

日立市総合防災マップの使い方

この防災マップには、普段から災害リスクを認識したうえで、自分が知っておくべき「危険箇所」「緊急避難場所・指定避難所」「避難経路」「家族との連絡方法」などの必要な情報を書き込んで、「自分だけのハザードマップ」を作成しましょう。

防災情報

- ### 1 自宅の位置を確認する

まず、自宅の位置に印をつけましょう。



チェック
- ### 2 浸水や土砂災害などの危険区域を確認する

「地区別防災マップ」を見て、自宅周辺が災害の危険区域になっていないか確認しましょう。



チェック
- ### 3 避難する場所を災害ごとに確認する

たとえば、津波のときや、土砂災害のときには危険なため使用できない緊急避難場所などがあります。41・42ページの「避難施設一覧」で、災害ごとの緊急避難場所・指定避難所を確認し、どのような災害が起きたときにはどこに避難するか、決めておきましょう。



チェック
- ### 4 安全な避難経路を考える

3で決めた緊急避難場所・指定避難所までの経路を考えましょう。早めに避難するのが一番ですが、すでに荒天となってしまった場合は「浸水の危険のある場所」を避ける、地震による避難の場合は「ブロック塀等の危険な場所を避ける」など、安全な経路を見つけておきましょう。



チェック
- ### 5 避難について家族や近所の人と話し合う

「周辺の危険箇所」「避難する場所」「避難経路」などについて、家族や近所の人と話し合っておきましょう。いざというときには、慌てず、声を掛け合って、最善の避難行動がとれるように心構えしておきましょう。



チェック
- ### 6 自分たちの目で避難経路を確認する

緊急避難場所・指定避難所までの経路を、実際に家族や近所の人たちと歩いてみましょう。マップ上では気が付かなかった危険箇所や注意点など記録しておきましょう。



チェック
- ### 7 避難時の持ち出し品などを準備しておく

44ページの「非常持出品」を参考に、避難するときの持ち出し品など、必要なものを準備しておきましょう。



チェック

※各ハザード情報は、一定の条件に基づき予測されたものであり、実際の災害時は想定を超える可能性があります。

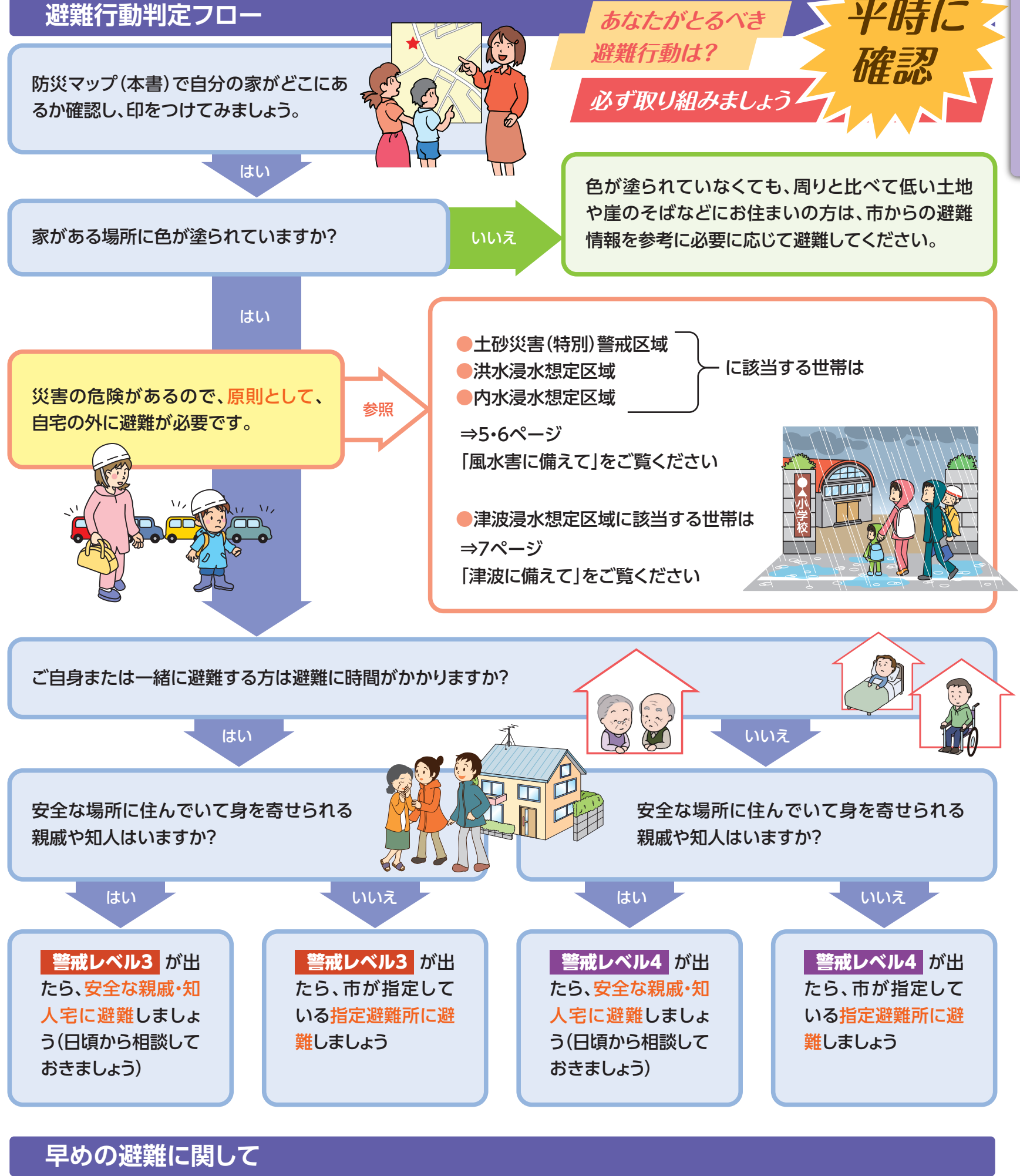
避難行動判定フロー

台風・豪雨時に備えて防災マップと一緒に「避難行動判定フロー」を確認しましょう

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、自宅周辺の災害リスクととるべき行動を確認しましょう

平時に確認

あなたがとるべき避難行動は？必ず取り組みましょう



災害時には早めの避難が大切です。自分や家族の身を守るために、避難情報等の発令、避難所の開設の有無に関わらず、危険だと判断した場合には、ご自身が安全だと思う場所に早めに避難しましょう。

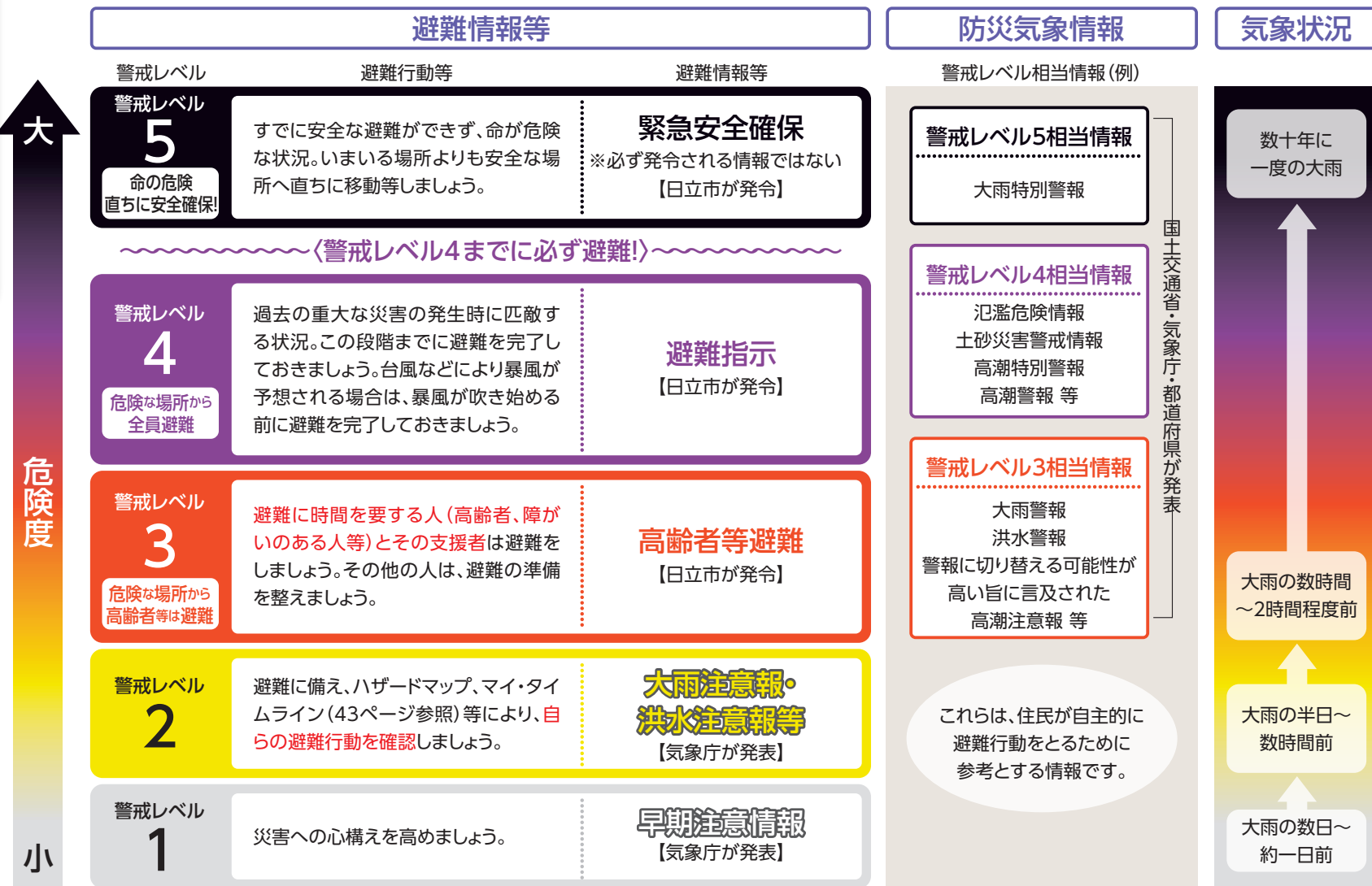
防災情報

避難に関する情報

一部気象庁ホームページから引用

市が発令する避難情報と国や県が発令する防災気象情報

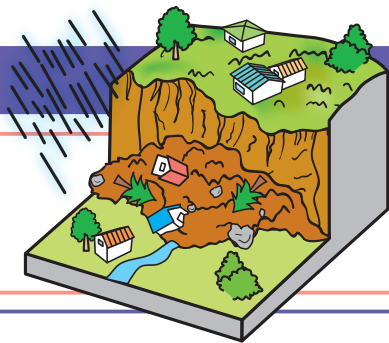
洪水や土砂災害、河川の氾濫などの際に、5段階の「警戒レベル」を用いて、避難情報を発令します。
警戒レベル3[高齢者等避難]や警戒レベル4[避難指示]が発令された際には、危険な場所から速やかに避難しましょう。



※各種の情報は、警戒レベル1～5の順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります。

特別警報

- 「特別警報」とは、警報の発表基準をはるかに超える大雨や、大津波等が予想され、重大な災害の起こるおそれが高く高まっている場合に発表し、最大級の警戒を呼びかけるものです。
- 特別警報が発表された場合、お住まいの地域は数十年に一度の、これまでに経験したことのないような、重大な危険が差し迫った状況にあります。



特別警報の発表基準

現象の種類	基準
大雨	台風や集中豪雨により、数十年に一度の降雨量となる大雨になると予想される場合 特に警戒すべき事項を標題に明示して「大雨特別警報(土砂災害)」、「大雨特別警報(浸水害)」又は「大雨特別警報(土砂災害、浸水害)」のように発表します。
暴風	暴風が吹くと予想される場合
高潮	数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により 高潮になると予想される場合
波浪	高波になると予想される場合
暴風雪	雪を伴う暴風が吹くと予想される場合
大雪	数十年に一度の降雪量となる大雪が予想される場合
津波	高いところで3メートルを超える津波が予想される場合(大津波警報を特別警報に位置づける)
火山噴火	居住地域に重大な被害を及ぼす噴火が予想される場合(噴火警報(噴火警戒レベル4以上)及び噴火警報(居住地域)*を特別警報に位置づける)
地震(地震動)	震度6弱以上の大きさの地震動が予想される場合(緊急地震速報(震度6弱以上)を特別警報に位置づける)

*噴火警戒レベルを運用している火山では「噴火警報(居住地域)」「噴火警戒レベル4又は5)を、噴火警戒レベルを運用していない火山では「噴火警報(居住地域)」(キーワード:居住地域嚴重警戒)を特別警報に位置づけています。

地域の防災対策

自助・共助・公助の連携(相互協力)

自助

自分や家族

自らの身は自ら守ることで。主に事前の防災対策から、他人に頼れない発災時に、災害での命を左右するのは、自助努力にかかっています。

- 家具の固定、住まいの耐震化
- 飲料水、食料品の備蓄 など

共助

隣近所、自主防災組織、防災士、災害ボランティアなど

個人や一家庭の力だけではどうにもならない状況において隣近所同士で助け合うことです。特に、発災直後から避難や後片付けの段階では、必要となります。

- 防災訓練の実施
- 地域に住む要配慮者に対する支援 など

公助

市区町村、都道府県、国、消防、警察、自衛隊など

市民の力では、どうにもならない状況での最後の受け皿といえるでしょう。被災生活から、仮設住宅や給付金など、生活再建段階で力となります。

- 防災対策の推進
- 自助、共助に対する支援 など

避難時の感染症対策

一部内閣府(防災担当)ホームページから引用
一部消防庁ホームページから引用

新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、災害時には、**危険な場所にいる人は避難することが原則です**

「自らの命は自ら守る」意識を持ち、適切な避難行動をとりましょう

知っておくべき5つのポイント

避難とは「難」を「避」けること。
安全な場所にいる人は避難所に行く必要はありません。

避難先は、小中学校・集会所などで市や地域が開設する避難所だけではなく、安全な親戚・知人宅や安全な宿泊施設に避難することも考えてみましょう。

マスク、消毒液、体温計などの衛生用品は、できるだけ自ら携行してください。

市が指定する緊急避難場所・指定避難所が変更・増設されている可能性があります。災害時には市ホームページ等で確認してください。

豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。また、やむをえず車中泊をする場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分確認してください。

風水害に備えて

大雨情報をキャッチ!

こんなときのわが家の安全対策

大雨注意報・警報・特別警報(浸水害・土砂災害)の発表基準

大雨注意報

大雨によって災害が起こるおそれがあると予想される場合

大雨警報

大雨によって重大な災害が起こるおそれがあると予想される場合

大雨特別警報

台風や集中豪雨により数十年に一度の降雨量となる大雨が予想され、若しくは数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により大雨になると予想される場合

上記に併せて、洪水注意報・洪水警報が発令されます。

水害時の心得

被害の軽減

扉の下の隙間から汚水が入ってくるので、「土のう」や板などで前面を囲み、タオルで隙間をふさぎます。また、ポリタンクなど軽い物は事前に屋内に移しましょう。



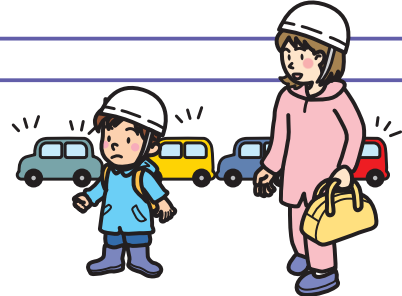
動きやすい格好で

動きやすい服装で、軍手をはめ、ヘルメットがある場合はかぶり、はき物は脱げにくいものを選びましょう。長靴は水が入ると足を取られるので避けましょう。レインコートは上下が分かれているタイプが目立つ色のものがよいでしょう。



避難所までの移動

風雨が激しくなる前に車か徒歩で避難しましょう。風雨が激しくなったからの車での避難は、歩行避難者・緊急車両の妨げになるばかりでなく、洪水による水没の危険もあるので車の利用は避けましょう。



水面下は危険です。2人以上で避難を

浸水した場所を歩く時は、長い棒を杖がわりにして、マンホールや側溝がないか水面下の安全を確認し、2人以上での行動を心がけましょう。



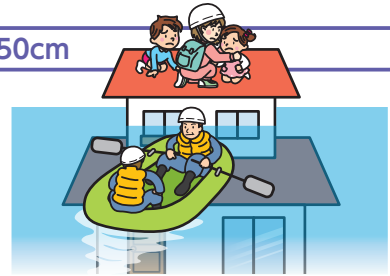
危険なところには近寄らない

切れた電線のそばなど、危険な場所に近寄らないようにしましょう。また、氾濫水には汚水が混ざっているので、子供などがさわらないように気をつけましょう。



歩ける深さ男性約70cm、女性約50cm

洪水の場合、歩ける深さは男性で約70cm、女性で約50cmまで。それ以上になったら高い場所で救助を待ちましょう。



川の氾濫等

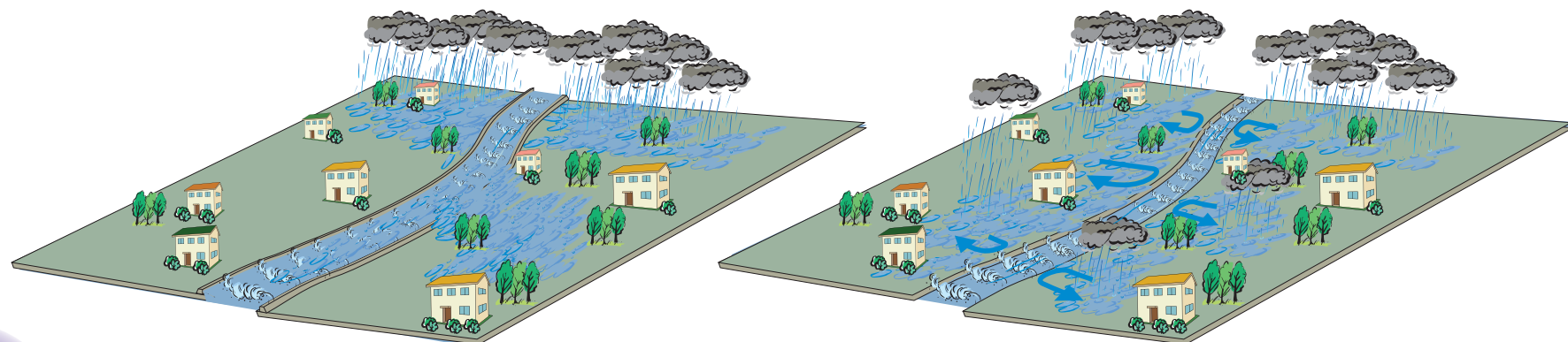
雨量の増加によってもたらされる氾濫には、川から水があふれたり堤防が決壊して起こる「外水氾濫」と、街中の排水が間に合わず、地下水路などからあふれ出す「内水氾濫」の2タイプがあります。

外水氾濫

大雨の水が川に集まり、川の水かさが増し堤防を超える、あるいは堤防を決壊させて川の水が外にあふれておきる洪水。氾濫が起きると一気に水かさが増しますので、最大の注意が必要。

内水氾濫

その場所に降った雨水や、周りから流れ込んできた水はけきれず溜まって起きる洪水。的確なタイミングで警報や避難指示を出すのが難しいため、注意が必要。



土砂災害の種類

土砂災害は大きく分けてがけ崩れ・地すべり・土石流の3種類があります。

がけ崩れ

地面にしみ込んだ水分が土の抵抗力を弱め、弱くなった斜面が突然崩れ落ちる。日本で最も多い土砂災害で、人家の近くでも発生するため、逃げ遅れて犠牲となる人も多い。

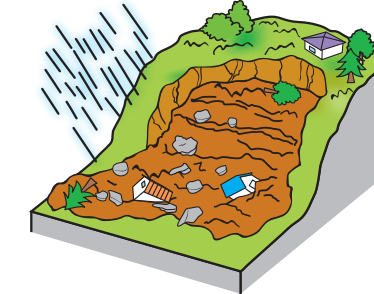


がけ崩れの前兆現象

- がけからの水がにごる
- 地下水やわき水が止まる
- 斜面がひび割れ、変形がある
- 小石が落ちてくる
- がけから音がする
- 異様なにおいがする

地すべり

脆弱な地質の土地に豪雨が降り、ゆるくなった斜面の一部が地下水の影響と重力で下方へ移動する現象。一度に広範囲で発生するために、住宅や道路などに大きな被害をおよぼす。

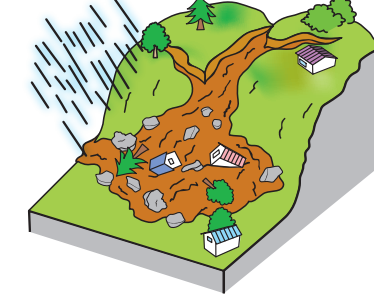


地すべりの前兆現象

- 地面にひび割れができる
- 井戸や沢の水がにごる
- がけや斜面から水がふき出す
- 家やよう壁に亀裂が入る
- 家やよう壁、樹木、電柱が傾く

土石流

谷や斜面にたまった土や石、砂などが、大雨による水と一緒に一気に流れ出す。強大な威力と圧倒的なスピードで、進行方向にあるものを次々とのみ込み、壊滅させていく。



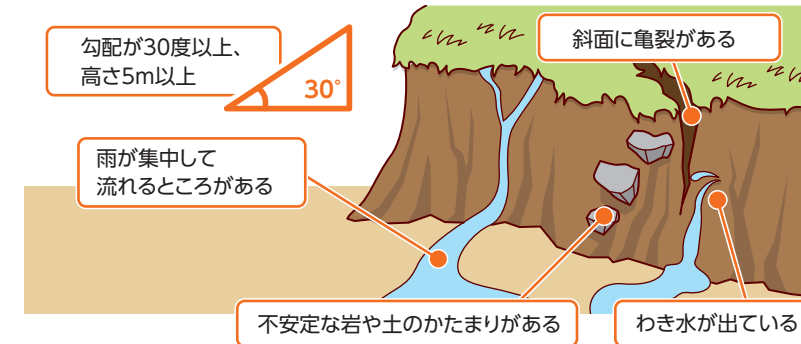
土石流の前兆現象

- 山鳴りがする
- 雨が降り続けているのに、川の水位が下がる
- 川の水がにごったり、流木が混ざったりする

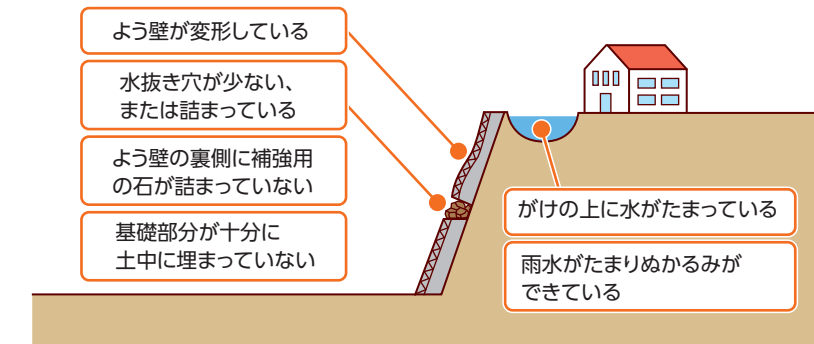
危険箇所をチェックしよう

勾配が30度以上あるがけは、大雨により崩れる危険性が高い場所です。また、がけや盛り土の崩落を防ぐためのよう壁も、その構造や築年数の経過によっては崩れる危険性があります。日ごろから家の周囲をよく見て、危険箇所がないかチェックしておきましょう。

こんながけに注意!!



こんなよう壁に注意!!



土砂災害警戒情報とは

大雨警報(土砂災害)が発表されている状況で、命に危険を及ぼす土砂災害がいつ発生してもおかしくない状況となったときに警戒を呼びかける情報で、茨城県と気象庁が共同で発表しています。周囲の状況や雨の降り方にも注意し、土砂災害警戒情報等が発表されていなくても、危険を感じたら、躊躇することなく自主避難をしましょう。

土砂災害警戒区域 (イエローゾーン)

住民等の生命又は身体に**危害が生ずるおそれ**があると認められる土地の区域

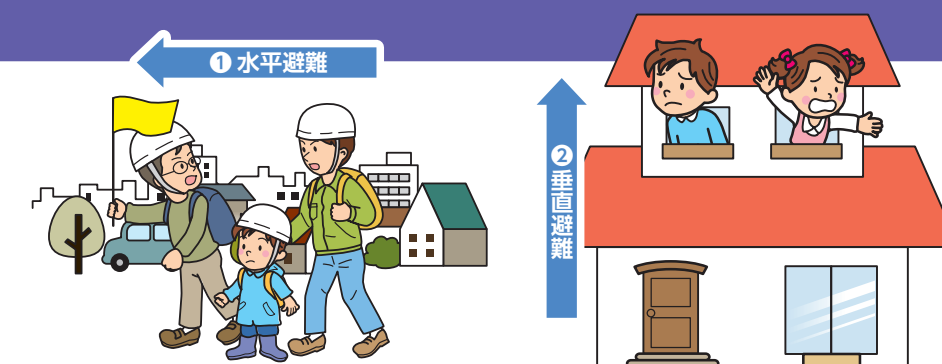
土砂災害特別警戒区域 (レッドゾーン)

住民等の生命又は身体に**著しい危害が生ずるおそれ**があると認められる土地の区域

気象庁 <https://www.jma.go.jp/bosai/risk/>

避難行動のポイント

- 1) 上記の土砂災害の事象に注意し、早めの避難をする。
- 2) がけ崩れや土石流の起こる方向に対して横方向に避難(①水平避難)する。
- 3) 夜中や大雨の中など外へ避難を行うのが危険と感じる時は、自宅2階以上の山の反対側の部屋など頑丈な建物の上階へ避難(②垂直避難)することも考慮する。
- 4) 記録的短時間大雨情報が発表された場合は、早めに避難を行う。
- 5) 土砂災害警戒情報が発表された場合は、すぐに避難を行う。



津波に備えて

一部気象庁ホームページから引用

「巨大」という言葉を見たり聞いたりしたら、東日本大震災クラスの津波が来るとして、直ちにより高い場所に避難しましょう！



津波警報・注意報の分類と、とるべき行動

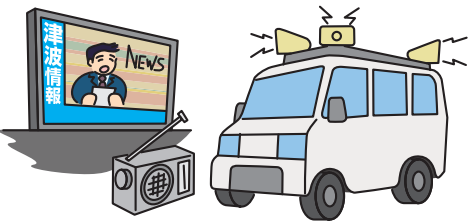
	発表される津波の高さ		とるべき行動	想定される被害
	数値での発表 (津波の高さの予想区分)	津波の規模の 表現		
大津波警報	10m超 (10m<予想高さ)	巨大	防災マップの津波浸水想定区域内の住民や沿岸部や川沿いにいる人は、直ちに高台など安全な場所へ避難してください。津波は繰り返し襲ってくるので、津波警報が解除されるまで安全な場所から離れないでください。	木造家屋が全壊・流失し、人は津波による流れに巻き込まれる。
	10m (5m<予想高さ≤10m)			
	5m (3m<予想高さ≤5m)			
津波警報	3m (1m<予想高さ≤3m)	高い	ここなら安心と思わず、より高い場所を目指して避難してください！	標高の低いところでは津波が襲い、浸水被害が発生する。人は津波による流れに巻き込まれる。
津波注意報	1m (20cm≤予想高さ≤1m)	(表記しない)	海の中にいる人は、直ちに海から上がって、海岸から離れてください。津波注意報が解除されるまで海に入ったり海岸に近付いたりしないでください。	海の中では人は速い流れに巻き込まれる。養殖いかだが流失し小型船舶が転覆する。

※津波警報等の発表時には、各区分の高い方の値を予想される津波の高さとして発表します。

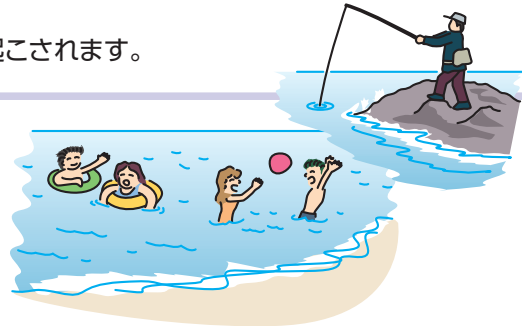
避難時の注意事項

海底で地震が起きると、海底の地形が急に変わり、海水が大きく押し上げられたり沈み込んだりするため、津波が起きることがあります。この波の高さは水深が浅くなるにつれて増し、湾内に入るとさらに高くなります。なお、津波は日本近海の地震のみでなく、遠方の国で発生した地震や火山島の噴火によっても引き起こされます。

テレビ、ラジオ、防災行政無線などから新しい情報を！

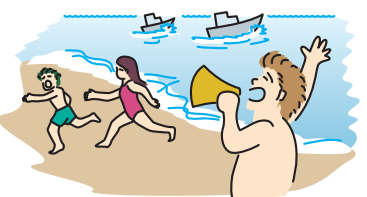


津波注意報でも、海水浴や磯釣りは危険！直ちに避難



津波は繰り返しやってくる。警報、注意報が解除されるまで気をゆるめない！

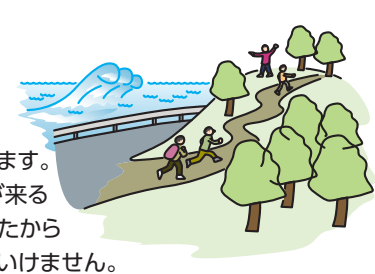
強い地震、また弱い地震でも長い時間ゆっくりとした揺れの場合は、直ちに安全な場所へ避難！



周囲の状況に応じて慌てずに身の安全を確保し、避難行動をとりましょう。

直ちに高台に避難し、津波情報をよく確認しましょう。

※津波は2度、3度とやってきます。また、1度目より大きな津波が来ることもありますので波が引いたからといって海岸付近に戻ってはいけません。



近くに高台がないときは頑丈な高い建物に避難しましょう。



自動車の利用はやめてなるべく徒歩で移動しましょう。



津波てんでんこ

津波被害の多い三陸地方の教訓。津波が起きたら、家族と一緒にいなくても気にせず、てんでんばらばらに高台に逃げ、まずは自分の命を守ること。※各々が最適な行動をとるためには、日頃から家庭や地域でよく話し合い、訓練することが重要です。

地震・火災に備えて

地震発生！

そんなときどうする

地震発生時の時間経過別行動マニュアル (室内にいた場合)



1~2分

最初の大きな揺れは約1分間

- まず、自分の身を守る(机の下に隠れたり、手近な座布団などで頭を保護する。)
- すばやく火の確認(揺れが激しいときは無理をしない。)
- ドアや窓を開けて逃げ道を確認
- 室内に居ることが危ないと判断した場合、すばやく屋外の安全な場所に一時避難する



揺れがおさまったら

- 火元を確認(火が出たら、落ち着いて初期消火。※初期消火の限界は炎が天井に燃え移る前まで。)
- 家族の安全を確認(倒れた家具の下敷きになっていないかを確認する。)
- 靴などをはく(ガラスの破片の散乱から足を守るため、靴や厚手のスリッパをはく。)
- 避難するときは、屋根瓦の落下やブロック塀・自動販売機などの転倒に注意

3分

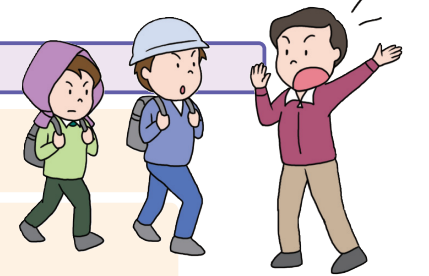
みんなの無事を確認 火災の発生を防ぐ

隣近所に声をかけよう

- 隣近所で助け合う(要配慮者の安全確保をする。)
- 行方不明者はいないか
- ケガ人はいないか

出火防止・初期消火

- 初期消火
- 座布団、毛布、大きめのタオルなどの活用
- 消火器を使う
- 漏電・ガス漏れに注意(ガスの元栓・電気ブレーカーを切る。)
- 余震に注意



5分

ラジオなどで正しい情報を

- 大声で知らせる
- デマにまどわされないように
- 救出・救護
- 避難時に車は原則として使用しない
- 防災機関、自主防災組織の情報を確認
- 電話の使用は控える

10分

協力して消火活動、救出・救護活動を

- 水、食料は蓄えているものでまかなう(最低でも3日間、できれば1週間分備蓄しておく。)
- 災害情報・被害情報の収集
- 無理はしない
- 風呂水を貯めおきしておく(ただし、乳幼児のいる家庭では浴槽への転落防止のため工夫を。)
- 助け合いの心が大切
- こわれた家には入らない
- 引き続き余震に注意



住宅火災 いのちを守る10のポイント

一部消防庁ホームページから引用

4つの習慣

- 1 寝たばこは絶対にしない、させない
- 2 ストープの周りに燃えやすいものを置かない
- 3 コンロを使うときは火のそばを離れない
- 4 コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く

6つの対策

- 1 出火防止
- 2 早期覚知
- 3 延焼拡大防止
- 4 初期消火
- 5 早期避難
- 6 地域の助け合い

火災の発生を防ぐために、ストーブやコンロ等は安全装置の付いた機器を使用する

火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する

火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防災品を使用する

火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく

お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく

防火防災訓練への参加、個別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う

原子力災害に備えて

原子力災害への対応

日立市周辺には、東海村や那珂市に、原子力施設が複数あり、施設ごとに**原子力災害対策重点区域**が定められています。本市はこの施設のうち、日本原子力発電株式会社の**東海第二発電所**、日本原子力研究開発機構の**JRR-3(試験研究用等原子炉施設)**及び**再処理施設**の3施設の原子力災害対策重点区域に含まれていることから、これらの施設で災害が発生した場合には、放射線による被ばくや汚染から身を守るための行動(防護措置)を採る必要があります。今回は、影響範囲が市全域に及び東海第二発電所にて、災害が発生した場合に備えた防護措置についてお知らせします。JRR-3及び再処理施設で災害が発生した際の防護措置等については、以下に記載している日立市ホームページ内の「日立市屋内退避及び避難誘導計画を策定しました」(https://www.city.hitachi.lg.jp/moshimo/002/002/p097724.html)をご確認ください。

原子力災害対策重点区域等

原子力災害対策重点区域	日立市の対象地区、学区	避難先(福島県内17市町村)
PAZ 予防的防護措置を準備する区域 東海第二発電所からおおむね5km圏	坂下、久慈、大みか	いわき市、田村市、小野町
UPZ 緊急防護措置を準備する区域 東海第二発電所からおおむね5~30km圏	塙山、大久保、大沼、河原子、水木、金沢、油縄子、諏訪、成沢、会瀬、助川、宮田、中里、滑川、中小路、仲町、田尻、日高、豊浦、十王	福島市、会津若松市、郡山市、須賀川市、伊達市、喜多方市、二本松市、本宮市、桑折町、国見町、大玉村、磐梯町、猪苗代町、三春町

東海第二発電所からの距離の目安

東海第二発電所からの距離を記した地図です。



防護措置の判断基準

1 放射性物質が放出される前の防護措置です。

以下の表のとおり、全面緊急事態で、PAZ内の方は避難を実施、UPZ内の方は、屋内退避を実施します。

放射性物質放出前

事態の進展	PAZ(5km圏)の防護措置	UPZ(PAZ以外)の防護措置
警戒事態(AL) (EAL1※1) 東海村で震度6弱の地震等	●自ら避難することが困難な住民等は避難準備を実施	●市などからの情報に注意
施設敷地緊急事態(SE) (EAL2※1) 原子炉冷却材の漏えい等	●住民等は避難準備を実施 ●自ら避難することが困難な住民等は避難を実施	●生徒、児童・園児は保護者への引渡しを開始 ●住民等は屋内退避の準備
全面緊急事態(GE) (EAL3※1) 原子炉を停止する全ての機能が喪失した場合等	●住民等は避難を開始(国等の指示により安定ヨウ素剤を服用) ●避難よりも屋内退避を優先する場合あり	●住民等は屋内退避をしながら、避難準備を実施

放射性物質が環境へ放出 = 原子力災害

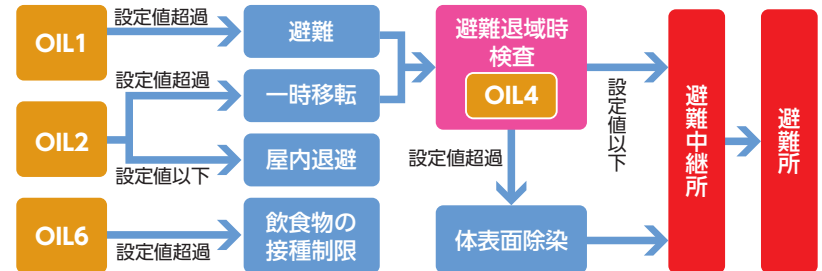
※1: EAL(Emergency Action Level)とは…緊急時活動レベル。避難、屋内退避等の防護措置を実施する判断基準

2 放射性物質が放出された後の防護措置です。

UPZ内の方は、屋内退避を継続し、空間放射線量率の緊急時モニタリング結果を基に特定された地区ごとに避難等を実施します。

放射性物質放出後

UPZでは、空間放射線量率の緊急時モニタリング結果に基づき、追加の防護措置を実施



防護措置

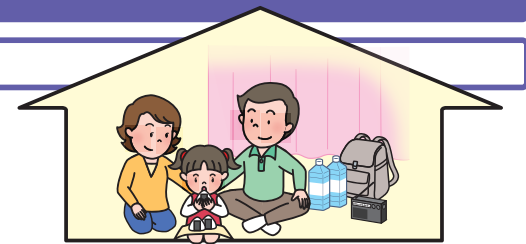
OIL1 ※2	500マイクロシーベルト/時間※3	1日以内に 避難 を実施
OIL2 ※2	20マイクロシーベルト/時間※3	1週間程度以内に 一時移転(避難) を実施
(例)放射性セシウムの基準値※4		基準値を超えるものにつき、摂取制限を迅速に実施
OIL6 ※2	●飲料水・牛乳など 200Bq/kg ●野菜・肉・魚など 500Bq/kg	
OIL4 ※2	ベータ線:40,000カウント/分※5	基準を超える避難者の簡易除染を実施

※2: OIL(Operational Intervention Level)…避難等の防護措置の実施を判断するための放射線モニタリング等の計測の基準 ※3: 地上1mで計測した場合の空間放射線量率 ※4: 核種及び飲食物により基準値を設定 ※5: 皮膚から数cmでの検出器の計数率

屋内退避の指示が出たら

屋内退避の効果

屋内に退避すると、屋根や壁で屋外からの放射線がさえぎられるため、外部被ばくが低減できます。また、建物が屋内への放射性物質の入り込みを防止するため、放射性物質の吸い込みによる内部被ばくを低減させる効果もあります。屋内退避には、自宅などの一般家屋に入るものと学校などのコンクリート建屋の中に入るものがあります。コンクリート建屋は木造家屋よりも放射線をさえぎる能力が高く、より高い防護効果が期待できます。



屋内退避で取るべき行動

屋内退避の指示が出たら、すみやかに自宅などの建物内に入り、ドアや窓を閉めて次の対策を講じてください。

- ドアや窓を全部閉めます
- 換気扇やエアコン(外気を取り入れないエアコンは使用可)は止めます
- 戸別受信機・屋外放送塔や広報車、テレビやラジオで伝えられる情報に注意してください
- ホームページやひたちナビで避難手段、避難先を確認してください
- 外から帰ってきた人は、うがいのほか、手や顔を洗きましょう
- ペットは屋内に入れてください
- 屋内の食品にはふたをしたり、ラップをかけてください
- 衣服を着替えましょう(着替えた衣服はビニール袋に保管し、他の衣服と区別しておきましょう)

避難及び一時移転の指示が出たら

避難及び一時移転の効果

避難は、空間放射線量率が高かったり、高くなるおそれがある地点から速やかに離れるため緊急で実施されます。また、一時移転は、緊急の避難が必要な場合と比べて空間放射線量率等は低い地域ではあるが、日常生活を続けた場合の無用な被ばくを低減するため、一定期間のうちに、その地域から離れるために実施されます。



避難等の際に取るべき行動

避難等の指示が出たら、まず指示の内容をよく確認し、あわてず落ち着いて行動してください。また、あらかじめ指定された避難経路を通り、自家用車等で避難します。

- テレビやラジオ、広報車や戸別受信機、屋外放送塔などで正確な情報を把握します
- 薬や貴重品を持って、持ち物は最小限に抑え、帽子や上着、長ズボン、マスクを着用する(体表面の露出をできる限り少なくすることがポイントです)
- ガスの元栓を閉め、電気器具のコンセントを抜きます。戸締りを忘れずに
- 原則、自家用車で避難します(できる限り近所の方と乗り合いで)
- 自家用車で避難できない方は、徒歩で一時集会所へ向かい、バスで避難します

屋外での簡単な内部被ばく防護

マスクをしたり、水でぬらしたハンカチやタオルを固くしぼって口や鼻を覆うことで、放射性物質の吸い込みによる内部被ばくを低減させる効果があります。



避難のポイント

1 避難手段について (PAZ、UPZ共通)

- 避難等の指示を受けた地区から避難等を実施していただきます。
- 避難手段の原則は「自家用車」です。ご家族やご近所の方と乗り合いでの避難をお願いします。
- 自家用車で避難ができない方は、各地区で定められた一時集会所に準備する「バス」での避難をお願いします。

2 安定ヨウ素剤の服用について (PAZ、UPZ共通)

- 安定ヨウ素剤とは避難の際に適切なタイミングで服用することにより、放射性ヨウ素による甲状腺の内部被ばくを低減する薬剤です。
- 特に年齢が低いほど放射性ヨウ素による健康リスクは高くなります。
- 国、県又は市から避難の際に服用の指示を出しますので、服用にあたっては必ず指示に従うようお願いします。

3 避難遅延時検査及び簡易除染について (UPZのみ)

- UPZ内の避難者は、放射性物質放出後に避難するため、汚染等の有無を確認する必要があることから、避難経路上で検査を受けていただきます。この検査は、汚染の拡大防止のためにも不可欠であり、必ず実施しなければならないものです。
- 検査の結果、汚染が確認されなければ検査済証を受け取り、避難します。万が一、国の定める基準値を超えた場合には、簡易除染等を行い、再度検査を行います。
- 避難先では、検査を受検したことが確認できる検査済証の提示を求められることがありますので、受け取ったら大切に保管してください。