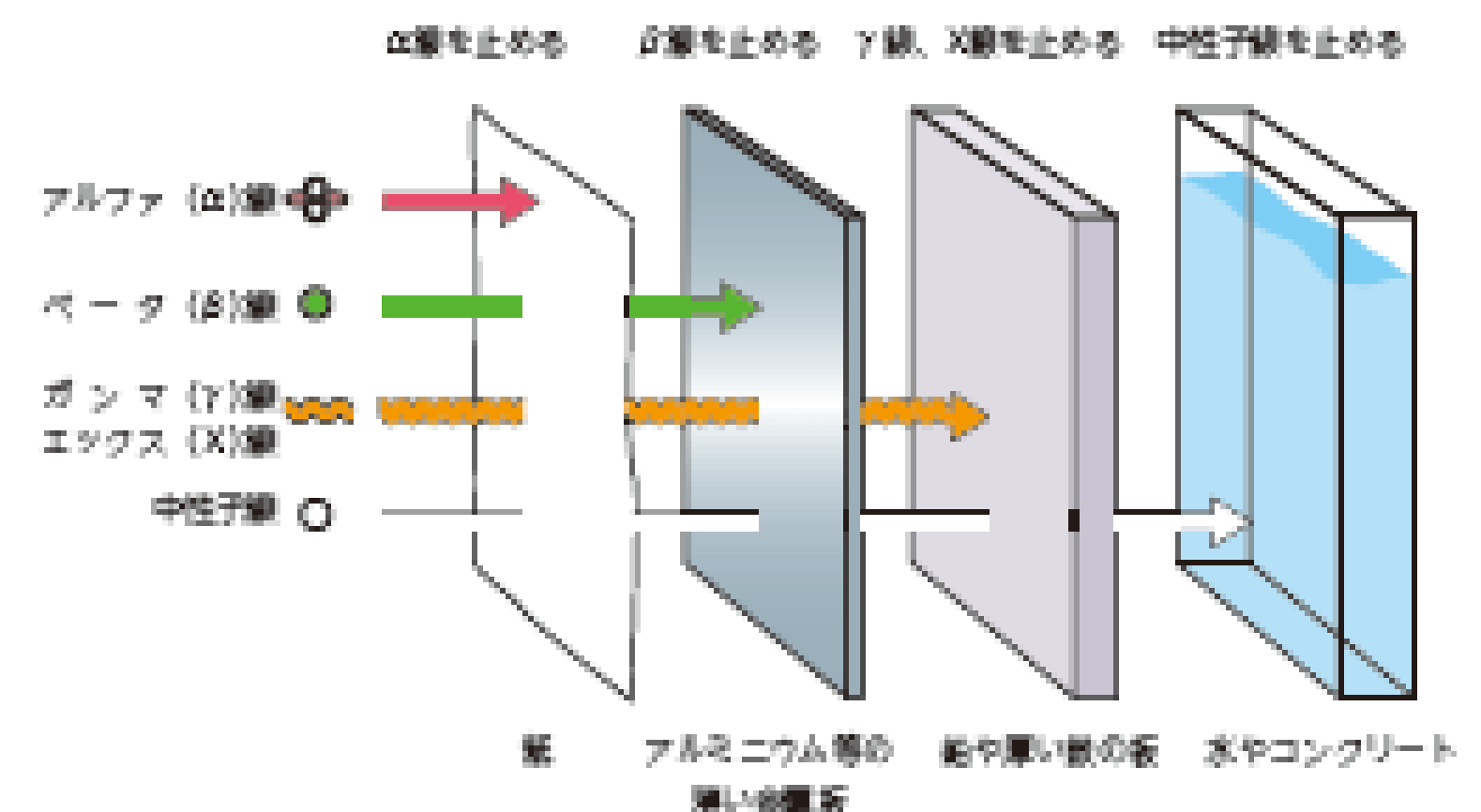
放射性物質と放射線、放射能の違い

放射線を出す物質を「放射性物質」、放射線を出す能力を「放射能」といいます。「放射性物質」から「放射線」が出ます。



放射線の種類と透過力

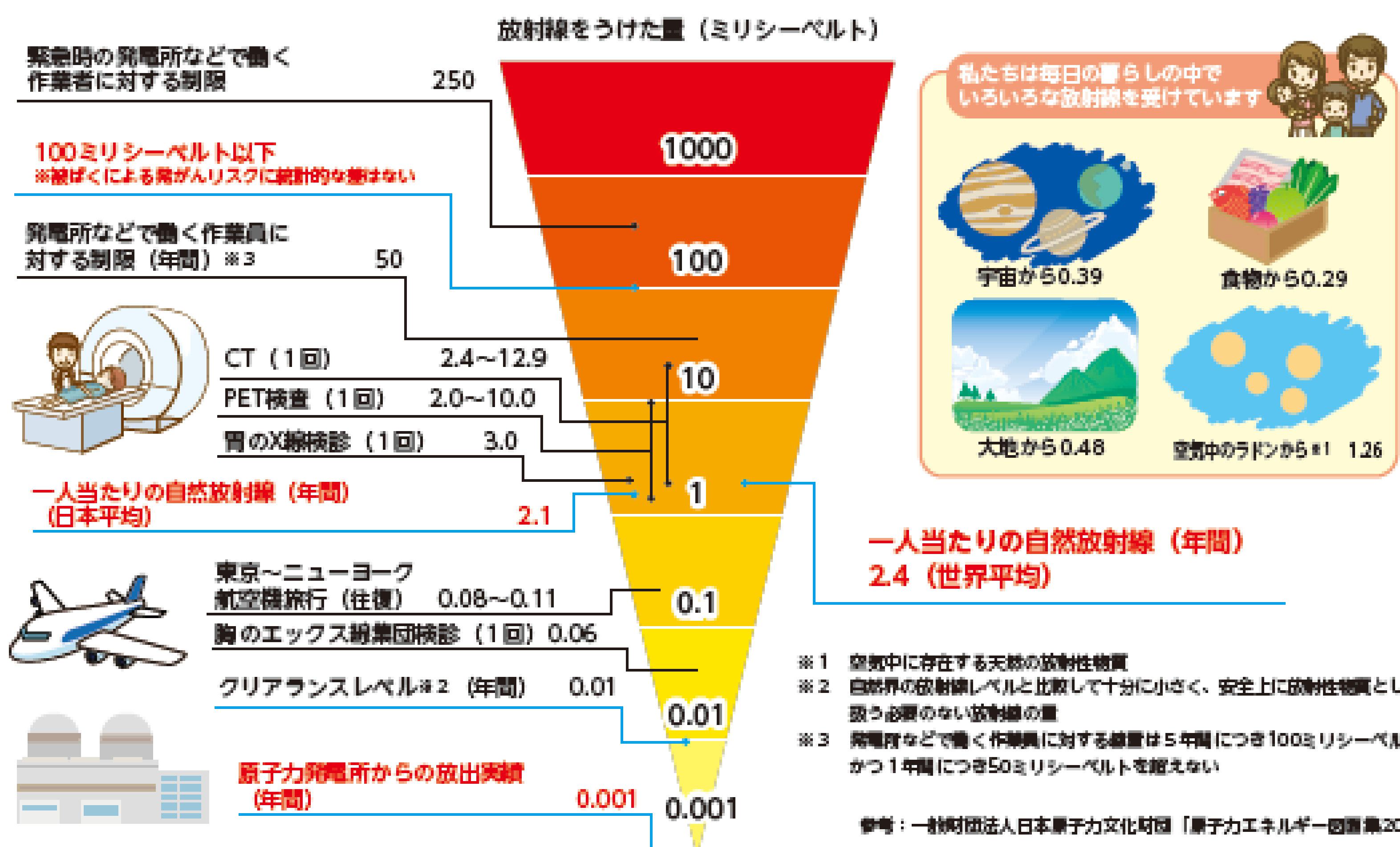
放射線には、アルファ (α) 線、ベータ (β) 線、ガンマ (γ) 線、中性子線などの種類があり、種類によってもものを通り抜ける力が異なります。



日常生活と放射線

放射線は私たちの日常生活の中でも存在し、レントゲン撮影などの場合に放射線を受けるほか、毎日自然からの放射線を受けています。

日常生活の中で受けている放射線量はとても少ないため、健康に問題はありません。



原子力災害対策重点区域対象区域

松浦市では、福島第一原子力発電所の事故や国際的な基準を踏まえて策定された原子力災害対策指針や玄海地域の緊急時対応に基づき、原子力災害対策を重点的に実施する区域を以下のとおり定めています。

区域の種類

PAZ 原発からおおむね半径5km圏内の地域

予防的防護措置を準備する区域(Precautionary Action Zone)

- 原発で事故が起きた場合、放射性物質の放出前に、すぐに避難できるよう準備する区域で、**鷹島全島(黒島含む)**を同等の位置付けとし、防護措置を実施します。
- 本市の鷹島・黒島は5km以遠であるが、避難することとなった場合の地理的条件からPAZに準じた防護措置を実施する地域と位置付けられています。

UPZ 原発からおおむね半径5km～30km圏内の地域

緊急防護措置を準備する区域(Urgent Protective Action Planning Zone)

- 各地域で測定される放射線量などに応じて、屋内退避や必要に応じて避難などの防護措置を行う区域
- 各地点で測定される放射線量などに応じて、屋内退避や避難等の緊急防護措置を準備する区域で、**本市全域**が含まれます。



屋内退避や避難指示が出された時は

屋内退避の指示

屋内退避の指示が出されたときは、自宅などの建物に入り、**ドアや窓を閉めて下さい**。

(コンクリート造の建物は木造の建物に比べ遮蔽効果が高いと考えられています。)

- 屋根や壁などで放射線を遮蔽する効果があります。
- 屋内の気密性を高めることで放射性物質の侵入を抑え内部被ばくを防ぎます。

避難の指示

避難の指示が出されたときは、慌てずに避難の準備を行い、指定された避難場所に避難します。避難は、環境へ放出された放射性物質から遠く離れ、放射線による外部被ばく及び内部被ばくを防ぐ手段です。

★松浦市は、避難の方法として「**自家用車等避難(自主避難)**」と「**集団避難**」を想定しています。

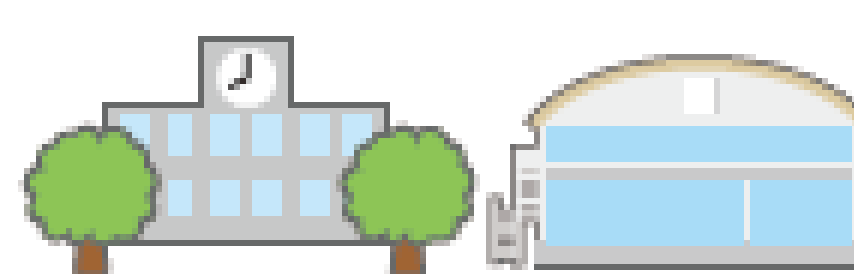
自家用車等避難(自主避難)



**避難は自家用車等
避難を原則とします**

自家用車等により避難先へ向います。避難経路途中の市境にはチェックポイントが設けられることもあり、避難者の把握が行われます。

集団避難



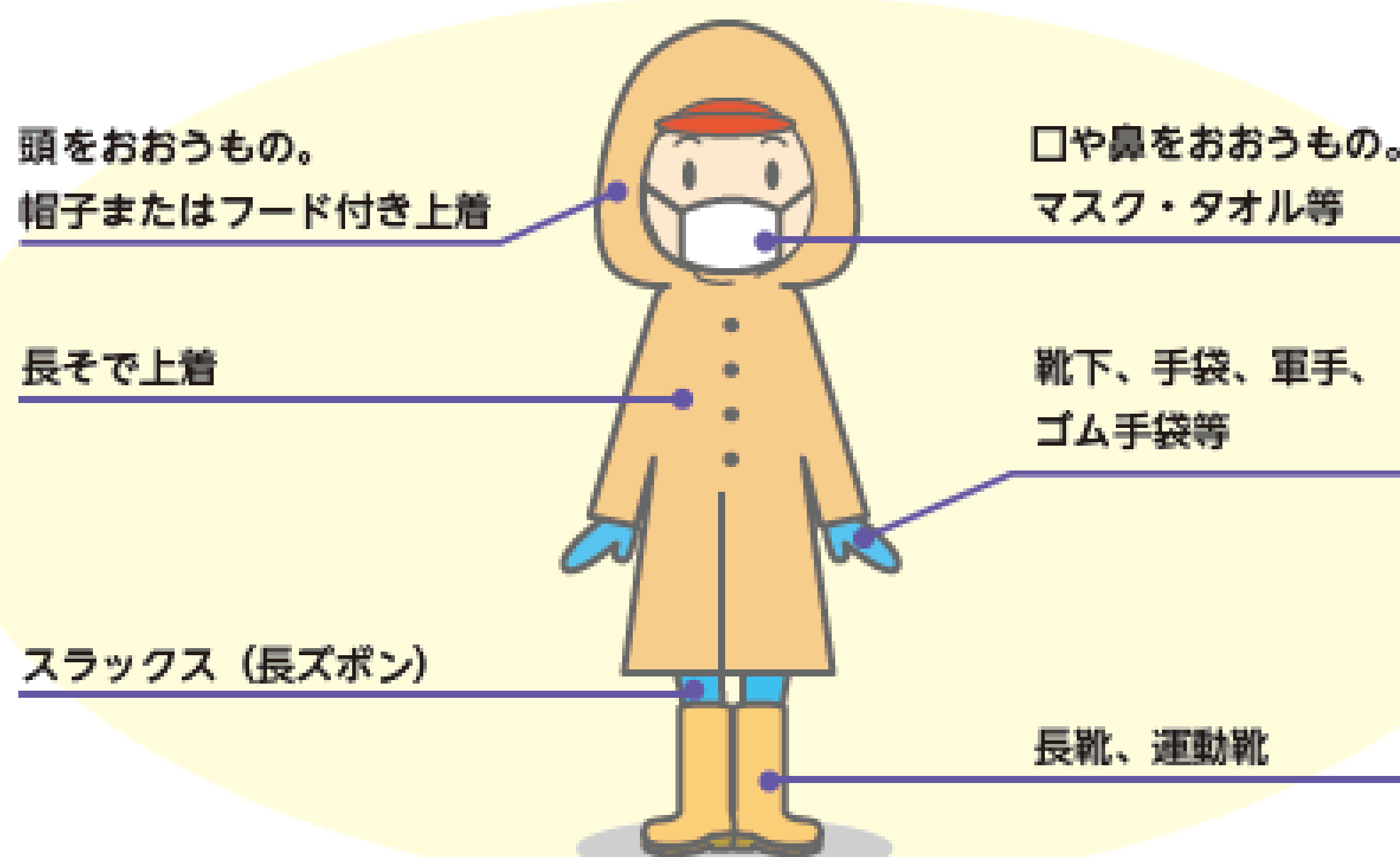
**小学校区を
単位として
避難します**

各地区の指定された集合場所まで徒歩または自家用車で集合し、**大型バス等**で避難先の**代表避難所**へ向います。

※代表避難所到着後は、併設した救護所にて**被ばくの有無を確認する避難退域時検査**を受けます。

※市が指定した避難所以外の場所へ避難する場合は、地区長に必ず伝えたと上で移動されると安全に避難されたかどうか確認出来ます。

○**避難時の服装** 避難するときには、以下の直接肌が出ないような服装に心がけましょう。



原子力発電所の事故進展状況による避難

原子力発電所の状況によって緊急事態区分を判断

事故の進展段階	市の対応	PAZ 鷹島(黒島含)地区	UPZ 市全域
警戒事態 緊急ではないが、異常事象の発生またはそのおそれがある状態	避難先及び避難手段の確保等	要配慮者の避難の準備	
施設敷地緊急事態 原子力発電所外に放射性物質が放出される可能性が生じた状態	要配慮者に対する避難指示(鷹島)	避難の準備 要配慮者の避難	屋内退避の準備
全面緊急事態 原子力発電所外に放射性物質が放出される可能性が高い状態	避難指示(鷹島) 屋内退避	鷹島全地区避難 安定ヨウ素剤の服用	屋内退避
全面緊急事態 放射性物質の放出あり	避難指示		空間放射線量率の測定結果に基づき、 避難が必要な地域を特定。その他の地域は屋内退避を継続

※要配慮者：高齢者、障がい者、外国人、乳幼児、妊産婦などを想定

原子力発電所	平常時 → 警戒事態 → 施設敷地緊急事態 → 全面緊急事態 → 全面緊急事態				
放射性物質の放出	なし				あり
住 民	PAZ (鷹島)	要配慮者	避難準備	避難	—
		一般住民	—	避難準備	避難
	UPZ (市全域)	—	屋内退避の準備	屋内退避(避難等準備)	避難等(地域を特定)

PAZ(鷹島地区)内では、原子力発電所の状況などに応じて放射性物質が放出される前に避難を実施しますが、UPZ(市全域)内及びその外側の地域では、放射性物質の放出があった場合、**各地域での空間放射線量率の測定結果に基づき、避難が必要な地域を特定**して避難などを実施し、その他の地域は**屋内退避**を行います。

UPZ(市全域「鷹島地区除く」)の避難判断基準

避難判断の基準	とるべき対応
毎時20マイクロシーベルトを超える地域	・1週間以内に避難(一時移転)
毎時500マイクロシーベルトを超える地域	・1日以内に避難

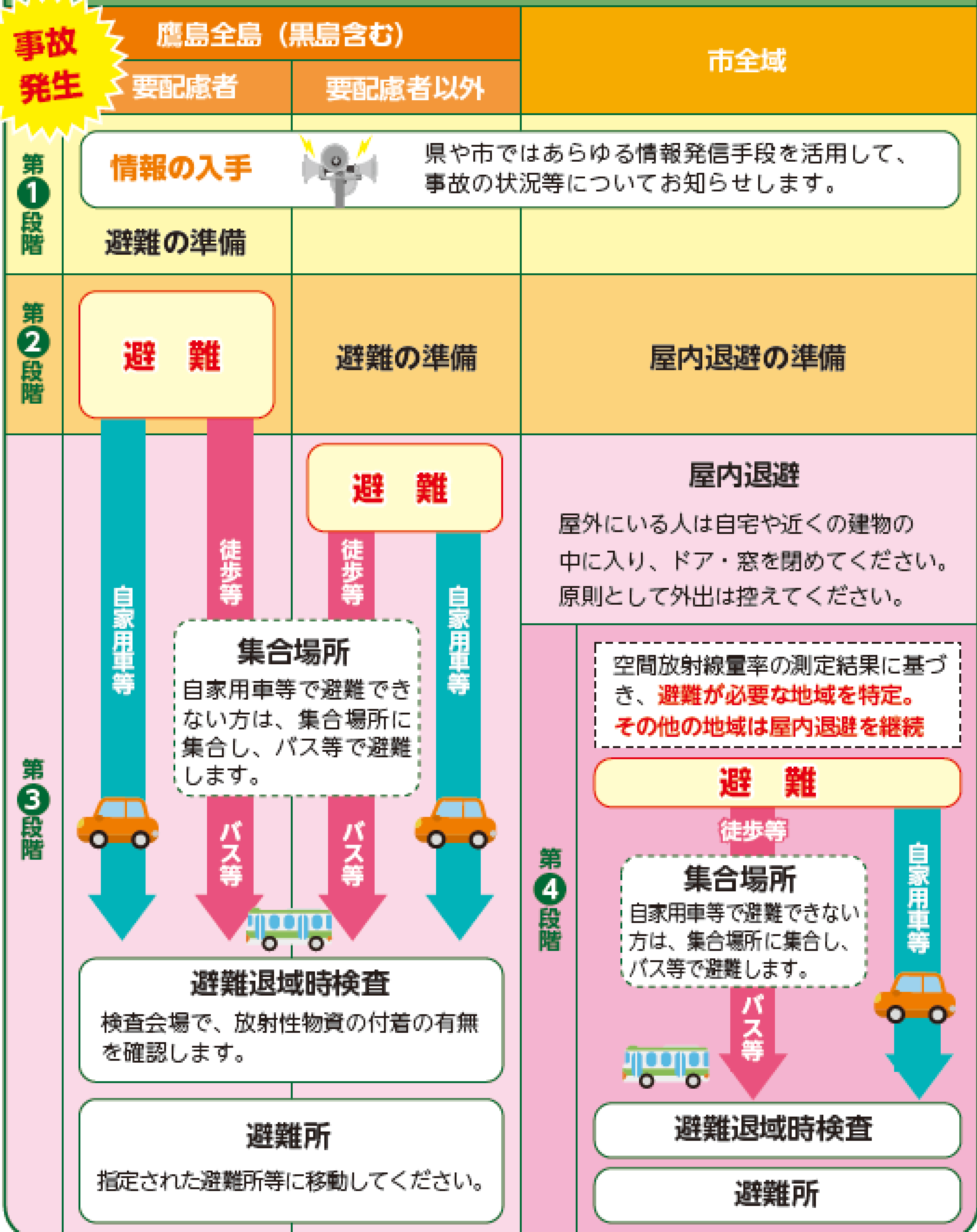
原子力事故が起きたら

万一、原子力緊急事態が発生した場合には、国や県はテレビ・ラジオ等による緊急放送を、市は防災無線による放送を実施します。

誤った情報に注意し、公共機関による正しい情報を入手しましょう。

原子力災害における対応の流れ

事故発生



※要配慮者：高齢者、障がい者、外国人、乳幼児、妊産婦などを想定。

避難・一時移転が必要になったら

玄海原発から概ね30Km圏内（UPZ）にある松浦市は、放射性物質が放出された場合、各地域での空間放射線量率の測定結果に基づいて「避難」や「一時移転」が指示されます。



指示内容を確認して、正しい情報を入手しましょう。



指差し点検で、火の元などの安全を確認。電機のパレーカーを切り、ガスの元栓を閉めましょう。



避難する時は、簡単に脱衣ができる服を着用し、放射性物質を吸い込まないように、マスク、タオルやハンカチで口や鼻を覆いましょう。



県や市の指示に従って、落ち着いて避難しましょう。

【避難】 … 空間線量率が高い又は高くなる恐れがある地域から速やかに離れるため、1日以内に実施します。

【一時移転】 … 緊急に避難が必要な地域と比べて、空間線量率は低い地域ではあるが、一定期間内に当該地域から離れるために実施します。

○感染症等の流行下における避難について

感染症の流行下において原子力災害が発生した場合、避難等の各種防護措置と感染防止対策を可能な限り両立させることが重要です。

避難車両、避難所等における感染拡大防止

避難及び一時移転を行う場合は、感染者とそれ以外の者との分離、人と人との距離の確保、マスクの着用、手洗いなどの手指衛生等の感染対策を実施する。

屋内退避時の感染拡大防止

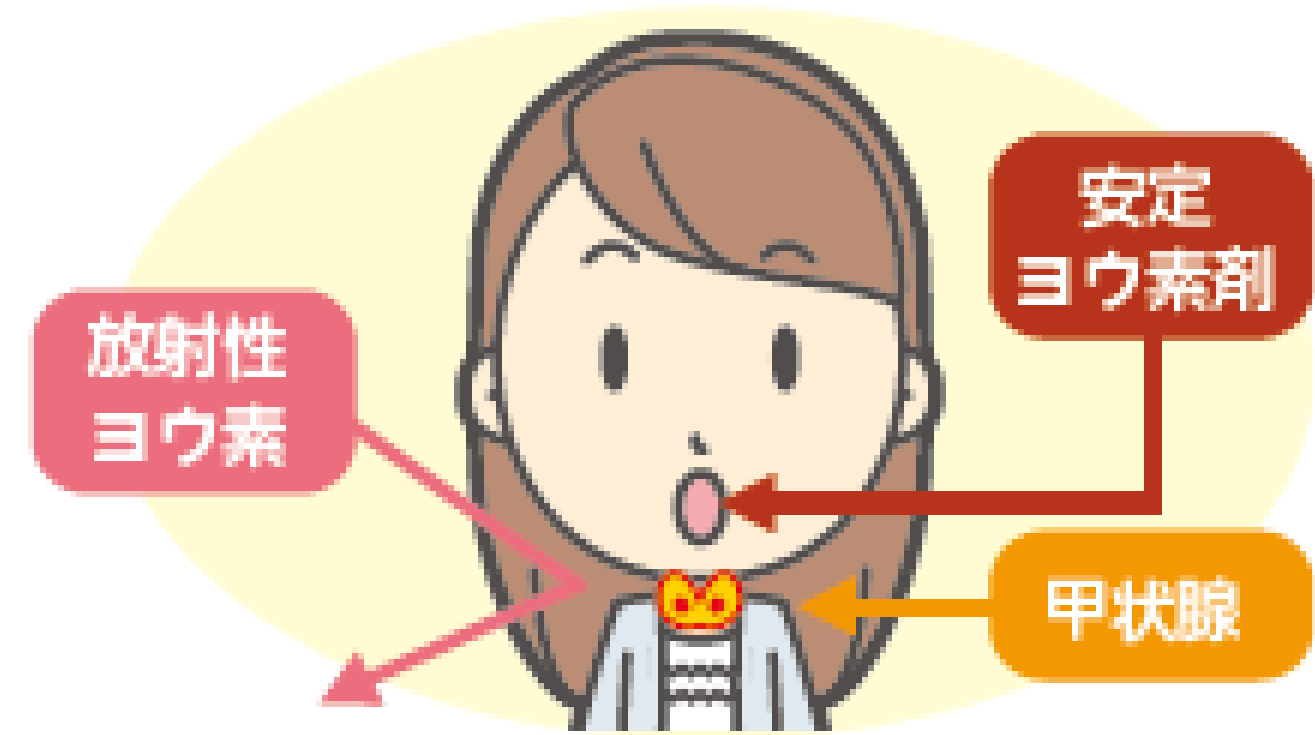
自宅等で屋内避難を行う場合は、放射性物質による被ばくを避けることを優先するため、感染症対策としての換気（換気扇や窓の開放等）については、屋内退避の指示期間中は原則行わない。

注意

原子力災害時には差し迫った危機から命を守ることが最優先であり、避難に猶予がなく身体・生命に危機が迫っている状況下では、感染症の流行下であっても躊躇なく避難を行う必要があります。

安定ヨウ素剤について

放射性ヨウ素による甲状腺の内部被ばくを
予防・低減するための医薬品です。
避難等にあわせて服用する場合があります。



安定ヨウ素剤の予防服用

- 原子力災害時には、放射性ヨウ素が大気中に放出されることがあります。
- 呼吸や飲食により放射性ヨウ素を摂取すると、甲状腺に集まり内部被ばくを起こし、その影響により甲状腺がん等を発病するリスクが上昇するといわれています。
- 放射性ではない安定ヨウ素剤を服用することで、甲状腺の内部被ばくを防ぐことができます。安定ヨウ素剤は、効果のある時間が限られているため、避難等の指示に合わせて出される服用指示にしたがい、適切なタイミングで服用することが重要です。

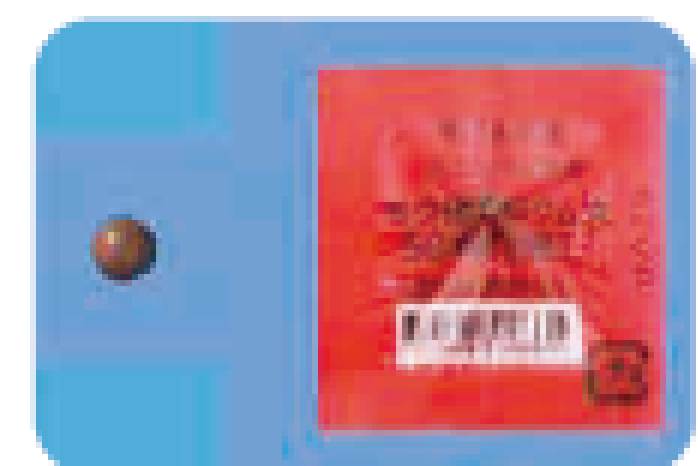
注意

安定ヨウ素剤は、放射性ヨウ素以外の放射性物質には全く効果がありません。
服用後も、必ず避難などの防護措置は継続してください。

安定ヨウ素剤の服用について

- 服用の指示は、国、県又は市が行います。
- 服用量は必ず守ってください。（多く飲んでも効果は上がりません）
- 特別な指示がない限り、複数回服用しないでください。

対象者	服用量	
13歳以上	丸剤	2丸
3歳以上13歳未満		1丸
生後1か月以上3歳未満	ゼリー剤	32.5mg 1包
新生児		16.3mg 1包



丸剤



ゼリー剤

服用に当たっての注意

- 安定ヨウ素剤の成分、またはヨウ素に対して過敏症の既往歴がある方は服用することができません。ご家族のヨウ素アレルギーの有無については、日ごろから把握しておくようにして下さい。
- 妊娠している方、授乳中の方が服用された場合には、医師や保健師に相談ください。

安定ヨウ素剤の配付方法

UPZにお住まいの方

- 服用が必要になった場合、避難等にあわせて集合場所や避難退域時検査場所などで配布します。

避難経路図



どこに避難すればいいの？

原子力災害時 市内集団避難 集合場所一覧表

小学校区	集合場所	TEL	避難先	消防団分団名・該当地区			
	所在地						
鷹島	鷹島スポーツ・文化交流センター 松浦市鷹島町里免1102-1	0955 48-3340	波佐見町	21阿翁 22石川 23殿ノ浦	21阿翁浦 22里 23原	21黒島 22神崎 23三里	22日比 22中通 23船唐津
福島 養源	福島体育館 松浦市福島町塩浜免2993-89	0955 47-2578	波佐見町	16伊万里釜 17福崎 19綱串	16端 18浅谷 20里	16日の浦 18土谷 20喜内瀬	17播磨釜 19原
今福	今福小学校 松浦市今福町東免16	0956 74-0041	東彼杵町	14土肥ノ浦 14北東3 15坂野	14浜ノ脇 14羽古場 15寺上	14北東1 14福徳 15木場	14北東2 14滑栄
	今福中学校 松浦市今福町浦免431-5	0956 74-0044		13人柱 13仲町 13仏坂 13飛鳥	13東新町 13元町 13仏坂住宅 13今福団地	13本町 13恵比須町 13西新町 13櫻の葉団地	13栄町 13松崎 13楠籠団地
調川	調川小学校 松浦市調川町下免986	0956 72-0212	東彼杵町	12白井 11大小松	12上免 11平尾	12中免 11前浜	11上平尾 11前浜団地
	調川中学校 松浦市調川町下免1009	0956 72-0184		11下免 12松山田 12宮ノ前団地	11江口1 12七区ノ1	11江口2 12七区ノ2	11江口3 12中興
志佐	志佐小学校 松浦市志佐町浦免1590	0956 72-1175	東彼杵町	5立町 5住吉通 6向町上 6蛭子崎西	6横町 6田原高層 6旭町 6蛭子崎団地	6元町 6立石川 6蛭子崎東	6田原 6三栄 6蛭子崎中
	志佐中学校 松浦市志佐町浦免808	0956 72-0049		5大浜東 5瀬見団地 5中町 7里2	5大浜西 5馬場 7任野 7里田原1	5不老山 5丹花 7鹿爪 7里田原2	7辻ノ尾 5上町 7里1 5愛光園
	県立松浦高等学校 松浦市志佐町浦免738-1	0956 72-0141		8西山 8白浜団地 10栢ノ木 10高野定住	8下庄野 8黒汐 10上野	8岸浜 10上高野 10新志佐	8白浜 10下高野 10高野団地
上志佐	上志佐小学校 松浦市志佐町笛吹免901	0956 72-0304	東彼杵町	10赤木 9横辺田	10池成 9笛吹	9袖木川内 9碑木場	9田ノ平 9長野
御厨	御厨小学校 松浦市御厨町前田免10	0956 75-0232	川棚町	1前田 1御厨上坊団地	1寺ノ尾下 1神原	1寺ノ尾中 1二反田	1中野 1西プラ
	御厨中学校 松浦市御厨町里免577	0956 75-0233		1平瀬 1駅通 1御厨団地	1市場 1池田上 1青山荘	1札場 1池田	1泉 1長嶺団地
旧田代	田代体育館 松浦市御厨町田代免601	0956 75-0033	波佐見町	2田代 1寺ノ尾上	2板橋	1木場	1郭公尾
御厨	御厨中学校 松浦市御厨町里免577	0956 75-0233		1大崎下			
旧大崎	大崎体育館 松浦市御厨町高野免627	0956 75-0033		2西木場			
旧大崎	大崎体育館 松浦市御厨町高野免627	0956 75-0033	川棚町	2大崎上	2小船	2川内	
星鹿	星鹿公民館 松浦市星鹿町下田免448-4	0956 75-1630	川棚町	3下田 3川原辺田	3星鹿 3牟田	3大石 3海光園	3北久保
青島	青島小中学校 松浦市星鹿町青島免701	0956 75-0580	波佐見町	4青島			

東彼杵 3 町避難先一覧表

波佐見町

	避難先施設名	住所	電話番号(0956)	避難元の地区	
1	波佐見高校	長野郷312番5号	85-3215	綱甲、里	福島地区
2	波佐見町総合文化会館	折敷瀬郷2064番地	85-2034	播磨釜、端、喜内瀬、土谷、原	
3	東小学校 体育館	湯無田郷808番地	85-2061	伊万里釜	
4	波佐見中学校体育館	折敷瀬郷1999番地	85-2421	福岡	
5	宿コミュニティセンター	宿郷517番地	85-5986	日の浦	
6	南小学校 体育館	長野郷228番地	85-2414	浅谷	
7	波佐見町勤労福祉会館	井石郷2255番地2	85-2214	中通、殿ノ浦、原、里	鷹島地区
8	波佐見町体育センター	折敷瀬郷2078番地	85-5992	阿蘇浦、三里、船唐津、日比	
9	中央小学校 体育館	折敷瀬郷1986番地	85-3131	阿蘇、石川、神崎、黒扇	星鹿・ 御厨地区
10	内海産業会館	湯無田郷1240番地2	85-2150	板橋、木場	
11	折敷瀬集落センター	折敷瀬郷1836番地1	85-2292	青島	
12	井石郷公民館	井石郷2061番地1	85-5984	郭公尾、寺ノ尾上	
13	金屋コミュニティセンター	金屋郷1165番地1	85-5938	田代	
14	波佐見町農村環境改善センター	長野郷173番地2	85-6428	大崎下、西木場	

川棚町

	避難先施設名	住所	電話番号(0956)	避難元の地区	
15	県立川棚高校	白石郷64番1号	82-2800	星鹿、牟田	星鹿地区
				大崎上、川内	大崎地区
16	川棚中央公園体育館	下組郷344番地1	82-5048	北久保、下田、大石	星鹿地区
17	川棚町勤労青少年ホーム	中組郷1506番地	82-2064	御厨団地、前田、二反田	御厨地区
18	川棚町公会堂	中組郷1506番地	82-2064	寺ノ尾下、長瀬団地	
19	川棚町中央公民館	中組郷1506番地	82-2064	中野	
20	川棚町柔剣道場	中組郷1533番地1		御厨上坊団地	
21	石木小学校 体育館	石木郷120番地2	26-6240	寺ノ尾中、泉	
22	小串小学校 体育館	小串郷1207番地	26-6230	池田上	
23	川棚小学校 体育館	中組郷1555番地	26-6220	駅通、神原	
24	川棚中学校 体育館	中組郷1370番地3	82-2054	小船、池田	
25	川棚町いきがいセンター	下組郷338番地57	82-2121	平瀬、市場、札場	星鹿地区
				川原辺田	
26	東部地区コミュニティセンター	石木郷204番地	83-3500	-	

東彼杵町

	避難先施設名	住所	電話番号(0957)	避難元の地区	
27	彼杵中学校	蔵本郷1666番地	46-0049	土肥ノ浦、浜ノ脇、羽古塚、福德、今福団地、人柱、寺上、木場、東新町、本町、栄町、仲町、元町、恵比須町、松崎、坂野、仏坂、仏坂住宅、西新町、楠瀬住宅、橋の葉団地、飛鳥、滑米	今福地区
28	(旧) 御厨小学校 及び 志佐町の子ども村小学校	大百琴郷1621番地	46-0215	北東1、北東2、北東3	志佐地区
29	彼杵小学校	蔵本郷1881番地	46-0038	立町、横町、元町、田原、住吉通、田原高層、立石川、三米、向町上、旭町、蛭子崎東、蛭子崎中、蛭子崎西、蛭子崎団地、辻ノ尾、栢ノ木	
30	東彼杵町総合会館	彼杵宿郷706番地4	46-0114	丹花、白浜、白浜団地、上高野、下高野	
31	東彼杵町教育センター分室	彼杵宿郷483番地1	46-0705	仮庁舎予定地	
32	彼杵児童体育館	彼杵宿郷501番地	46-1587	庄野、下庄野、大浜東、大浜西	
33	農民研修センター	彼杵宿郷483番地1	46-0705	西山、黒汐、不老山	
34	旧大楠小学校	菅無田郷304番地	46-0044	里1、里2、里田原1、里田原2、新志佐	
35	橋ノ話公民館	彼杵宿郷590番地1	47-1972	岸浜	
36	蔵本構造改善センター	蔵本郷880番地1	47-0868	瀬見団地	
37	東部地区コミュニティセンター	瀬戸郷726番地	46-0258	中町	
38	千綿児童体育館	駄地郷182番地	47-1463	馬場、上町、上野	
39	東宿コミュニティセンター	千綿宿郷1287番地1	47-1441	鹿爪	
40	千綿小学校	平似田郷740番地	47-0821	高野団地、高野松山団地	上志佐地区
				赤木、池成、袖木川内、田ノ平、稗木場、長野、横辺田、笛吹	
41	(旧) 千綿中学校	平似田郷821番地1	47-1221	大小松、平尾、前浜、前浜団地、下免、江口1、江口2、江口3、松山田、七区ノ1、七区ノ2、中興、上平尾	調川地区
42	東彼杵町農村環境改善センター	駄地郷148番地	47-1111	調川宮ノ前団地、白井、上免、中免	



⑨ 中央小学校体育館



⑪ 折敷瀬郷集落センター



⑧ 波佐見町体育センター



④ 波佐見中学校体育館



⑤ 宿コミュニティセンター



② 波佐見町総合文化会館



⑦ 波佐見町勤労福祉会館

③ 東小学校体育館

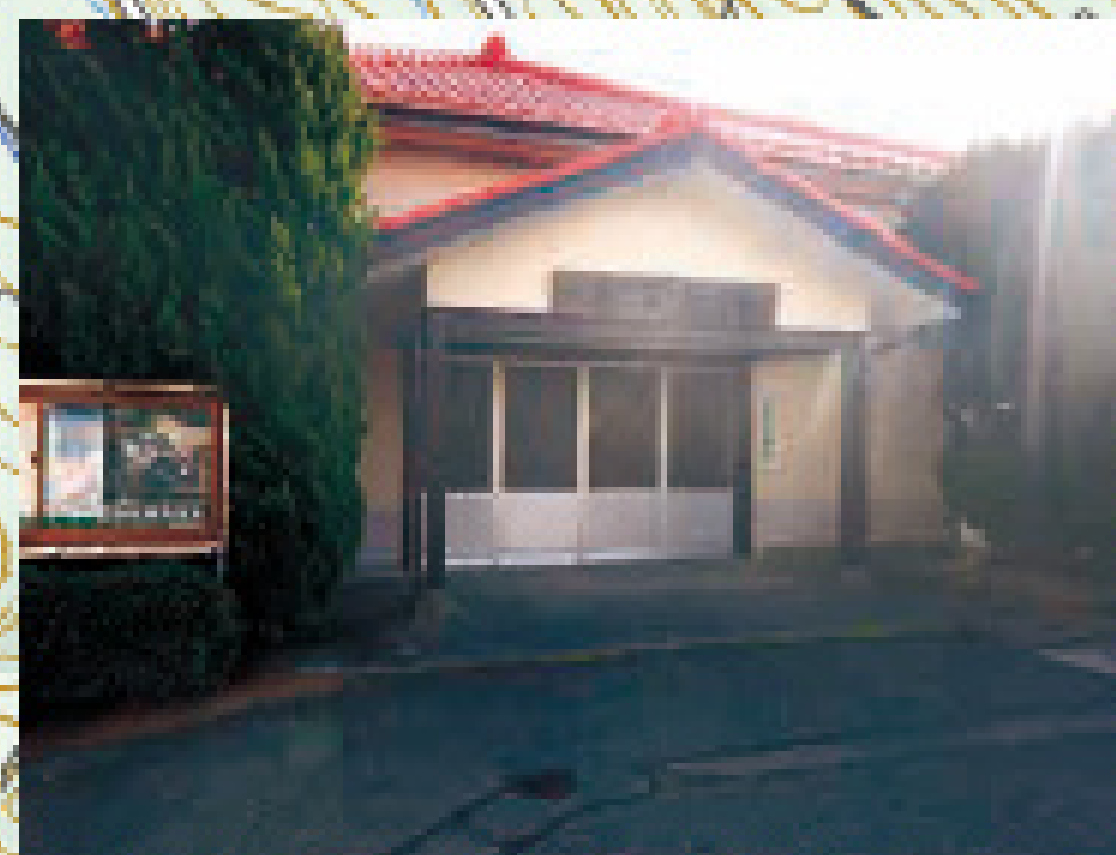
⑦ 波佐見町勤労福祉会館

③ 東小学校体育館

② 井石多目的研修施設

⑩ 内海産業会館

波佐見町



⑪ 金屋コミュニティセンター

② 井石多目的研修施設

⑩ 内海産業会館

波佐見町



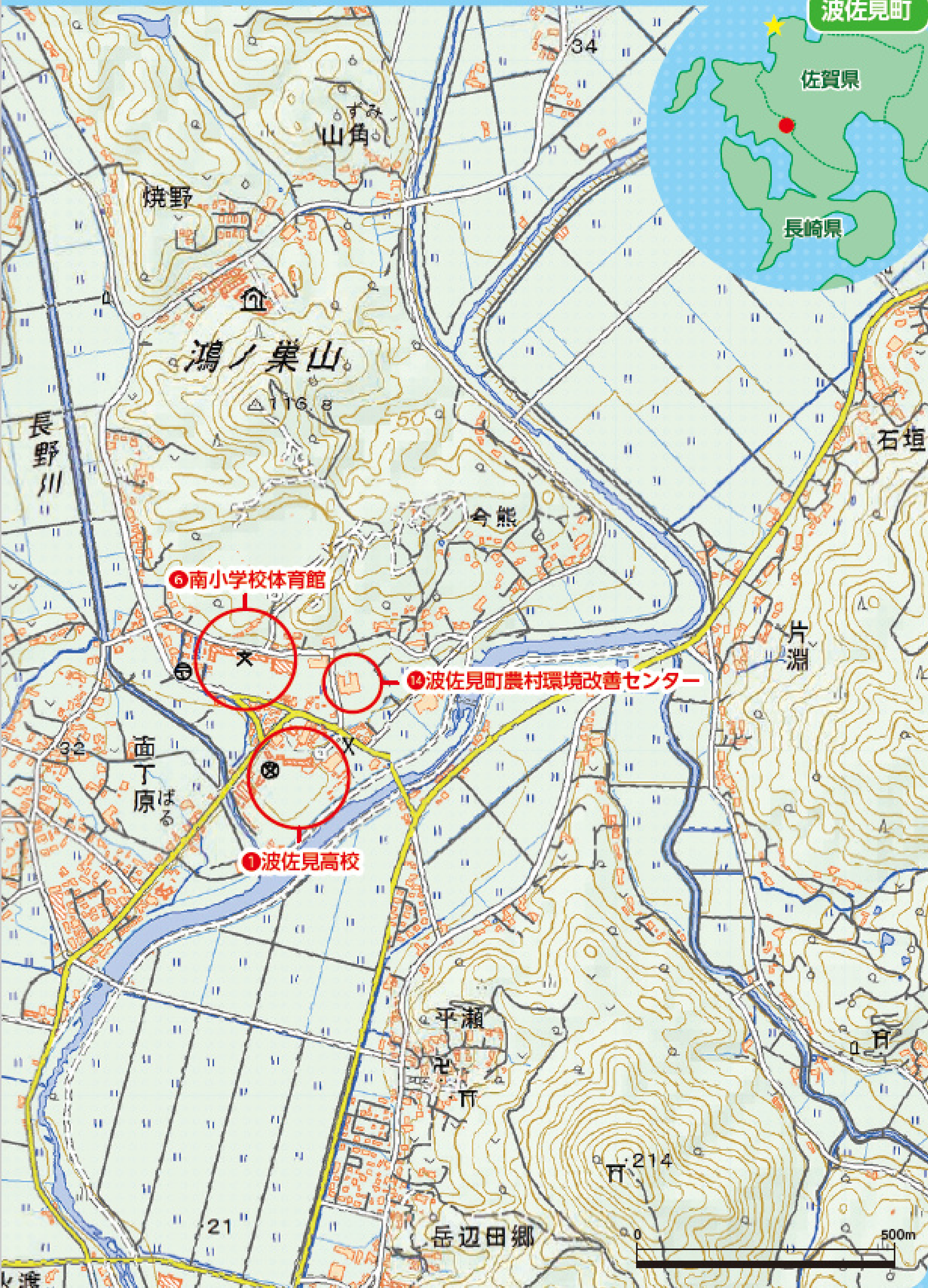
① 波佐見高校



⑥ 南小学校体育館



⑭ 波佐見町 志折郷
農村環境改善センター





⑫ 小串小学校体育館



⑮ 川棚高等学校体育館



⑯ 川棚町勤労者体育センター



⑮ 川棚町いきがいセンター



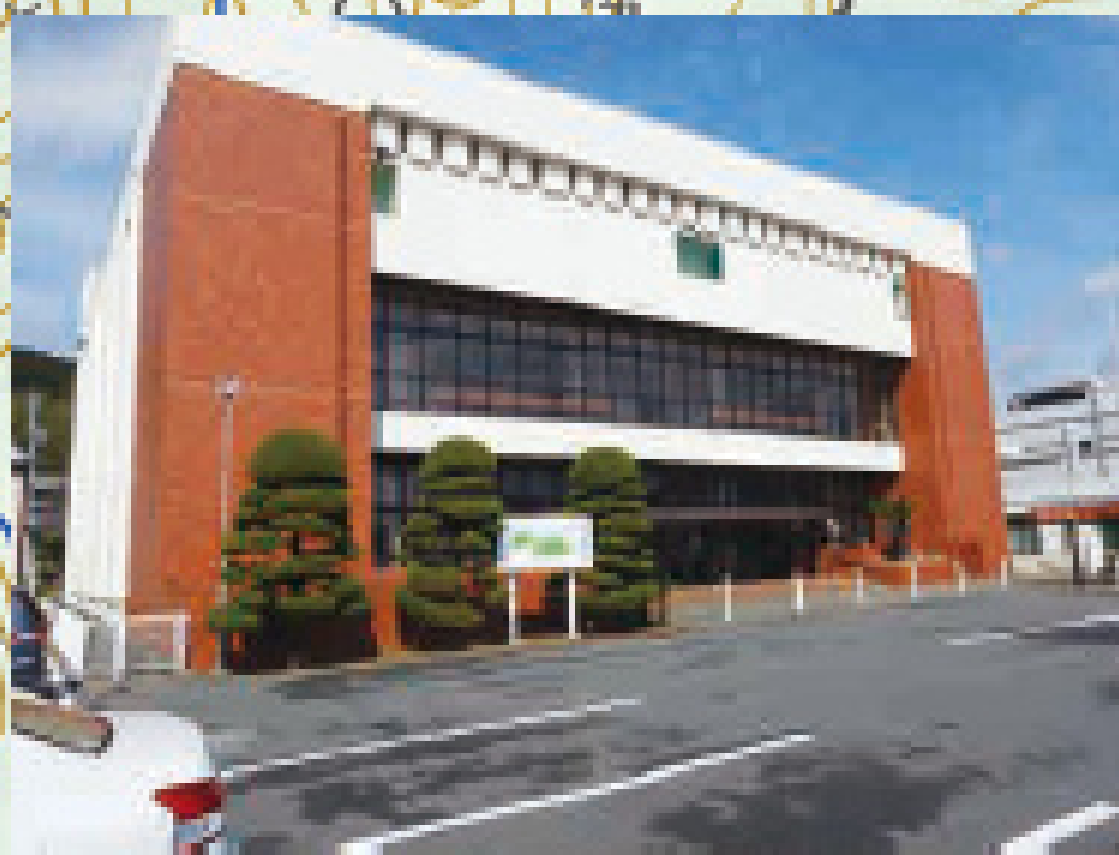
⑳ 川棚町柔剣道場



㉓ 川棚小学校体育館



⑰ 川棚町勤労青少年ホーム



⑱ 川棚町公会堂



㉔ 川棚中学校体育館

⑲ 川棚町中央公民館



⑫ 小串小学校体育館

⑮ 川棚高等学校体育館



⑫ 東部地区コミュニティセンター



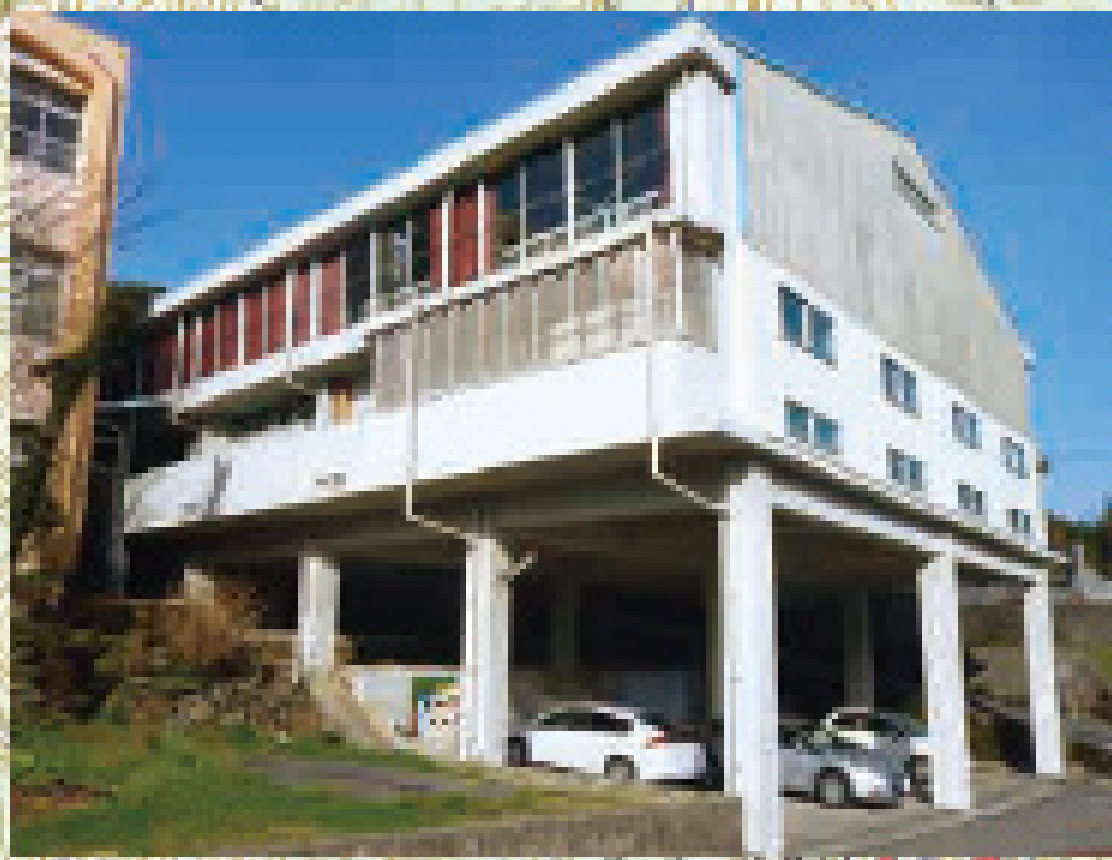
⑭ 川棚中学校体育館

東彼杵町





37 彼杵中学校



34 旧大楠小学校



35 橋ノ詰公民館



32 彼杵児童体育館



29 彼杵小学校



31 東彼杵町教育センター分室



30 東彼杵町総合会館

東彼杵町



東彼杵町



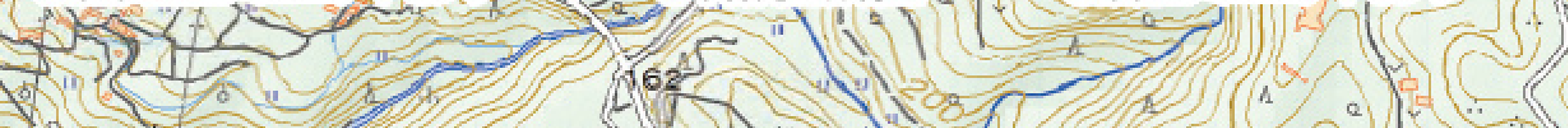
37 東部地区コミュニティセンター



38 千綿児童体育館



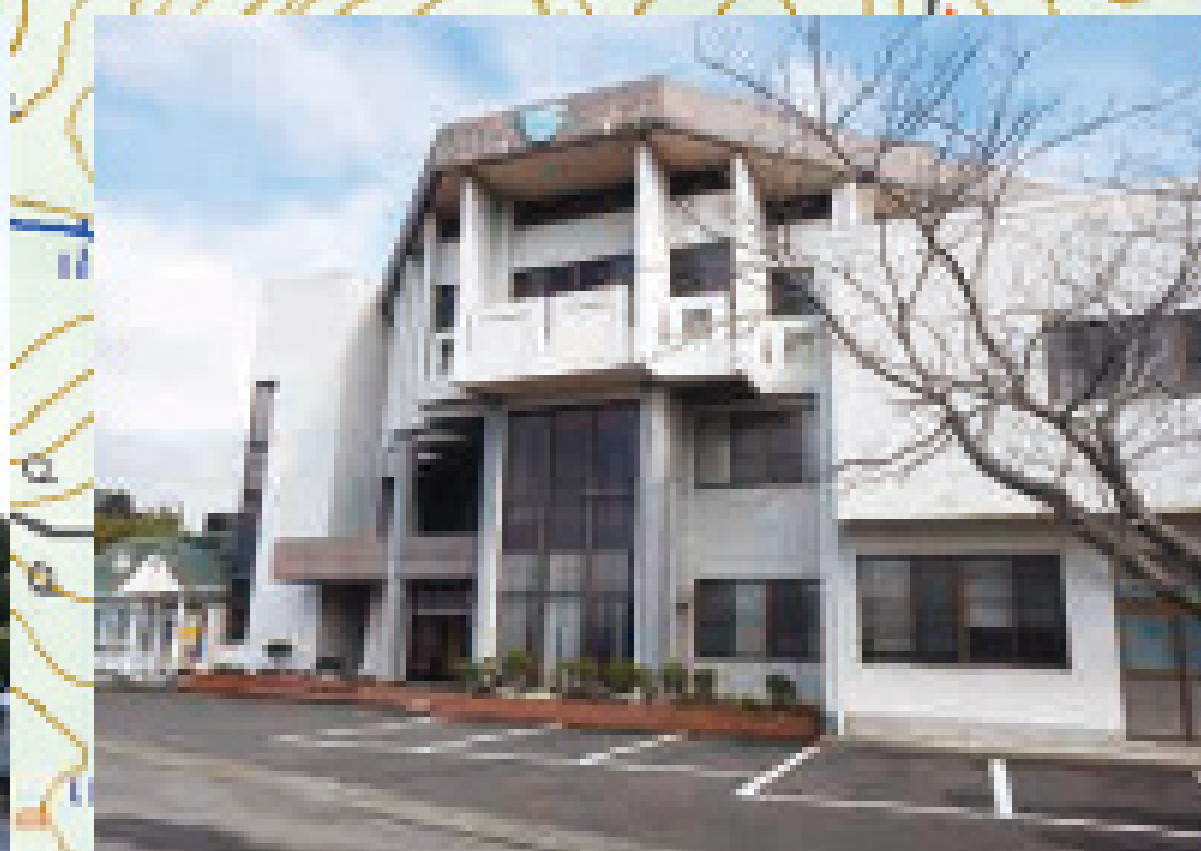
39 東宿コミュニティセンター



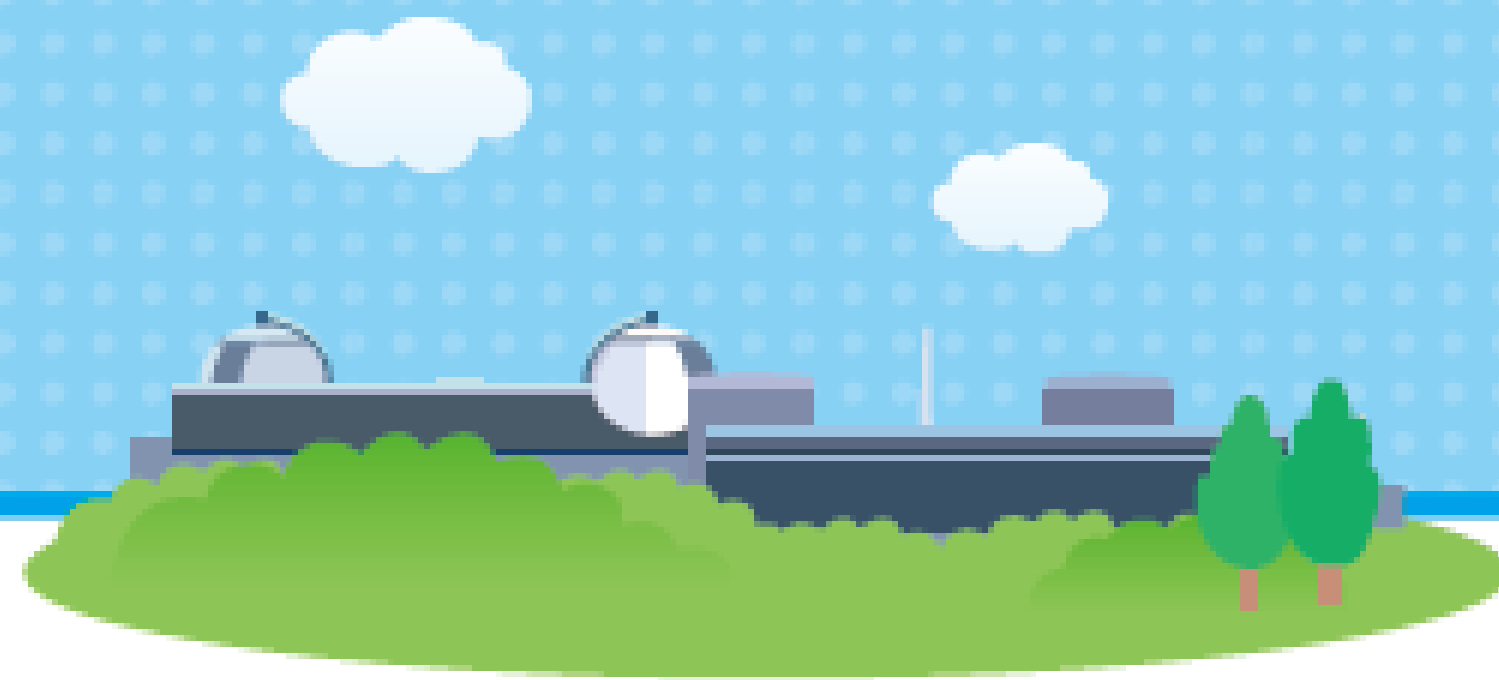
40 千綿小学校



41 千綿中学校



42 東彼杵町農村環境改善センター



○防災に関する問い合わせ

松浦市役所 防災課 電話：0956-72-1111

松浦市役所 鷹島支所 電話：0955-48-3111

松浦市役所 福島支所 電話：0955-47-3111

○市内の防災関係機関

松浦市消防本部 電話：0956-72-1211

松浦警察署 電話：0956-72-5110

原子力防災のてびき(令和4年改訂版)

発行年月日／ 令和4年3月

編集・発行／ **長崎県危機管理課**

〒850-8570

長崎市尾上町3-1

電話 095-824-1111

松浦市役所防災課

〒859-4598

松浦市志佐町里免365番地

電話 0956-72-1111

緊急時の指定された集合場所・避難場所を記入しましょう

集合場所 ()

避難場所 ()

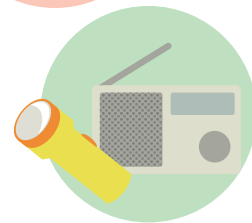
持ち出し品チェックリスト

※自然災害への備えと同じですので、日頃から備えておきましょう



非常用持ち出し袋

貴重品	現金・通帳・印鑑・健康保険証	
非常用食料	非常食・飲料水	
	食事制限がある方の食品	
生活用品	衣類（着替え・タオル・生理用品など）	
	マスク・ハンカチ・リュック・スリッパなど	
	紙オムツ・ほ乳瓶・ミルクなど	
	眼鏡・入れ歯・補聴器など	
応急手当品	常備薬・お薬手帳・絆創膏など	
その他	携帯ラジオ・懐中電灯・電池など	
	携帯電話・充電器など	



家族等の連絡先

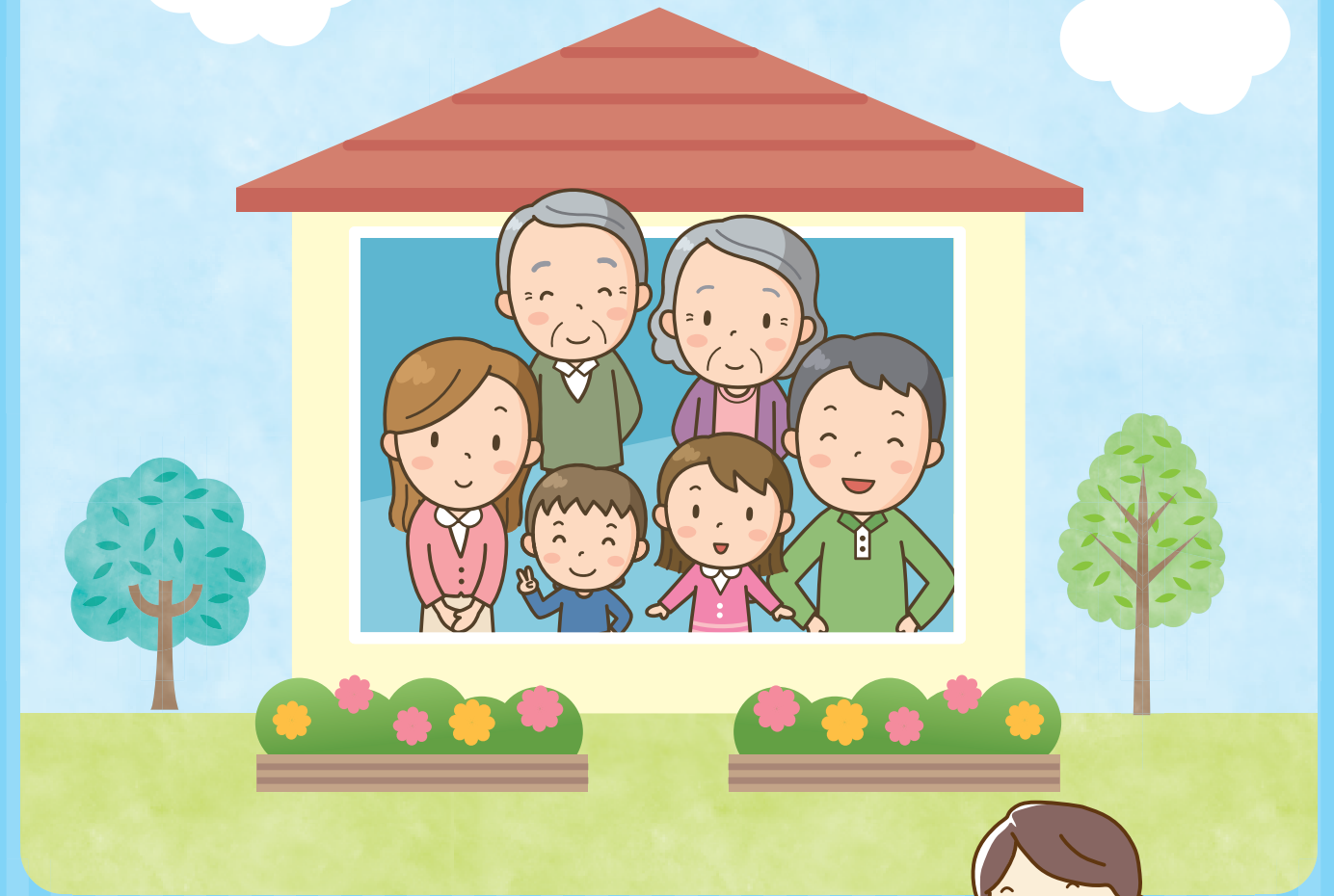
名前	生年月日	血液型	病気・薬	電話番号	メモ

※緊急時に確認できるよう事前に記入しましょう



「屋内退避」のてびき

原子力災害が起きたとき、まずは**屋内**に**いる**ことが**重要**です。



まずは保育所や学校等にいる
お子さまを迎えに行き、
自宅などの屋内に退避し、
テレビ等で情報収集を
行いましょう。



原子力災害時は、公共機関からの情報や指示を待って、あせらずに落ち着いて行動しましょう。

放射線の影響を減らすことができる「屋内退避」をすることが大切です。

万が一、原子力発電所から放射性物質の放出があった場合に、壁や屋根などの遮へい物で放射線による影響を回避したり、低減させる効果があります。

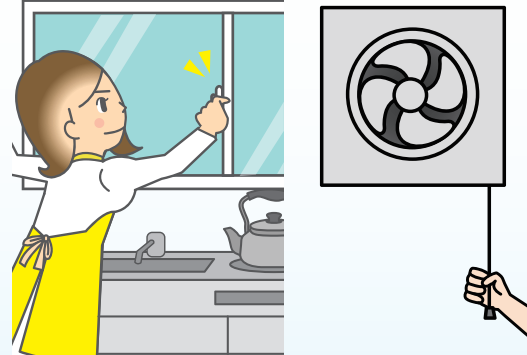
！ 屋内退避の指示が出たらどうするの？

屋内へ入る



自宅や職場など、近くの建物（屋内）に入りましょう。

外気を遮断



ドアや窓はすべて閉め、換気扇やエアコンを止めましょう。

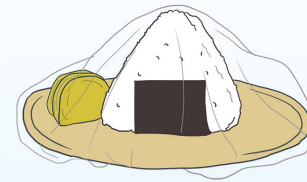
※ 外気を取り入れないタイプのエアコンは屋内退避中でも使用できます（ご家庭のエアコンのタイプをご確認ください）

手や顔の洗浄



外にいた人は、手と顔をよく洗いましょう。

食品の密封



食品を密封した容器に入れ、ラップをして冷蔵庫に入れておきましょう。

飲料水や食料の確保



飲料水は密閉容器に確保しましょう。また、非常用の食料も確保しましょう。

着替え



外で着ていた服は着替え、脱いだ服はビニール袋に入れ、袋の口をしっかりと閉めましょう。

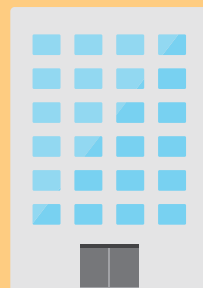
コンクリートの建物への屋内退避がより安全です

木造建物



- 吸入による内部被ばくを、4分の1程度に減らします。
- 外部被ばくを約10%減らします。

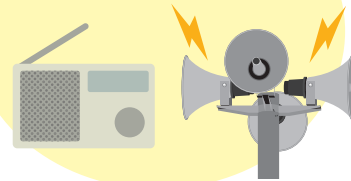
コンクリート建物



- 吸入による内部被ばくを、20分の1程度に減らします。
- 外部被ばくを約40%減らします。

屋内退避中は次のことを注意しましょう。

- テレビやラジオ、防災行政無線などから正確な情報を確認しましょう。



- 不要な外出を控え、指示があるまでは、自宅などで待機しましょう。
- 屋外からの外部被ばくを低減するために、できるだけ窓から離れましょう。

- 緊急を要する場合以外は、電話の使用は控えてください。



- 国や県、市の情報に従い、うわさやデマに惑わされないようにしましょう。



！ 避難指示が出たら



避難

あわてずに、国や県、市からの指示内容をよく確認し、指定された場所へ避難してください。

- ※ できるだけ肌をさらさない、フード付きのレインコート、マスク、長ズボン、長ぐつ、ビニール手袋などをつけましょう。
- ※ 一時移転は指示から約1週間以内で移動することとなります。あわてて皆が避難しようとする混雑や事故などを招くおそれがあります。
- ※ お年寄りの方、体の不自由な方などに声をかけ、助け合いながら避難しましょう。