

原子力災害に備えた

屋内退避マニュアル

北海道と関係 13 町村では、10 月 29 日(水)に「北海道原子力防災総合訓練」を実施します。関係 13 町村では、「広報訓練」において、UPZ※内にお住まいの住民の皆様に「屋内退避」の準備要請や実施の指示をお知らせします。

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UPZ内にお住まいの住民の皆様に行っていただく「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、「屋内退避チェックリスト[手順]」(4 頁参照)を確認しながら「屋内退避」の訓練の実施をお願いいたします。

また、災害時に備えて、日頃から飲料水や保存の効く食料などを3日分(できれば1週間程度)備蓄しておきましょう。

※UPZの内容については2ページをご覧ください。

1 訓練の概要

(1) 日 時 令和7年(2025年)10月29日(水) 午前8時30分から

(2) 対 象 者 UPZ内にお住まいの住民の皆様

(3) 訓練内容

時間	町村役場からの情報 * 防災行政無線などでお知らせします	参加者の皆様の行動
8:30		訓練開始
8:30 頃	「屋内退避」準備要請	・ 屋内退避に備え、家の中に入る。 (家族や近所の方などに声かけ)
9:55 頃	「屋内退避」実施指示	・ 「屋内退避チェックリスト[手順]」(4 ページ参照)により、屋内退避の手順を確認する。 ・ この時点で、 <u>屋内退避の訓練は終了</u> となります。
11:00 頃	「一時移転」実施指示 * 対象町村: 神恵内村、積丹町、古平町、余市町	・ 一時移転対象区域内にお住まいの方は、自家用車又はバス集合場所に集合し、バスで避難先へ向かいます。 ・ 移動の途中で避難退域時検査や、一時滞在場所での受付などを体験していただきます。
15:30 頃		訓練終了

3 まずは「屋内退避」

(1) 屋内退避とは

自宅などの屋内に入り、外気が入るのを防いで、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屋根や壁等で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。

区 分	遮へい効果(外部被ばくの防止)	密閉効果[気密性](内部被ばくの防止)
木造家屋への退避	- 放射性プルームからのガンマ線等の影響に対して10%低減 - 地表に沈着した放射性物質からのガンマ線等の影響に対して60%低減	放射性プルーム中の放射性物質を呼吸により摂取する影響に対して75%低減
石造りの建物への退避	- 放射性プルームからのガンマ線等の影響に対して40%低減 - 地表に沈着した放射性物質からのガンマ線等の影響に対して80%低減	放射性プルーム中の放射性物質を呼吸により摂取する影響に対して95%低減

*コンクリート構造物は、石造りの建物よりもさらに高い効果が期待できます。

(出典：原子力規制委員会「緊急時の被ばく線量及び防護措置の効果の試算について」)

(2) 屋内退避の重要性

慌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、UPZにお住まいの住民の皆様には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てください。

また、屋内に退避することによって、防災行政無線や広報車などによる町村役場からの災害の状況や指示など、正確な情報を入手することで、次の行動に備えることができます。(*TV・ラジオの緊急放送、緊急速報メールによる災害情報にも注意してください。)

(3) 屋内退避のポイント《*内閣府作成「屋内退避に係る広報チラシ」(6ページを参照)》

町村役場では、原子力発電所の事故の状況を踏まえ、あらかじめ屋内退避の準備要請を行うとともに、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、慌てず建物の中に入ってください。

屋内退避の解除や避難の指示があるまで、屋内退避を継続してください。

(4) 避難等の指示あった場合《*UPZ内にお住まいの住民の皆様への対応》

原子力発電所の事故が悪化し、放射性物質が放出された場合は、緊急に実施されるモニタリング結果により、空間放射線量率が基準値を超えた区域を特定し、その区域の住民の皆様に対して、町村役場から避難や一時移転を指示します。(*指示された区域以外の住民の皆様は屋内退避を継続してください。)

避難する際は、放射性物質の肌への付着や呼吸による体内への取り込みを防ぐため、長袖、長ズボン、マスク、外衣などを着用して避難してください。

また、感染症対策用品も忘れずに準備しましょう。

4 屋内退避チェックリスト[手順]

訓練日に、町村役場から「屋内退避」の準備要請があった時は、次の事項を確認しながら、屋内退避の準備を行ってください。

- ☐ 町村役場の防災行政無線や広報車などで正確な情報を入手する。
- ☐ 慌てず落ち着いて、まずは建物の中に入る。(家族の居場所確認。)
- ☐ 屋内に入ったら、顔や手を洗い、うがいをする。
- ☐ 外気が入らないよう、ドアや窓を閉める。(窓の隙間確認。)
- ☐ 換気扇など、外気を取り込む設備を止める。
- ☐ 食品はフタやラップをして冷蔵庫や戸棚に保管する。
- ☐ 避難に備え、非常持ち出し品の確認又は準備をする。

※「屋内退避の実施指示」があった場合は、感染症流行時においても、換気を行わないことが原則となります。

※室内でも熱中症予防を心がけましょう。

5 参考 原子力防災に関する動画について

北海道では、このマニュアルの他に、原子力災害時の対応をとりまとめた動画をYouTubeで公開しておりますので、次のリンクからご覧ください。

動画リンク（日本語版）：https://youtu.be/l8V_DTVIjfw

動画リンク（英語版）：<https://youtu.be/xL8A87DGmIQ>

日本語版



英語版



6 （参考）環境モニタリング結果について

泊発電所の周辺地域では、平常時より泊発電所の運転による環境への影響について、監視や調査を行う、環境モニタリングを行っています。

環境モニタリングの測定データは、リアルタイムで更新しており、次の北海道のホームページからご覧いただけます。

○環境放射線測定データ

<http://www.genshi.pref.hokkaido.jp/>



7 問い合わせ先

○北海道 総務部危機対策局原子力安全対策課（011-204-5011）

後志総合振興局地域創生部危機対策室（0136-23-1310）

○泊 村 総務企画課（0135-75-2021） ○共和町 企画振興課（0135-67-8796）

○岩内町 危機管理課（0135-62-1011） ○神恵内村 総務課（0135-76-5011）

○寿都町 総務財政課（0136-62-2511） ○蘭越町 総務課（0136-55-7534）

○ニセコ町 総務課（0136-44-2121） ○倶知安町 総務課（0136-56-8000）

○積丹町 総務課（0135-44-2112） ○古平町 総合政策課（0135-48-9836）

○仁木町 総務課（0135-32-2511） ○余市町 総務課（0135-21-2142）

○赤井川村 総務課（0135-34-6211）

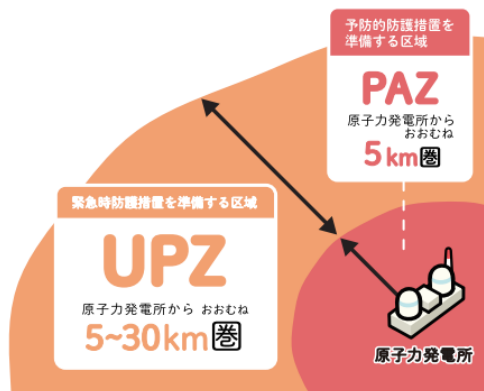
原子力防災に関するお知らせ

原子力発電所から おおむね

5~30km 圏内に

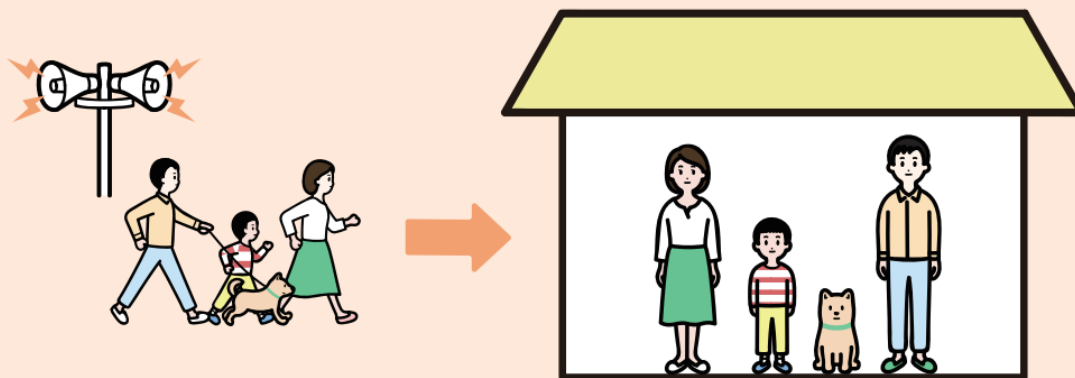
お住まいのみなさまが行う

屋内退避について



*PAZ: Precautionary Action Zone
*UPZ: Urgent Protective Action Planning Zone

災害などにより原子力発電所の状態が悪化した場合は、無理な避難による無用な被ばく等のリスクを避けるため、行政の指示に従い、放射性物質の放出に備えて「屋内退避」を開始してください。



屋内退避をしたら…



戸締まりをする



換気設備を止める

もっと詳しく知りたい方は？

裏面の **Q & A** へ



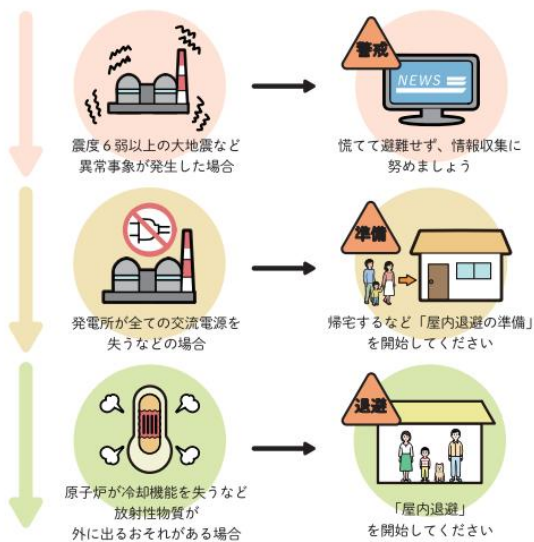
UPZにお住まいの方の 屋内退避



Q どんな状況で 「屋内退避」を開始するの？

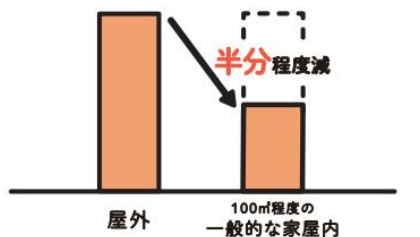
A 原子力発電所から放射性物質が漏れ出る
おそれのある緊急事態時に「屋内退避」
を開始することになります。

屋内退避の開始の際には行政からその指示があります。
ただし、津波等の自然災害に対する命を守る行動を優先してください。



Q 「屋内退避」は、どのくらい被ばくが抑えられるの？

A 100㎡程度の一般的な家屋内では建物の気密性と遮へい効果により放射線の被ばく量は半分程度低減することがわかっています。



(下記「出典」に基づく内閣府の試算による)

Q なぜすぐに避難しないの？

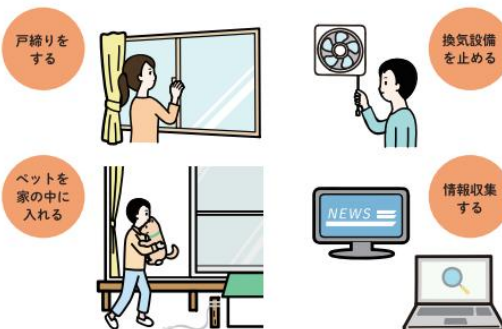
A 慌てて避難すると、避難渋滞に巻き込まれ渋滞中に被ばくしたり、体調が悪化するなど、様々な危険が伴います。また、万が一、放射性物質が放出され、お住まいに流れてきたとしても、屋内退避により被ばくを低減することができます。

仮に一時移転等が必要となった場合※は、行政からお知らせしますので、それまでは行政の指示に従い屋内退避を続けてください。

※外の空間線量率が継続的に20μSv/hを超える場合
屋内退避を続ける必要がなくなれば、行政からお知らせします。

Q 「屋内退避」をしたら、何をすればいいの？

A ドアや窓を閉める、換気設備を止めるなど、以下のことを行ってください。



参考

外の空間線量率が20μSv/h程度である地域に留まり続けたとしても、追加で受ける被ばく線量は初めの年でも自然放射線による年間の被ばく線量と同程度※に過ぎません(その後、線量はさらに下がっていきます)。そのため、行政の指示に従って落ち着いて行動しましょう。

※物理的な減衰、雨水、風等の自然要因による拡散減衰等によるもの。

(下記「出典」より)

出典「原子力災害発生時の防護措置—放射線防護対策が講じられた施設等への屋内退避—」https://www8.cao.go.jp/genshiryoku_bousai/shiryou/shiryou.html