

原子力災害に備えた 屋内退避マニュアル

令和 7 年 11 月 9 日（日）に「新潟県原子力防災訓練」が行われます。

上越市では、UPZ内の市民の皆さんを対象とした「屋内退避訓練」と「広報活動訓練」などを行います。

このマニュアルは、訓練当日の流れと、原子力災害が発生した際に市民の皆さんに取っていただきたい行動である「屋内退避」のポイントをまとめたものです。

事前にこのマニュアルをお読みいただくとともに、訓練当日は、4 ページの「屋内退避チェックリスト」を確認しながら、実際に「屋内退避」を実施してください。

◆ 訓練の概要

(1) 日 時 令和 7 年 11 月 9 日（日）

午前 8 時 30 分から 9 時 30 分頃まで（予定）

(2) 訓練対象地域

避難準備区域【UPZ】（柏崎刈羽原子力発電所からおおむね 5～30 km 圏内）

- ・ 柿崎区、吉川区：全町内会
- ・ 大潟区：雁子浜町内会、内雁子町内会
- ・ 大島区：板山町内会、田麦町内会、竹平町内会、藤尾町内会

(3) 訓練内容 ※市からの情報は、防災行政無線や広報車でお知らせします。

時間	市からの情報	皆さんの行動
8：30 頃	屋内退避準備情報 発表	・ 屋内退避に備え、家の中に入るよう、家族や近所の方などに声をかけ合うなどしてください。
9：00 頃	屋内退避指示 発表	・ 裏面の「屋内退避チェックリスト」を確認しながら、 屋内退避を実施 してください。
9：30 頃	屋内退避指示 解除 訓練終了	・ 屋内退避訓練終了です。 防災行政無線で終了をお知らせします。

(4) その他

訓練当日は、市内の施設を会場として、柏崎市からの避難者の受入や避難所運営等の訓練を行います。

会場周辺をバス等関係車両が通行しますので、あらかじめご承知おきください。

会 場：ユートピアくびき希望館（上越市頸城区百間町 7 1 6）（避難経由所）

ファームセンター（上越市大字本新保 564 番地）（避難所）

牧区コミュニティプラザ・牧体育館（上越市牧区田島 7 0 5-1 0）

（避難所）

【参考】原子力災害対策の概要

(1) 原子力発電所からの距離で基本の対応（防護措置）が異なります

区域名	区域の範囲	基本の対応（防護措置）
即時避難区域(PAZ) 〈おおむね 5 km圏〉	○柏崎市の一部と刈羽村 ※当市にはありません	○放射性物質の放出前に即時避難を実施
避難準備区域(UPZ) 〈おおむね 5～30 km圏〉	○柿崎区：全域 ○吉川区：全域 ○大潟区：雁子浜町内会、内雁子町内会 ○大島区：板山町内会、田麦町内会、竹平町内会、藤尾町内会 ○浦川原区：小麦平	「まずは屋内退避」 ○その後、空間放射線量の測定結果を踏まえて、避難が必要な区域を特定して一時移転・避難を実施 ○必要に応じて安定ヨウ素剤を服用
避難準備区域(UPZ)外 〈おおむね 30 km超〉	○上記を除く全市域	○必要に応じて屋内退避を実施 ○その後、避難準備区域(UPZ)における対応と同様に避難等を実施

(2) 原子力災害対策を重点的に実施すべき地域の範囲

「まずは屋内退避」が基本の行動です。

空間放射線量の測定結果を踏まえて、避難が必要な場合は「特定の区域のみ避難」します。



◆ 原子力災害が発生したら…「まずは屋内退避」

(1) 屋内退避とは

自宅などの屋内に入り、呼吸等で放射性物質が体内に入ることを抑えるとともに、屋外の放射性物質からの放射線を遮ることにより被ばくを少なくすることができる、最も基本的かつ重要な行動です。

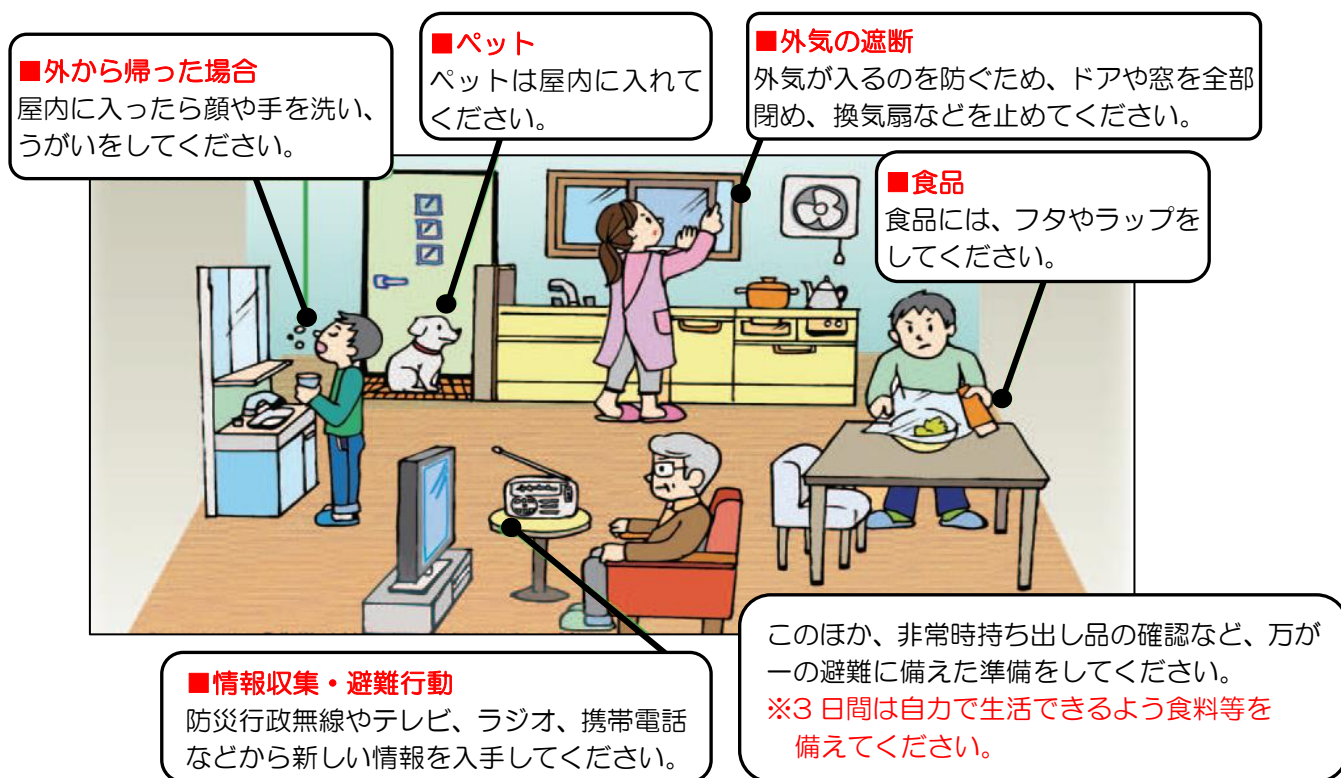
(2) 屋内退避の重要性

あわてて自家用車などで一斉に避難すると、交通渋滞などが発生し、かえって放射線による健康被害のリスクが高まる可能性があります。このため、直ちに避難するのではなく、まずは自宅などの屋内へ退避します。

(3) 屋内退避のポイント

市は、事態の状況を踏まえ、あらかじめ屋内退避準備情報を発表するとともに、放射性物質が放出される前に屋内退避を指示しますので、あわてず建物の中に入ってください。屋内退避の解除や避難指示が発表されるまでは、屋内退避を継続してください。

※市では、「自宅にすぐに戻ることができない」、「自宅で屋内退避を続けるのが不安」などという方のために、避難準備区域（UPZ）内にある市の指定避難所を屋内退避所として開設します。



(4) 一時移転や避難の指示が発表された場合

事態が進行し、放射性物質の放出があった場合、空間放射線量の測定結果を踏まえ、市は、一時移転や避難が必要な区域を町内会単位で特定し、その区域の住民に対して避難等を指示します。（指示された区域以外の住民は屋内退避を継続してください。）避難等の際は、マスクや上着（フードのついたビニールカッパなど）を着用してください。

◆ 屋内退避チェックリスト

- ☐ ① 市が防災行政無線や広報車で発信する情報を入手する。
- ☐ ② あわてず落ち着いて、まずは建物の中に入る。
- ☐ ③ 外気が入らないよう、ドアや窓を閉める。
- ☐ ④ 換気扇など、外気を取り込む設備を止める。
- ☐ ⑤ 窓などに隙間がないか確認する。 隙間がある場合は、ガムテープなどで目張りをする。(訓練当日は目張りまでする必要はありません)
- ☐ ⑥ 避難に備え、非常時持ち出し品を準備する(もしくは準備している)。
- ☐ ⑦ 食品はフタやラップをして冷蔵庫や戸棚に保管する。
- ☐ ⑧ ペットは屋内に入れる。
- ☐ ⑨ 外から帰ったときは、顔や手を洗い、うがいをする。

上記の⑤と⑥の項目は、昨年度のアンケート結果で、「行動した人」の割合が少なかった項目です。万が一に備え、身を守るための行動を確認しましょう。

【参考：昨年度の訓練後に実施したアンケートの集計結果】

項 目	行動した人の割合
① 市が防災行政無線や広報車で発信する情報を入手した	96.3%
② 建物の中に入った	97.9%
③ 外気が入らないよう、ドアや窓を閉めた	98.5%
④ 換気扇など、外気を取り込む設備を止めた	92.1%
⑤ 窓などに隙間がないか確認した	55.5%
⑥ 避難に備え、非常時持ち出し品を準備した	33.7%
⑦ 食品はフタやラップをして冷蔵庫や戸棚に保管した	81.8%
⑧ ペットを屋内に入れた(※ペットを飼っている人のみ対象)	96.0%
⑨ 外から帰ったときは、顔や手を洗い、うがいをした	93.9%

◆ お問い合わせ

- 上越市役所(市民安全課原子力防災対策室) ☎025-520-5663
- 柿崎区総合事務所(総務・地域振興グループ) ☎025-536-2211
- 吉川区総合事務所(総務・地域振興グループ) ☎025-548-2311
- 大潟区総合事務所(総務・地域振興グループ) ☎025-534-2111
- 大島区総合事務所(総務・地域振興グループ) ☎025-594-3101
- 浦川原区総合事務所(総務・地域振興グループ) ☎025-599-2301