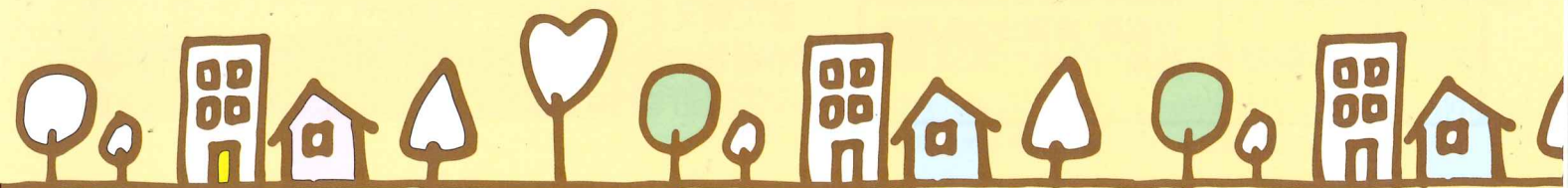


保存版



みんなの安全と安心を 守るために

原子力災害時の屋内退避・避難の行動



はじめに

市では、長岡市地域防災計画（原子力災害対策編）に基づいて「長岡市原子力災害に備えた避難計画」を策定しました。これは、柏崎刈羽原子力発電所において、原子力災害が発生もしくは発生するおそれがある場合に備え、防護措置に係わる情報連絡体制、避難先、避難手段の調整など、基本的な枠組みについて定めたものです。

この冊子は、避難計画の中で、みなさんから覚えておいてほしい行動などを整理したものです。

内容をご理解いただき、万が一の場合は、正確な情報に基づきあわてずに冷静な対応をお願いします。

距離によって基本の行動が違います

柏崎刈羽原発からの概ねの距離	該当地域	基本の行動
～5km 【PAZ】	柏崎市の一部と刈羽村	即時避難
5～30km 【UPZ】	長岡、中之島、越路、三島、山古志、小国、和島、寺泊、与板、川口	まずは屋内退避 ・その後、放射線量の測定値が、高い区域のみ避難 ・必要に応じて安定ヨウ素剤を服用
30km～	栃尾	避難者の受け入れを検討 ・必要な場合は、屋内退避や避難、安定ヨウ素剤を服用

1 まずは、屋内退避

放射性物質の放出に備え 屋内退避を！

おくないたいひ

屋内退避とは、建物の中に入り、外部から受ける放射線や放射性物質の体内への取り込みを低く抑え、健康への影響を防ぐ行動です。

（あわてて自家用車などで避難すると交通渋滞などにより、無用な被ばくや事故のリスクが高まります。）



ドアや窓を閉めてください。

電話などを使い、必要な情報の伝達や確認を行ってください。（町内会など）

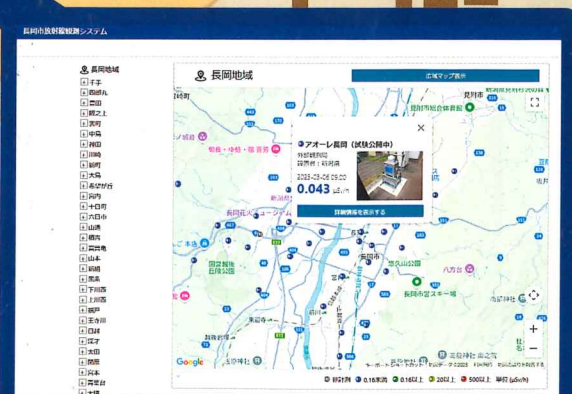
換気扇のほか、外気を取り込む設備などを止めてください。（換気機能付きのものを除き、一般的なエアコンは、外気を取り込まないので、使用しても構いません。）

食品にはラップやフタをしてください。

外から帰ってきた人は顔や手を洗い、うがいをしてください。

テレビやラジオ、携帯電話などから新しい情報を入手してください。

- 市からのお知らせがあるまで屋内退避を続けます。※災害の状況によっては一週間程度になる場合があります。
- このほか、「非常持ち出し袋」の確認など、万が一の避難に備えた準備を行ってください。
- やむを得ず外出する場合は、長そで・長ズボン・帽子・マスク・手袋などの着用を心がけてください。



長岡市放射線観測システム

長岡市の放射線量はここで確認

- 地域別の詳細マップでは、ズーム操作で、モニタリングポストなど観測地点の放射線量が把握できます。
- スマートフォンにも対応しています。

URL <https://www.radiation.city.nagaoka.niigata.jp/>

長岡市原子力防災ホームページからも確認できます。

URL <https://portal-radiation-city-nagaoka-niigata-jp.cache.yimg.jp/>

トップ > 放射線【空間放射線量の情報】長岡市放射線観測システム



測定

屋内退避の継続

基準値(OIL*)を超えた区域のみ避難を実施

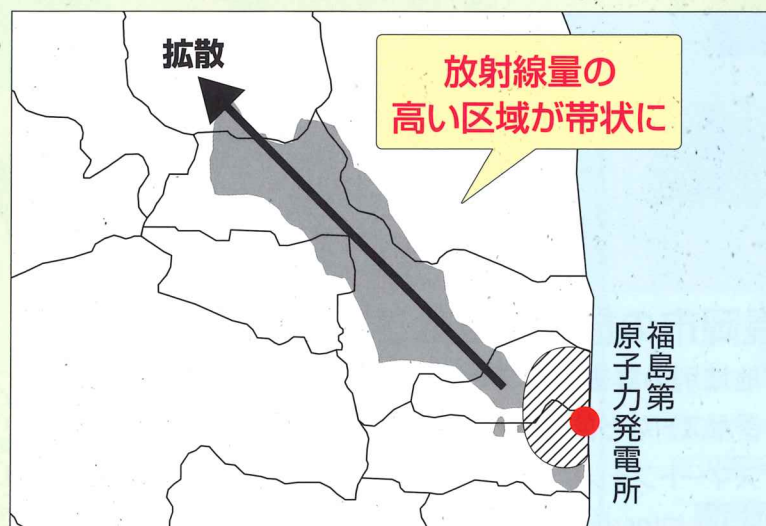


▲放射線量を測定するモニタリングポスト (市内64か所に設置) ※令和8年4月現在

放射線量の測定は、国等が行います。
なお、北から南まで広い市域を持つ当市は、全市域が一斉避難とならず、**特定の区域のみ避難**となる可能性が高いと考えています(下図参照)。

*OIL…国の原子力災害対策指針に記載されている「運用上の介入レベル」。避難等の防護措置の実施を判断する基準

【参考：福島第一原発事故時の放射性物質の拡散】



「文部科学省及び米国エネルギー省航空機による航空機モニタリングの測定結果について平成23年5月6日発表資料「文部科学省及び米国DOEによる航空機モニタリングの結果(福島第一原子力発電所から80km圏内の線量測定マップ)」を基に長岡市が作成。資料に示された地表面から1mの高さの空間線量率[4月29日現在の値に換算]のうち、毎時19マイクロシーベルト～毎時91マイクロシーベルト(グレー部分)と、測定結果が得られていない原子力発電所周辺の範囲(斜線部分)を抽出し記載。

避難は、正確な情報に基づきあわてずに行います。

(たとえば、国の指針では、毎時一週間以内に避難するとされていいます。20マイクロシーベルトを超えた場合、)

避難

- **市の指示に従って**避難してください。
- 原則として、**自家用車で避難**してください。
- 交通渋滞を避けるため、**できる限り乗り合い**を心がけてください。

自家用車で避難



バスで避難



徒歩などで集合場所へ



- 自家用車で避難できない人は、**市が用意したバスなどで避難**してください。

隣近所への声かけや、高齢者、障害のある人への手助けなど、地域内で、できる範囲の助け合いをお願いします。

※バスによる避難の集合場所は地区防災センターなどを指定(P7参照)

*原子力災害対策重点区域(発電所から概ね半径30km)の境界周辺に設けられる避難退域時検査各所に定められた候補地の中から、県が災害の状況を踏まえて開設

主な国道、県道、高速道路など

避難者は**避難経路所**へ向かいます。そこから各避難所へ順次、振り分けられます。

避難経路所



各避難所へ移動



避難所



避難所



避難所

避難退域時検査会場(スクリーニングポイント)*

避難の際には、はじめに避難退域時検査会場(スクリーニングポイント)に行き、住民や避難に使用している車の放射性物質による汚染状況を確認する避難退域時検査(スクリーニング)を受けます。

3 基本の避難先はこちら

市町村による原子力安全対策に関する研究会で、原子力発電所から30km圏内の住民が避難する際に、受け入れる県内市町村の組み合わせが了承されました。

その結果を踏まえ、市は、避難先市町村と協議し、市内40のコミュニティごとに基本の避難先市町村、避難経路所等を定めました。

なお、災害の状況によっては、避難先を柔軟に変更し対応します。



▲第11回 市町村による原子力安全対策に関する研究会 (平成27年7月28日)



地区コミュニティ 支所地域名	バスによる避難の集合場所	避難先市町村	避難経路所
千手 阪之上 表町 中島	南中学校 阪之上小学校 表町小学校 中島小学校	五泉市	五泉市総合会館 五泉市旭町7-11 0250-42-5194 五泉市営野球場 五泉市丸田580-1 0250-42-5194 さくらアリーナ(村松体育館) 五泉市石曾根8074-1 0250-58-6373
神田 川崎	神田小学校 川崎小学校/川崎東小学校	阿賀野市	阿賀野市立図書館 阿賀野市首郷1028 0250-67-2500
栖吉	栖吉小学校	阿賀町	道の駅「阿賀の里」 阿賀町石間4301 0254-99-2121
宮内	宮内中学校/上組小学校 石坂小学校/前川小学校	三条市	三条・燕総合グラウンド 三条市上須頃地内 0256-34-5586
四郎丸	四郎丸小学校	加茂市/田上町	加茂文化会館 加茂市幸町2-3-5 0256-53-0842 田上町役場 田上町大字原ヶ崎新田3070 0256-57-6222
新富 山曾 新本 黒組 中之条	北中学校 富曾亀小学校 浦瀬小学校 新組小学校 黒条小学校 中之島文化センター 上通小学校/信条小学校 サンバルコなかのしま	新潟市 (北区/東区 江南区/秋葉区)	デンカビッグスワンスタジアム 新潟市中央区清五郎67-12 025-287-8811 ハードオフエコスタジアム新潟 新潟市中央区長湯570 025-287-8900 白根カルチャーセンター 新潟市南区上下舘訪木1775-1 025-373-6311
大島 下川 上川 福西 王戸 関寺 三原 三島	大島小学校 下川西小学校 上川西小学校 福戸小学校 王寺川コミュニティセンター 関原小学校 日吉小学校/みしま会館 脇野町小学校/みしま体育館 和島保健センター 寺泊中学校/寺泊野積センター 寺泊文化センター 寺泊コミュニティセンター 与板体育館	新潟市 (中央区/西区 南区/西蒲区)	新潟市みどりと森の運動公園 新潟市西区板井1018-1 025-379-3766 新潟県総合研修センター 新潟市西区曾和100-1 025-261-1331 こめぐりの郷公園 新潟市西蒲区間瀬4290 0256-72-8454 (西蒲区産業観光課)
与板 希望が 丘日 宮本 大積 深才 青葉	希望が丘小学校 日越小学校 宮本小学校 旧大積小学校 深沢小学校 青葉台小学校	燕市/弥彦村	燕市分水公民館 燕市分水新町2-5-1 0256-97-2703 道の駅「国上」 燕市国上5866-1 0256-98-0770 弥彦体育館 弥彦村大字上泉1753-1 0256-94-2876
豊田 十日 六日 太田 山通	豊田小学校 十日町小学校 岡南小学校 太田小・中学校 柿小学校	長岡市(栃尾地域)	道の駅「R290とちお」 長岡市栃尾宮沢1764 0258-53-2030
越路 山古 志小 国	越路体育館/越路西小学校 山古志体育館 小国会館/旧上小国小学校 旧下小国小学校 川口コミュニティセンター 川口中学校	魚沼市	魚沼市響きの森文化会館 魚沼市千溝1848-1 025-792-8811 魚沼市中央公民館(堀之内公民館) 魚沼市堀之内130 025-794-6026

4 正確で迅速な情報を提供



様々な情報を把握し、的確な意思決定を行う災害対策本部

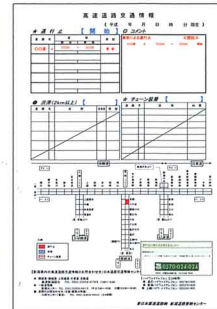
市は、本庁に災害対策本部会議室を常設しています。原子力災害時には、安全協定に基づいた原子力事業者からの発電所情報やリアルタイムの道路映像など正確な情報を入手し、意思決定を行います。

市民のみなさんへの迅速な情報提供

緊急告知FMラジオ、エリアメール等あらゆる手段を活用し、市民のみなさんへ迅速に情報提供します。



長岡国道事務所から市へ提供される道路映像



長岡国道事務所、長岡地域振興局、東日本高速道路株式会社から市へ送付される道路情報

◎いざという時のための情報入手の手段を確認しておきましょう。

長岡市ホームページ



・長岡市原子力防災ホームページ



スマートフォンからも閲覧が可能

URL

<https://portal-radiation-city-nagaoka-niigata-jp.cache.yimg.jp/>

原子力防災情報や災害時の緊急情報を確認地域ごとの地図に施設や避難経路などを表示



・ながおか防災ホームページ



ながおか防災X(エックス)やLINE、Facebookでも災害関連情報を発信

URL

<https://www.bousai-city-nagaoka-niigata-jp.cache.yimg.jp/>

自然災害などの防災に関する様々な役に立つ情報を掲載



携帯電話など

・エリアメール・緊急速報メール
・ながおかDメールプラス



ラジオ(緊急告知FMラジオ)

・FMながおか(80.7MHz)



テレビ・ケーブルテレビ

・株式会社エヌ・シー・ティ (TEL.0120-080-009)

その他

子どもたちへの対応

お子さんが保育園や幼稚園、学校などにいるときに、原子力災害が起きたときは、市は、お子さんの安全を確保し、速やかに保護者に引き渡します。

社会福祉施設の避難について

県は、PAZ(原発から概ね5km圏内)における社会福祉施設(入所)のマッチングを完了し、UPZ(原発から概ね5~30km圏内)の対応について検討をしています。市も県に対して必要な協力をしていきます。

安定ヨウ素剤の配備

県は、原子力災害発生時の避難に際して、安定ヨウ素剤の服用が適時かつ円滑に行えるよう、長岡市を含むUPZで安定ヨウ素剤の事前配布を行っています。また、緊急配布に備え、安定ヨウ素剤の分散配備を市役所本庁・支所等の12か所に行っています。緊急配布の方法等について、今後も県等と検討を行います。

※「長岡市原子力災害に備えた避難計画」は、アオーレ長岡、各支所、各コミュニティセンター等に配備しています。市ホームページでも確認できます。

原子力防災対策の 出前講座を実施しています！

長岡市原子力安全対策室では、町内会や自主防災会などを対象に、**動画や放射線測定体験キット**を活用した**出前講座**を実施しています。

原子力災害時に正確な情報に基づき冷静な対応をとるためには何が必要か、専門の講師が分かりやすく説明します。

ぜひ、お気軽にお申込みください！

原子力防災ホームページ>市からのお知らせ>出前講座をご活用ください

<https://portal.radiation.city.nagaoka.niigata.jp/>



問 原子力安全対策室 ☎(0258)39・2305

原子力防災普及啓発動画を ご活用ください！

原子力災害時の基本的な行動や長岡市の原子力安全対策の取り組みをまとめたこの動画では、「まずは、屋内退避」をはじめとする、万が一の時にとるべき行動や「基本の避難先」などについて分かりやすく紹介！

原子力防災ホームページなどでの配信のほか、各コミュニティセンターや各支所でDVDの貸し出しも行っています。

地域防災力の向上にぜひご活用ください！

原子力防災ホームページ＞緊急時の行動＞長岡市原子力防災ガイド

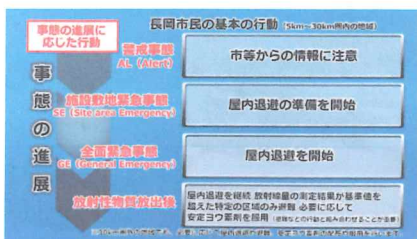
<https://portal.radiation.city.nagaoka.niigata.jp/>



【普及啓発動画内容】

本編 みんなの安全と安心を守るために～長岡市原子力防災ガイド～
(通常版・字幕版)

- 特典**
- ①放射線の基礎知識
 - ②原子力防災クイズ
 - ③原子力安全対策の取り組み
 - ④原子力防災訓練 記録映像



問 原子力安全対策室 ☎(0258)39・2305

屋内退避等について(Q&A)

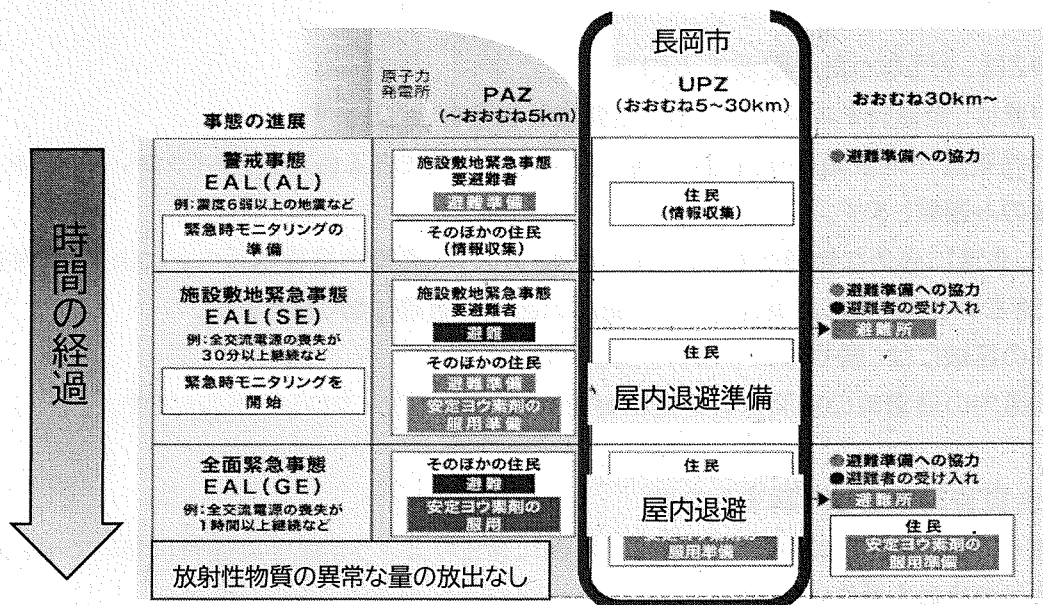
長岡市原子力安全対策室

Q1 屋内退避って何のためにするの？

- 原子力発電所で事故が発生し、放射性物質が外部に放出されるとプルーム(放射性物質の雲)が風下に拡散します。
- 屋内退避は、プルーム通過時に被ばくの低減を目的とするものです。
- 窓や換気口を閉めて屋内にすることで、建物の気密性や屋根・壁の遮へい効果により放射線がさえぎられ、一般的な木造家屋では、被ばくは半分程度に低減されるとされています。

Q2 どうなったら、屋内退避をするの？

- 地震等で原子力発電所に異常が発生しても、すぐに屋内退避とはなりません。
- 「全面緊急事態」という状況になってから、UPZ(原発から5~30km圏内)の住民は屋内退避をします(この段階でも直ちに放射性物質が放出されるわけではありません)。
- ※事態の進展の状況は、国や市からあらゆる手段を活用し、迅速に情報提供します。



出典: 日本原子力文化財団「原子力総合パンフレット」

Q3 UPZとPAZはどうして行動が違うの？

- 原子力発電所からの距離に応じて対策が異なります。
- 全面緊急事態という状況になると、原発から近いPAZ(原発から半径5km圏内)は、被ばくによる身体への障害リスクを回避又は最小化するため予防的に避難します。
- 一方、PAZよりも距離が遠いUPZは、PAZに比べて比較的小さな被ばくにとどまることから屋内退避をします。
- むしろ、急いで避難すると、多くの避難者による渋滞に巻き込まれて渋滞中にプルームが到来して被ばくしたり、体調が悪化したりするなど、様々な危険が伴います。
- ※全面緊急事態になっても安全対策が成功している状態が継続すれば、放射性物質が放出されないこともあります。

(裏もあります)

Q4 屋内退避中の一時的な外出ってなに？

○屋内に留まることが原則ですが、放射性物質が放出されていない時点では、生活を維持するために最低限必要な一時的な外出はかまいません。

例えば、

- ・生活に必要な物資の受け取りや購入のための外出
- ・生命に関わるような緊急性の高い医療を受けるための外出
- ・雪下ろし等、屋内退避を継続できる状態を維持するための外出 など

※放射性物質の放出が予定される場合は、「一時的な外出を控える旨の注意喚起」を出すので速やかに屋内退避を行う場所に移動します。

Q5 屋内退避はどうなったら解除される？

○屋内退避は3日間を一つの目安として、生活に必要な物資の供給状況等により、国はその後の継続の可否を判断します。

○新たなプルームが到来する可能性がないこと、かつ、既に放出されたプルームが滞留していないことが確認できれば解除されます。

※解除後であっても国や市からの情報に注意して、指示に従うことが必要です。

Q6 UPZは、どうなったら避難するの？

○国や県は、緊急時モニタリングにより空間放射線量を測定します。

○放射性物質が地表面等に沈着し、国が定めた基準値である毎時20マイクロシーベルトを超えた区域のみ避難します。

○また、生活に必要な物資の供給状況や電気・ガス・水道等の被害状況などにより、屋内退避を継続できないと判断された場合は、一定範囲の区域は避難に切り替えます。

※対象の区域には、国や市から指示を出します。

※新潟県内の通常時の空間放射線量は毎時0.016～0.16マイクロシーベルトです。

Q7 複合災害時はどう行動するの？

○地震・津波等の自然災害と原発事故が同時に発生するような複合災害時には、人命の安全確保の行動を優先してください。

例えば、

- ・避難指示が出ていても、暴風雪等により外出することで命に危険が及ぶような場合は屋内退避を継続
- ・津波警報が出ていれば、屋内退避よりも高台への避難を優先 など

○自然災害に対する安全が確保された後、原子力災害に対する避難行動をとることを基本とします。