

# わが家の防災メモ



避難準備区域(UPZ)内にお住まいの方は、原子力災害が発生した際にあわてずに行動できるようご自宅からの避難経路や避難先を確認し、下記のメモ欄に記入するなど活用してください。

また、避難準備区域(UPZ)外にお住まいの方も状況に応じて避難する可能性があります。その場合は、市が避難先などの指示を行いますので、まずは落ち着いて、市からの情報を防災行政無線やテレビ、ラジオ、携帯電話などにより入手して行動してください。

## わが家の連絡先(避難準備区域(UPZ)内にお住まいの方)

| 町内会名 | 避難する手段 | バス避難の<br>一時集合場所 | 避難経路 | 避難経由所 | 避難所 |
|------|--------|-----------------|------|-------|-----|
|      |        |                 |      |       |     |

## 家族・親戚・友人などの連絡先



| 名前 | 血液型 | 電話番号 | 会社・学校名 | 会社・学校の連絡先 |
|----|-----|------|--------|-----------|
|    | 型   |      |        |           |
|    | 型   |      |        |           |
|    | 型   |      |        |           |
|    | 型   |      |        |           |
|    | 型   |      |        |           |
|    | 型   |      |        |           |
|    | 型   |      |        |           |
|    | 型   |      |        |           |

原子力防災ガイドブック  
原子力災害への備え  
発行：令和5年9月

発行：上越市防災危機管理部 市民安全課 原子力防災対策室  
〒943-8601 新潟県上越市木田1丁目1番3号  
電話：025-520-5663 / FAX：025-526-5061  
URL：<https://www.city.joetsu.niigata.jp/soshiki/shimin-anzen/>

市民安全課  
ホームページ



保存版

## 原子力防災ガイドブック

～いざというときに覚えておきたい行動～

# 原子力災害への備え

上越市

- ◎家族全員でご覧ください。
- ◎すぐに取り出せる場所に置いてください。



## はじめに

市では、柏崎刈羽原子力発電所において、万が一、原子力災害 **Check! ①** が発生した場合などに、市民の皆さんが屋内退避や避難などの防護措置を円滑に実施できるよう、「原子力災害に備えた屋内退避・避難計画」を策定しています。

原子力災害では、私たちの健康を脅かす放射性物質が原子力発電所から放出される恐れが極めて高くなります。

放射性物質から出る放射線は目に見えず、臭いもないなど五感では感じられないことから、正しい情報のもとで冷静に行動する必要があります。

このガイドブックは、原子力災害が発生したときに、事態の進展に応じて「市民の皆さんがどのように行動したらよいか」をまとめたものです。機会があるごとに読み返し、万が一、原子力災害が発生した場合には落ち着いて行動しましょう。

なお、ガイドブックでは原子力災害が発生した場合の基本的な防護措置を記載していますが、地震や大雪などの自然災害と原子力災害が同時に発生した場合には、市は、「命を守る行動 **Check! ②**」を優先した指示を出しますので、市からの情報に従って行動してください。

## もくじ

### 1 原子力災害対策の概要

- 原子力発電所からの距離で対応が異なります .....2
- 事態の進展に応じて対応しましょう .....3

### 2 身を守るための行動

- 正確な情報を入手しましょう .....5
- まずはあわてずに建物の中に入りましょう(屋内退避) .....7
- 一定期間、屋内退避を実施しましょう  
その後、状況に応じて特定区域の方は避難しましょう .....11

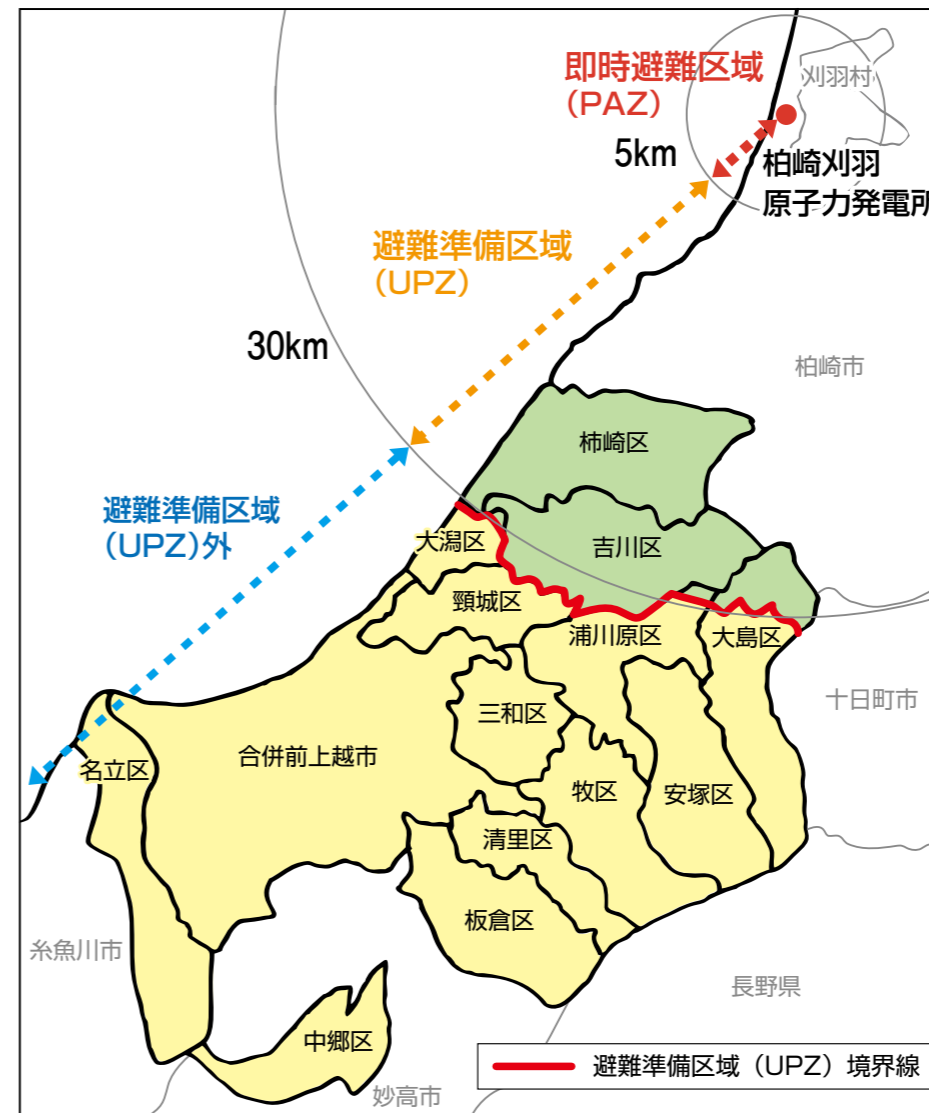
### 3 原子力防災の基礎知識

- 外部被ばくと内部被ばくの違い .....14
- 日常生活と放射線 .....14

## 1 原子力災害対策の概要

### ここが大切! ●● 原子力発電所からの距離で対応が異なります

| 区 域 名   | 区 域 の 範 囲  | 基本の対応(防護措置)  |
|---|--|--|
| <b>即時避難区域(PAZ)</b><br>< おおむね5km圏 ><br>[Precautionary Action Zone]                 | ○柏崎市の一部と刈羽村<br>※当市にはありません  | ○放射性物質放出前に即時避難を実施  |
| <b>避難準備区域(UPZ)</b><br>< おおむね5~30km圏 ><br>[Urgent Protective Action Planning Zone] | ○柿崎区：全域<br>○吉川区：全域<br>○浦川原区：小麦平町内会<br>○大島区：板山町内会、田麦町内会、竹平町内会、藤尾町内会<br>○大潟区：雁子浜町内会、内雁子町内会 | <b>「まずは屋内退避」</b><br>○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<br>○必要に応じて安定ヨウ素剤を服用 |
| <b>避難準備区域(UPZ)外</b><br>< おおむね30km超 >  | ○上記を除く全市域  | ○必要に応じて屋内退避を実施<br>○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                                   |



**「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。



### Check! ① 原子力災害とは?

原子力発電所などから放射性物質が大量に放出され、周辺の人や環境に影響を及ぼすことです。放射性物質から出る放射線は目に見えず、臭いもないなど五感では感じられず、影響が広範囲に及ぶため、正しい情報のもとで冷静に行動する必要があります。

### Check! ② 命を守る行動とは?

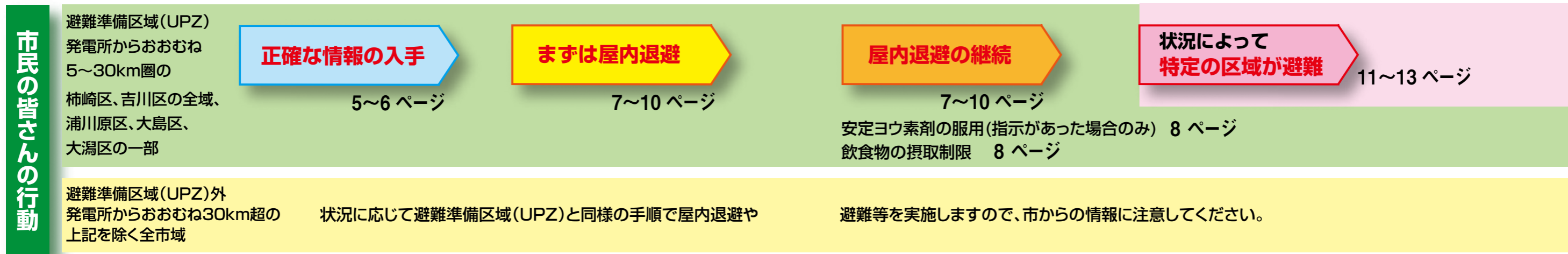
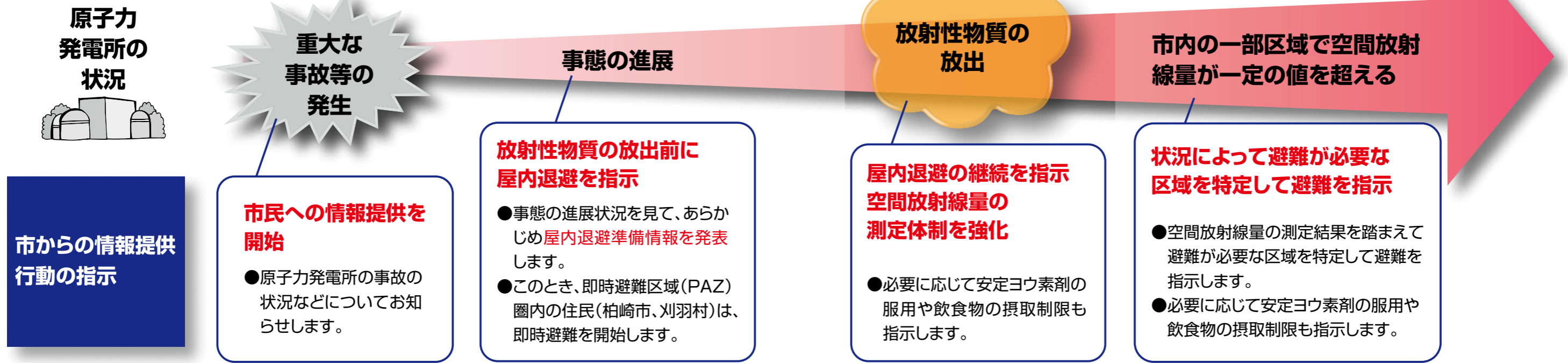
複合災害が発生し、自然災害による人命へのリスクが高い場合には、自然災害に対する避難行動を優先して、安全が確保された後に原子力災害に対する避難行動をとります。

例えば、屋内退避指示中であっても、地震や大雪で家屋の倒壊の危険が生じた場合、市は避難を指示します。

ここが大切! ●● 事態の進展に応じて対応しましょう

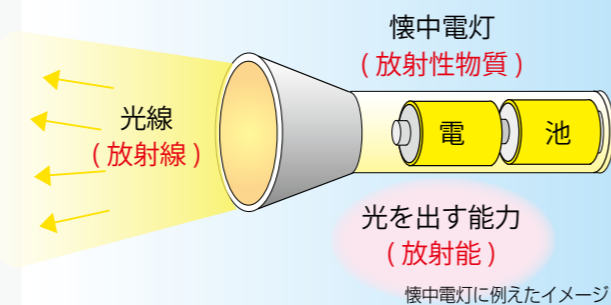
原子力災害で何よりも重要なことは、放射線や放射性物質 **Check! ③④** から身を守ることです。原子力発電所で重大な事故等が発生した場合、市では、事故等の状況や市民の皆さんにとっていただく行動についてお知らせします。正確な情報に基づいて、適切に行動することが大切です。

原子力災害から身を守るために覚えておきたい行動のポイントは、「**正確な情報の入手**」「**まずは屋内退避**」「**屋内退避の継続**」「**状況によって特定の区域が避難**」の4つです。



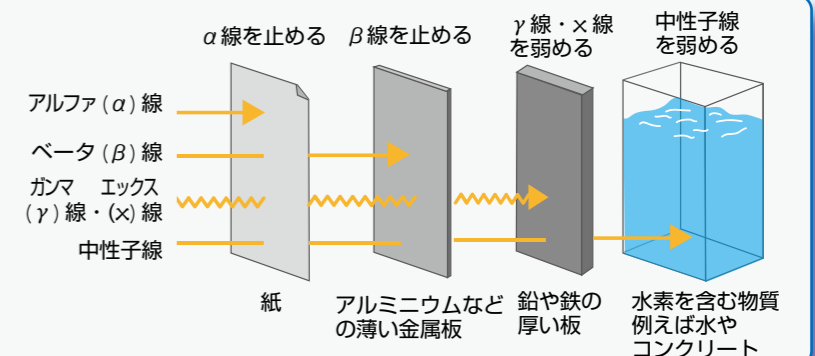
**Check! ③ 放射能、放射性物質、放射線とは?**

「放射能」とは、放射線を出す能力のことです。この放射能を持っている物質を「放射性物質」と言います。また、「放射線」は、放射性物質から放出されるアルファ(α)線やベータ(β)線、ガンマ(γ)線などのことです。



**Check! ④ 放射線の性質と種類は?**

放射線は目に見えず、味も臭いもありません。放射線には物を通り抜ける性質(透過力)があります。また、放射線にはいくつかの種類があり、その種類によって、透過力が異なります。



ここが大切!

## 正確な情報を入手しましょう

### 市からの情報提供や行動の指示

#### ◆ 市民への情報提供を開始

原子力発電所で事故等が発生した場合、市は事故の内容や皆さんにとっていただく行動などを、防災行政無線やテレビ、ラジオ、携帯電話などさまざまな伝達手段を活用してお知らせします。

#### ◆ 相談窓口を開設

市民の皆さんからの問い合わせに対応する相談窓口を開設します。

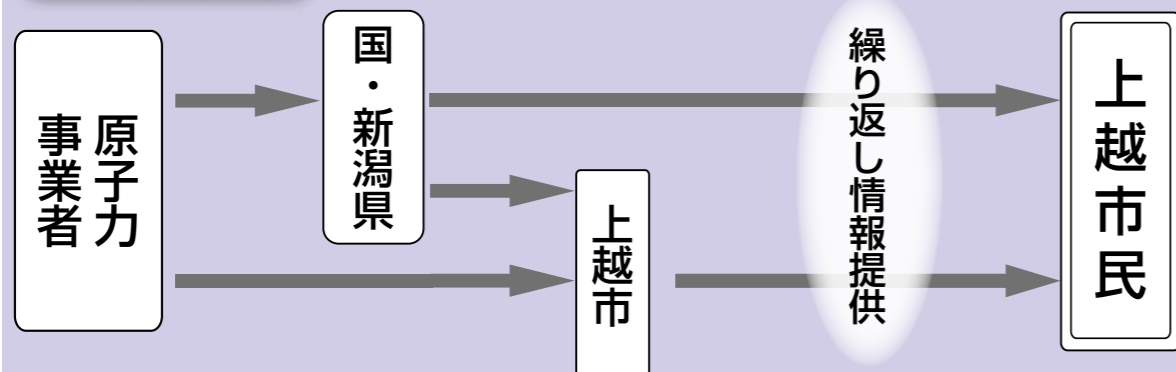
### 市からお知らせする情報

- ◆ 事故等の状況
- ◆ 空間放射線量の測定値
- ◆ 屋内退避、避難の必要性の有無
- ◆ 市民の皆さんにとっていただく行動 など

### 正確な情報の入手

- まずは落ち着いてテレビやラジオをつけ、正確な情報を入手してください。
- 市(または国、県)からの情報に基づいて行動するよう、心がけてください。
- うわさやデマなど不確実な情報に惑わされないようにしてください。

### 情報の流れ



## 情報の入手方法

### 防災行政無線(戸別受信機、屋外拡声子局)、防災ラジオ



防災行政無線(戸別受信機、屋外拡声子局)、防災ラジオを使って、市からの災害情報をお知らせします。

※防災ラジオや戸別受信機をお持ちでない方には、市から、お住まいの地域に応じた機器を貸与します。詳しくは、危機管理課(電話:025-520-5665)または最寄りの区総合事務所にお問い合わせください。

### その他

- ・ 市ホームページ
- ・ 県ホームページ
- 「新潟県環境放射線監視テレメータシステム」  
URL:<http://housyasen.pref.niigata.lg.jp/>
-  新潟県環境放射線監視テレメータシステムホームページ
- ・ 報道機関からの情報(テレビ、ラジオなど)
- ・ 消防団、消防署、警察署などによる広報活動 など

### 携帯電話など

#### 【エリアメール、緊急速報メール】

市から、携帯電話などの利用者に災害情報などをメール配信します。

#### 【安全メール、市公式SNS(LINE、X(旧Twitter))】

市では、あらかじめ登録いただいた方に、災害情報などをメールやSNSを利用して配信します。



#### 【安全メール】 柏崎刈羽原発の事故発生について

本日、〇時〇分、柏崎刈羽原子力発電所において事故が発生しました。  
現在のところ、放射性物質は発電所の外部に漏れていませんが、原子力災害に警戒するため、上越市では、〇時〇分、災害警戒本部を設置しました。  
今後、事故の状況により屋内退避の実施が想定されることから、無用な外出は控え、市からのお知らせや、テレビ・ラジオなどの情報に十分注意してください。

※イメージ画像です

※登録方法は、市ホームページをご確認ください。  
URL:<https://www.city.joetsu.niigata.jp/soshiki/shimin-anzen/bouhan-mail.html>



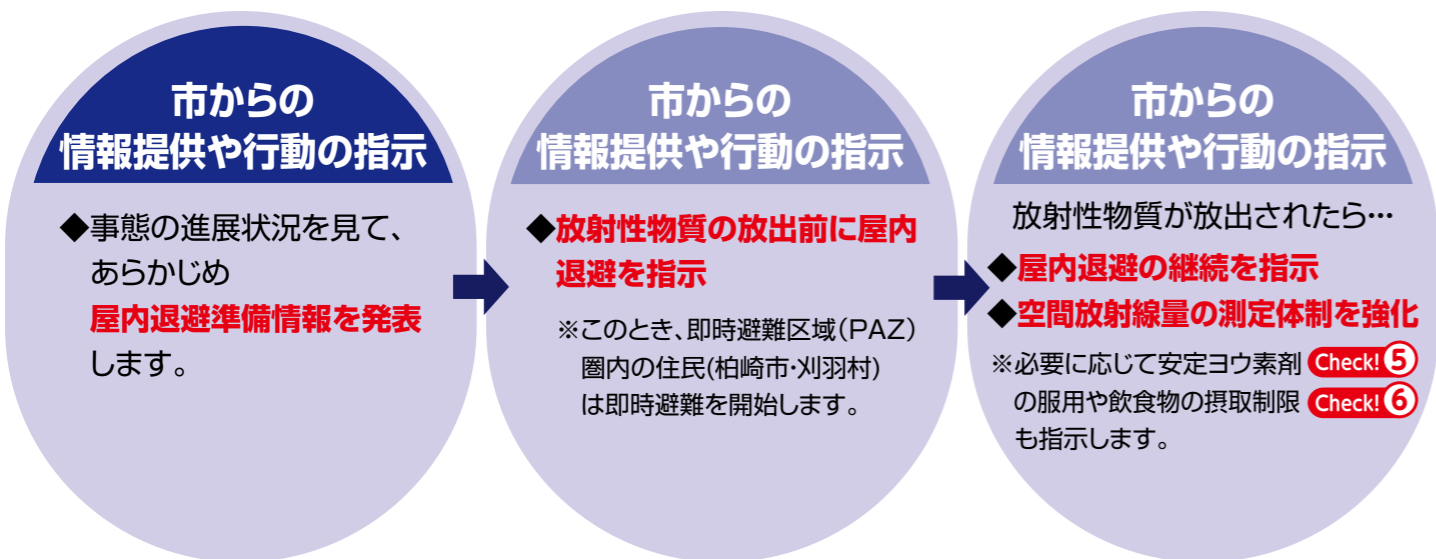
安全メール登録ページ



市公式 SNS 登録ページ



### ここが大切! ●● まずはあわてずに建物の中に入りましょう (屋内退避)



### 屋内退避とは

- 屋内退避は、市民の皆さんが比較的容易に行える自衛策であり、放射性物質の吸入抑制や放射線を避けようとするにより放射線による健康被害の低減を図ることができます。
- 事故が収束した場合には、屋内退避の指示を解除します。

### 屋内退避の重要性

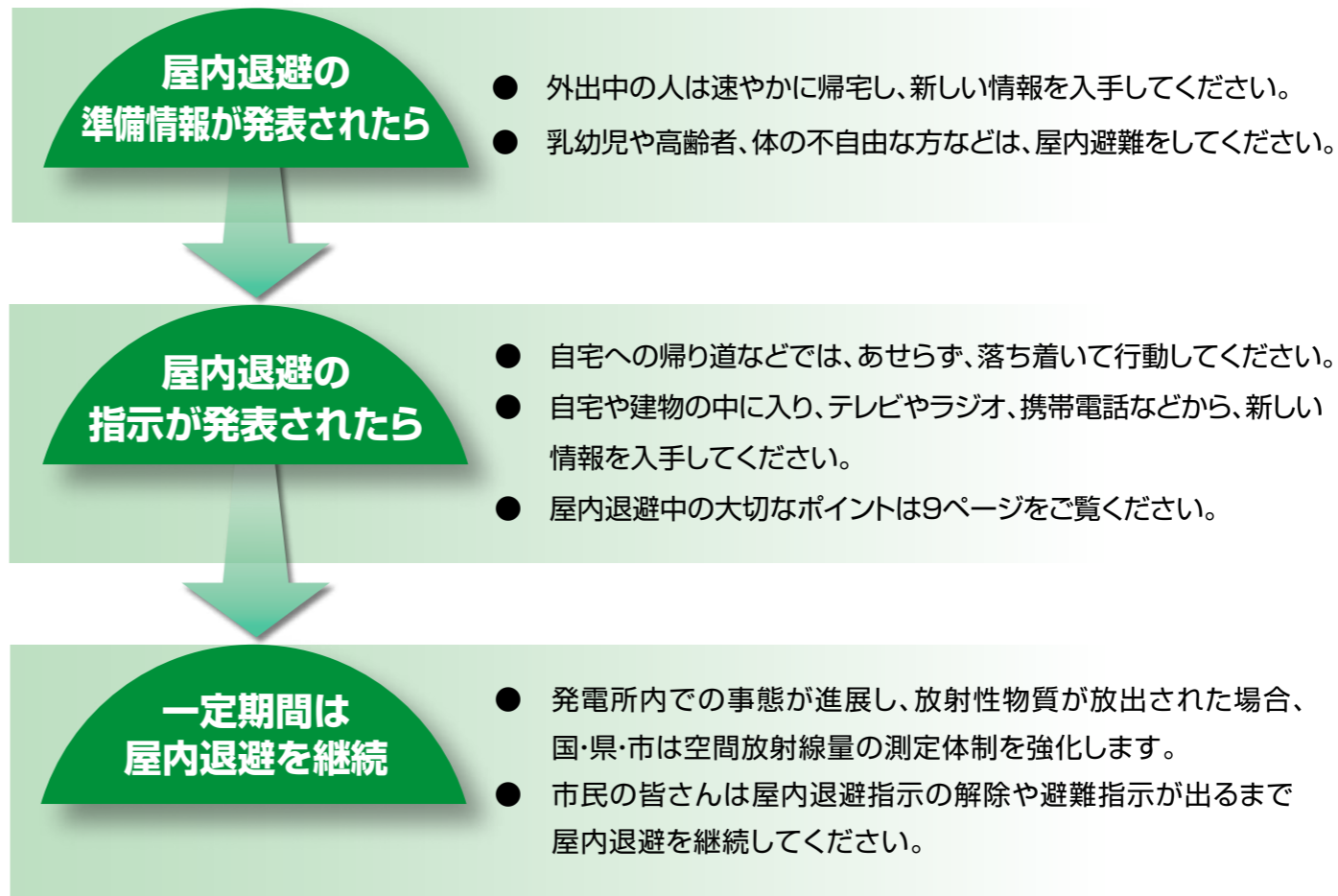
- 原子力災害が発生した場合、放射性物質が放出される前に、まずは即時避難区域(PAZ)圏内の柏崎市と刈羽村の住民が予防的な避難を開始します。
- この時、他の地域の住民があわてて自家用車などで一斉に避難すると、交通渋滞などが発生し、かえって放射線による健康被害のリスクが高まることも懸念されます。
- このため、避難準備区域(UPZ)では、直ちに避難するのではなく、国、県、市などがしっかりと空間放射線量の測定を続ける中で、まずは自宅などへの屋内退避を行います。
- 屋内退避を行うことにより、放射性プルーム(発電所から放出された放射性物質が雲状になったもの)通過時の放射線による健康被害の低減が図られるほか、即時避難区域(PAZ)圏内の住民が行う予防的な避難を円滑に行うことにもつながります。

### 自宅などで屋内退避ができない場合は…

(市内にいる旅行者も含む)



- 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。
- 具体的な屋内退避所は開設時にお知らせします。
- 屋内退避所に行くことができない場合は、近くの建物に屋内退避してください。



### Check! 5 安定ヨウ素剤とは?

安定ヨウ素剤は、放射性ヨウ素による甲状腺の内部被ばくを抑える効果のある医薬品です。放射性ヨウ素が体内に大量に取り込まれると、甲状腺に集積し、甲状腺がんなどを発症させる可能性があるため、安定ヨウ素剤を服用することでそれらを防ぐことができます。



3歳以上の方→丸剤



3歳未満の方→ゼリー剤

#### ★配布方法

事故等が発生した場合には、スクリーニングポイント(12ページ上段「避難する際の流れ」をご覧ください。)や一時集合場所において緊急配布を行います。なお、避難準備区域(UPZ)にお住まいで受け取りを希望する方には、事前配布も行っています。

#### ★服用のタイミング

安定ヨウ素剤には効果的な服用のタイミングがありますので、国や県、市から服用の指示があるまでは、絶対に飲んではいけません。

### Check! 6 飲食物の摂取制限とは?

飲料水や食物などに一定の濃度以上の放射性物質が含まれている場合、その飲食や出荷を制限したり、禁止したりします。

### 屋内退避中の大切なポイントは…



**■外から帰った場合**  
屋内に入ったら顔や手を洗い、うがいをしてください。

**■ペット**  
ペットは屋内に入れてください。

**■外気の遮断**  
外気が入るのを防ぐため、ドアや窓を全部閉め、換気扇などを止めてください。窓などに隙間がある場合は、ガムテープなどで目張りをしてください。

**■食品**  
食品には、フタやラップをしてください。

**■情報収集・避難行動**  
防災行政無線やテレビ、ラジオ、携帯電話などから新しい情報を入手してください。

このほか、非常時持ち出し品（13ページ参照）の確認など、万が一の避難に備えた準備をしてください。

### 屋内退避チェックリスト

- 市が防災行政無線や広報車で発信する情報を入手する。
- あわてず落ち着いて、まずは建物の中に入る。
- 外気が入らないよう、ドアや窓を閉める。
- 換気扇など、外気を取り込む設備を止める。
- 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。
- 避難に備え、非常時持ち出し品を準備または確認する。
- 食品はフタやラップをして冷蔵庫や戸棚に保管する。
- ペットは屋内に入れる。
- 外から帰ったときは、顔や手を洗い、うがいをする。

### 保育園、幼稚園、学校では…



- 屋内退避の準備情報が発表されたら、子どもの安全を確保し、速やかに保護者にお渡しするため、次の対応を行いますので、ご協力をお願いします。
  - ・保育園・幼稚園は、保護者に連絡し、園にて子どもをお渡しします。
  - ・学校（小中学校）は、子どもを下校（集団下校）させたり、保護者に連絡し、学校にて子どもをお渡しします。
- 屋内退避が指示された段階で保護者にお渡しできない子どもは、教職員とともに屋内退避を実施します。
- 避難等が指示された段階で保護者にお渡しできない子どもは、教職員引率のもと避難等を実施し、避難後にお渡しします。

### 高齢者や障害のある方などへの対応は…



- 高齢者や障害のある方を始め、乳幼児のいるご家庭、妊産婦の方は、市からの情報に基づき、早めの行動を開始するよう心がけてください。
- 病院や社会福祉施設では…
  - ・そのまま病院や社会福祉施設で屋内退避します。
- やむを得ず「避難」が必要になった場合は…
  - ・自ら避難することが困難な方は…
    - ▷市は、周辺住民、自主防災組織、消防団、防災士、民生委員、介護保険事業者等の協力を得ながら、避難誘導などを行います。
    - ▷避難先は、市が福祉団体等と協力して、調整します。
  - ・病院や社会福祉施設の入所者は…
    - ▷それぞれの施設職員の指示に従って避難してください。
    - ▷避難先は、県が市や福祉団体等と協力して、調整します。

### 職場や外出先では…



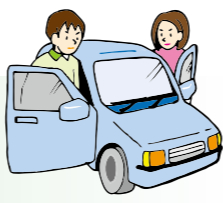
- 屋内退避の準備情報や指示が発表されたら、できるだけ自宅に帰るようにしてください。
  - どうしても帰宅できない場合は…
    - ・外出先では、できるだけ屋内退避所※に屋内退避してください。
    - ・職場では、そのまま職場で屋内退避をしてください。
- ※市では、自宅等以外での屋内退避が必要となる場合に備え、市の指定避難所を屋内退避所として開設します。

**ここが大切!** ●● 一定期間、屋内退避を実施しましょう  
その後、状況に応じて特定区域の方は避難しましょう

**市からの情報提供や行動の指示**

◆避難が必要な区域を特定して避難を指示

- ◆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町内会単位で特定し、その区域の住民に対して避難を指示します。
- ◆避難が指示された区域以外の住民は屋内退避を継続します。
- ◆必要に応じて安定ヨウ素剤の服用や飲食物の摂取制限も指示します。



**避難方法**

- 原則、自家用車で避難してください。  
※災害時にはガソリンや軽油が不足する可能性があります。  
普段から早めの給油を心がけましょう。
- 渋滞を避けるため、できるだけ乗り合いで避難してください。
- 自家用車で避難できない方は、市が指定する一時集合場所に集まり、市などが用意したバスや福祉車両で避難します。
- 避難の際は、非常時持ち出し品(13ページ参照)を持ち、マスクや上着(フードの付いたビニールカッパなど)を着用してください。

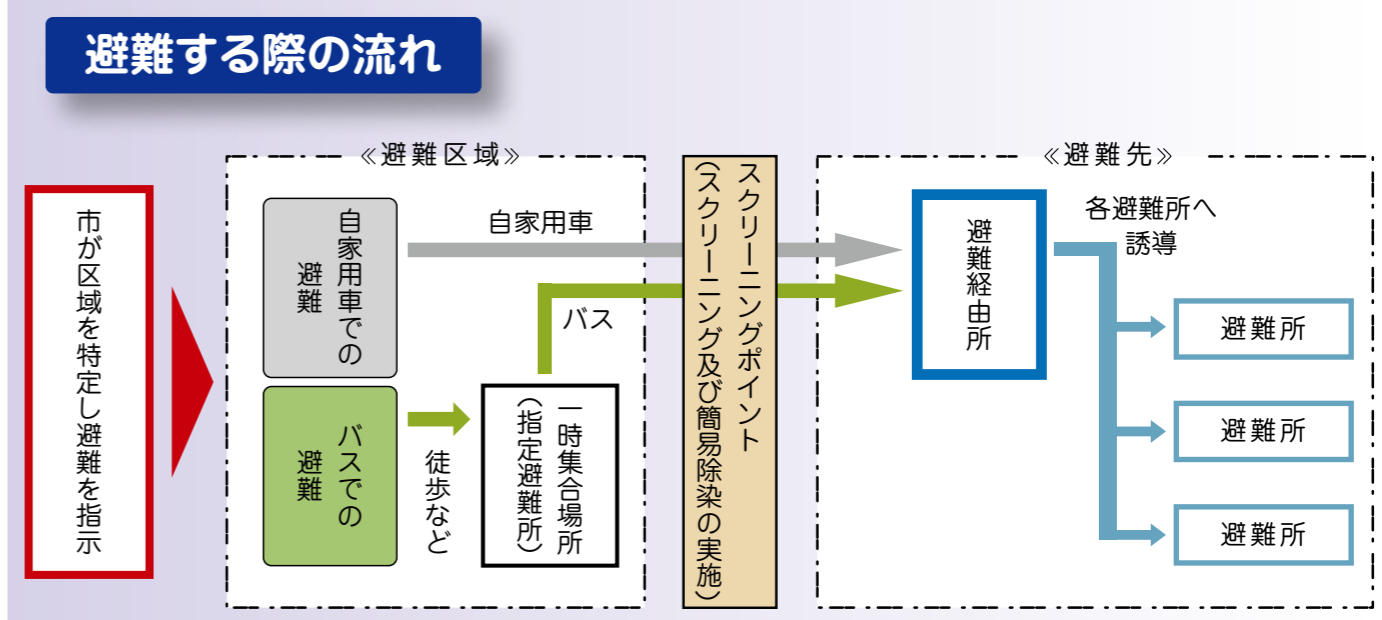
**避難先**



- 市は、災害の規模や道路の状況、避難方面の空間放射線量の測定結果を踏まえ、避難先となる施設等をお知らせします。
- 避難先や避難経路は、「避難指示」と同時にお知らせします。
- お住まいの区域に対し、市から避難指示があった場合、まずは市が指示する「避難経路所※」を目指してください。
- 避難経路の途中で「スクリーニング及び簡易除染 **Check! 7**」を行います。  
※原子力災害時の避難等の際、避難者が最初に目指す目的地であり、情報提供や、避難者の避難所への振り分けを実施する場所。

**避難所では**

- まず、避難者登録(氏名、住所、年齢、性別、健康状態などを記入)をします。
- 食料や飲料水、毛布などの生活必需品の配付、また、ケガ等の応急手当や避難者の健康管理も行います。
- 市は、避難者・自主防災組織などの協力を得ながら、避難所の適切な運営・管理を支援します。



※スクリーニングポイントの開設場所は、県が災害の状況等に応じて決定します。

当市の避難先は、市内の避難準備区域(UPZ)外が基本となっており、避難準備区域(UPZ)内の町内会ごとにあらかじめ避難所を定めています。

万が一、災害の状況等により定められた避難先に避難できない場合には、市外・県外へ避難します。

詳しくは、市ホームページ「上越市原子力災害に備えた屋内退避・避難計画」内の「上越市地区別避難先等一覧」を確認してください。

URL: <https://www.city.joetsu.niigata.jp/soshiki/shimin-anzen/keikaku.html>



上越市原子力災害に備えた屋内退避・避難計画のページ

**Check! 7 スクリーニング及び簡易除染とは?**

避難の際に、身体の表面における放射性物質の付着の有無を検査することをスクリーニングといいます。(健康への影響がない場合でも念のために行う場合があります。)また、放射性物質の付着があるときに、洗ったり、ふき取るなどして取り除くことを簡易除染といいます。



- 放射性物質が付着していないかどうか検査し、けがなどの応急手当も行います。
- 検査結果で基準値を超える場合は、身体を洗ったり、ふき取るなどして簡易除染をします。
- 簡易除染をしても基準値を超える場合などは、指定された医療機関へ搬送します。

## 2 身を守るための行動

重大な事故等の発生

正確な情報の入手

まずは屋内退避

放射性物質の放出

屋内退避の継続

特定の区域が避難

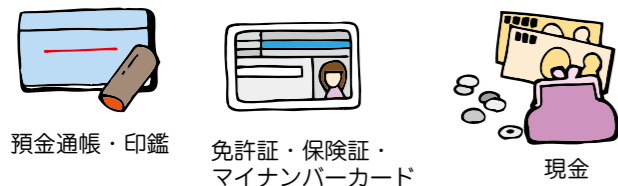
### 非常時持ち出し品は…



- 万が一に備え、非常時持ち出し品を準備しておきましょう。
- 3日間は自力で生活できるように備えましょう。

#### 〈非常時持ち出し品の例〉

##### ●貴重品など



##### ●情報を得たり伝えるもの



##### ●身の安全や健康を守るもの



##### ●肌を露出しないようにするもの



### 避難チェックリスト

- 避難指示が出てから行動する。
- 長そで、長ズボン、帽子、マスク、手袋などを身に着ける。
- 電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めるなど火の始末を忘れずに行う。
- 戸締りを忘れずに行う。
- 近所で声をかけあう。
- 原則、自家用車で避難する。
- できる限り、乗り合いを心がけて渋滞緩和に協力する。
- 自家用車で避難できない方は、一時集合場所へ行き、市などが用意したバスや福祉車両で避難する。

## 3 原子力防災の基礎知識

### なるほど! ●● 外部被ばくと内部被ばくの違い

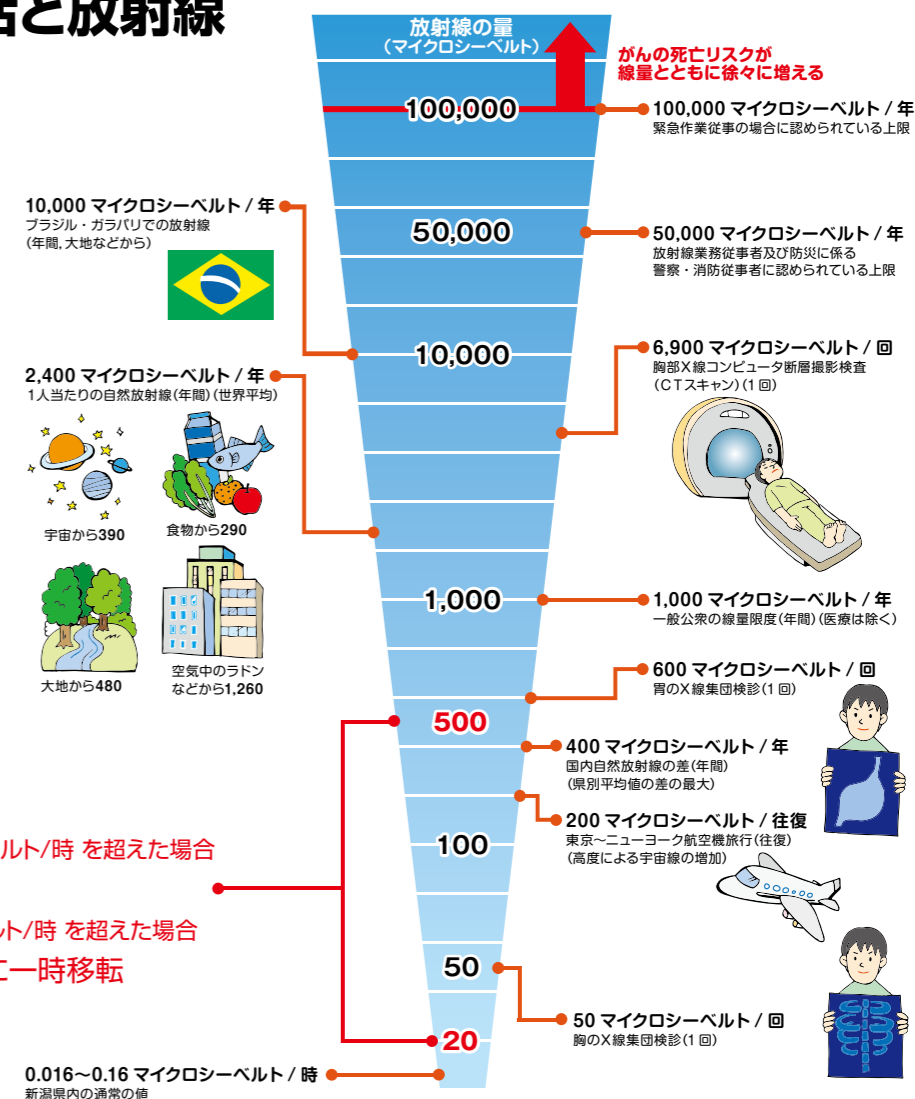


体の外部にある放射性物質から放出される放射線を受けることを「外部被ばく」と言います。

また、呼吸や食べ物等から放射性物質を体内に取り込むことによって、体の内部から放射線を受けることを「内部被ばく」と言います。

### なるほど! ●● 日常生活と放射線

私たちは誰もが、自然界にある放射線の影響を受けながら暮らしています。自然由来の放射線やX線検査など日常生活で受ける程度の量であれば健康への心配はありません。



参考:放射線医学研究所「放射線被ばくの早見図」  
文部科学省「日常生活と放射線」