原子力災害に備えた
屋内退避対応マニュアル

令和８年 10 月 24 日（土）に「新潟県原子力防災訓練」が行われます。
上越市では、緊急防護措置を準備する区域（ＵＰＺ）の市民の皆さんを対象とした「屋内退避訓練」や「広報活動訓練」などを行います。
事前に、このマニュアルと、一緒に配布された原子力防災ガイドブックをお読みいただき、訓練当日は、裏面の「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。

1　訓練の概要

⑴ 日　　時　令和８年 10 月 24 日（土）
午前８時 30 分から９時 30 分頃まで

⑵ 訓練対象町内会
緊急防護措置を準備する区域【ＵＰＺ】
※柏崎刈羽原子力発電所からおおむね 5～30 ㎞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

⑶ 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	**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 **屋内退避訓練終了**	・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。

吉川区竹直地区では、「屋内退避訓練」に引き続き、「一時移転訓練」を実施します。

9:30 頃	**一時移転指示**　発表	・一時移転指示が発表される、**吉川区竹直地区にお住まいの方のうち、事前に参加登録をされている方は、この後も訓練にご参加いただきます。** ・参加される方は、一時集合場所の**【吉川体育館】**に移動してください。
10:00 頃 ～ 13:00 頃	―	・安定ヨウ素剤緊急配布訓練 ・バスによる避難経由所・避難所までの一時移転訓練 ・避難退域時検査及び簡易除染訓練　など

2　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。（外気を取り込まないタイプのエアコンは使用できます）
□ 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または確認する。**
□ 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	92.2 %
②建物の中に入った	98.6 %
③外気が入らないよう、ドアや窓を閉めた	98.2 %
④換気扇など、外気を取り込む設備を止めた	92.7 %
⑤窓などに隙間がないか確認した	60.9 %
⑥避難に備え、非常時持ち出し品を準備した	38.6 %
⑦食品はフタやラップをして冷蔵庫や戸棚に保管した	82.8 %
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）	87.9 %
⑨外から帰ったときは、顔や手を洗い、うがいをした	92.3 %

3　お問い合わせ

〇上越市役所市民安全課 原子力防災対策室　☎025-520-5663
〇柿崎区総合事務所（総務・地域振興グループ）　☎025-536-2211
〇吉川区総合事務所（総務・地域振興グループ）　☎025-548-2311
〇大潟区総合事務所（総務・地域振興グループ）　☎025-534-2111
〇大島区総合事務所（総務・地域振興グループ）　☎025-594-3101