

最低3日分の備蓄と非常用持出品を準備しておきましょう!

屋内退避の開始から3日目を目安に、屋内退避の継続・解除及び避難への切替が判断されます。このことから、最低でも3日分の飲料水や食料、日用品等を備蓄しておくことを心がけましょう。*大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。

また、避難に備えて非常用持出品も準備しましょう。

●飲料水

1人につき1日3Lが目安とされています。また、生活用水として、日頃から水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておくなどの備えをしておきましょう。



●食料

ご飯（アルファ米など）、缶詰、干物、乾パンなどを備蓄しましょう。日常で食べているものを消費しながらストックする「ローリングストック」もおすすめです。



食料備蓄については
こちらのページもご覧ください。

政府広報オンライン

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202103/2.html>



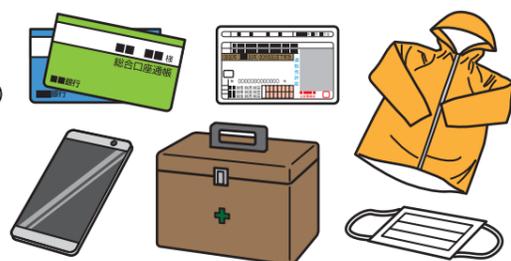
●生活必需品

- ・トイレトーパーパー ・ティッシュペーパー
- ・携帯トイレ ・簡易トイレ
- ・マッチ ・ろうそく ・カセットコンロ
- ・生理用品…………… など



●非常用持出品

- ・現金、預金通帳や印鑑
- ・身分証明書（マイナンバーカード、健康保険証、運転免許証など）
- ・常備薬、お薬手帳 ・スマートフォン、充電器
- ・着替え
- ・雨具や帽子、マスク…………… など



富山県危機管理局 防災課

〒930-8501 富山市新総曲輪1-7 防災危機管理センター4階
TEL:076-444-3118 FAX:076-444-3489

令和7年11月発行

富山県

原子力防災

通信 19

いざという時のために…



この情報誌では、
富山県の
原子力防災に対する
取組みを
ご紹介します。

「屋内退避」ってなあに？

—いざという時のために正しく知っておこう—



原子力規制委員会が制定した**原子力災害対策指針**では、放射性物質の放出のおそれが高い状態になった時点で、UPZ（発電所からおおむね5km～30km圏内の地域）では**屋内退避**を実施することになっています。

この屋内退避の具体的な運用について、原子力規制委員会は「原子力災害時の**屋内退避**の運用に関する検討チーム」で議論を重ね、報告書をまとめました。また報告書の内容を踏まえ、本年10月に原子力災害対策指針が一部改正されています。

今回は、この原子力災害対策指針の内容を基に、改めて**屋内退避**について紹介していきます。

原子力災害対策指針はこちらからご覧ください。



① 「屋内退避」とは？

「屋内退避」は放射性物質による被ばくを低減するための防護措置です。

震度6弱以上の大地震など異常事態が発生したのち、原子力発電所で放射性物質が漏れ出るおそれのある全面緊急事態に発展した場合には、UPZでは自宅などの建物内にとどまりましょう。



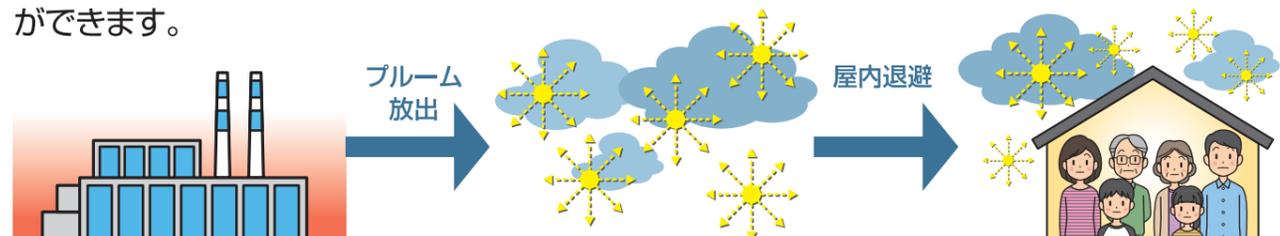
建物の中に入ったら以下のことを行ってください



② 屋内退避の目的

原子力発電所で事故が発生し、放射性物質が空気中に放出されると、プルームと呼ばれる放射性物質を含む空気のかたまりが風下方向に拡散します。

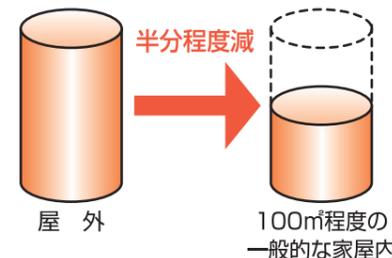
屋内退避を実施することで、プルームに含まれる放射性物質による被ばくを低減させることができます。



③ 屋内退避の効果は？

内閣府が行った試算によると、100㎡程度の一般的な家屋で屋内退避を実施した場合、建物の気密性と遮へい効果により、内部被ばくと外部被ばくを合計した被ばく線量は半分程度に低減されることが示されています。

「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—」に基づく内閣府の試算より



④ 屋内退避の流れ

1. 屋内退避の準備

- 志賀原子力発電所で異常事態が発生し、施設敷地緊急事態まで事態が悪化。
- 自宅や建物内に入る準備をしましょう。



2. 屋内退避の実施

- さらに発電所で事態が悪化し、放射性物質が放出されるおそれのある全面緊急事態になったとき。
- 自宅や建物内に屋内退避しましょう。

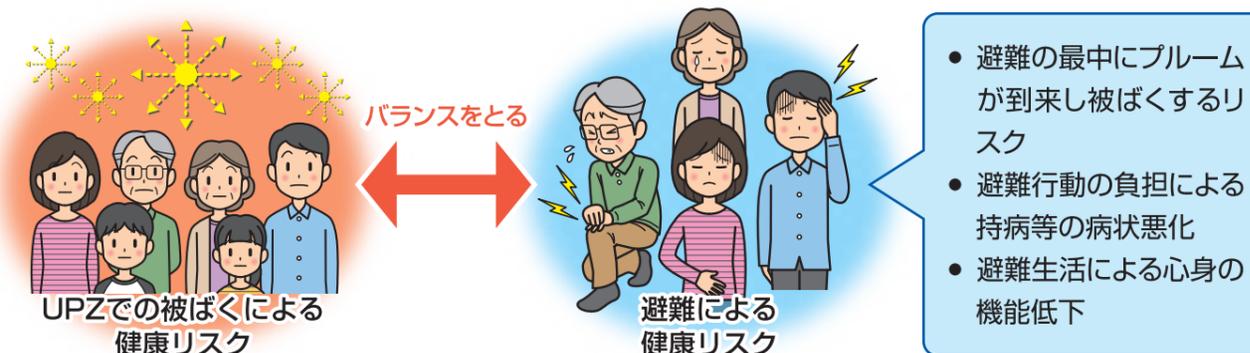


3. 屋内退避の継続・解除及び避難への切替

- 屋内退避の開始から3日目を目安に緊急時モニタリングの結果や物資の備蓄量等から屋内退避の継続が必要かが国により判断されます。
- 緊急時モニタリング等の結果により、屋内退避の継続が必要な状態であるにも関わらず、特段の事情により屋内退避の継続が難しい場合は、避難に切り替わります。

Q どうして「避難」ではなく「屋内退避」をするの？

A 東京電力株式会社福島第一原子力発電所事故では、避難行動に伴う多くの**災害関連死**が発生しました。急な避難行動は、心身に様々な負担をかけることとなります。一方で、原子力発電所から距離のあるUPZ（発電所からおおむね5km～30km圏内の地域）では、比較的小さな被ばくにとどまることから、双方のリスクのバランスをとって避難ではなく「屋内退避」をすることになっています。



- 避難の最中にプルームが到来し被ばくするリスク
- 避難行動の負担による持病等の病状悪化
- 避難生活による心身の機能低下