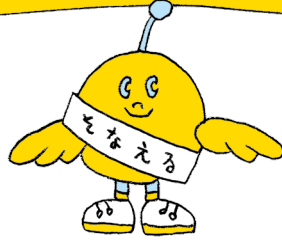


ぼうさい
防災ガイドブック



そなえる

ふくしま

「そなふくノート」
って呼んで
くなんしよ

ート

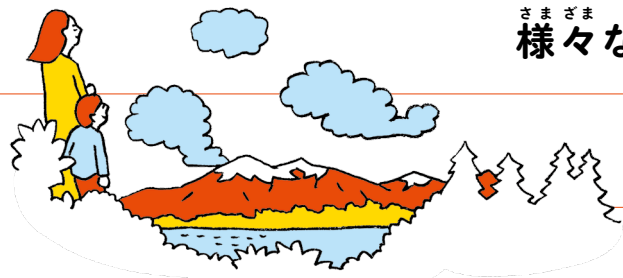


ふくしまけん
福島県



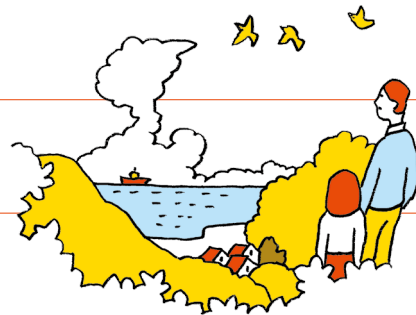
はじめに

自然豊かな福島県には



様々な災害リスクが

潜んでいます。



「そなえる 福島ノート」

略して「そなふくノート」は、

災害に対してふだんから備えることや

災害が起こってから行うことを

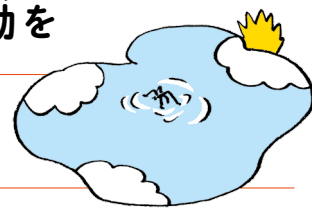
まとめました。



「そなふくノート」を見ながら、

いのちを守る方法や行動を

家族で確認しましょう。



キャラクター紹介

福島県の復興シンボルキャラクターである

「ふくしまから はじめよう。キビタン」と、ふくしままっぷナビゲーターの

「ベコ太郎」が、そなふくノートをナビゲートします。

キビタン

県の鳥キビタキがモチーフのキビタン。

みんなと福島をつなぐ

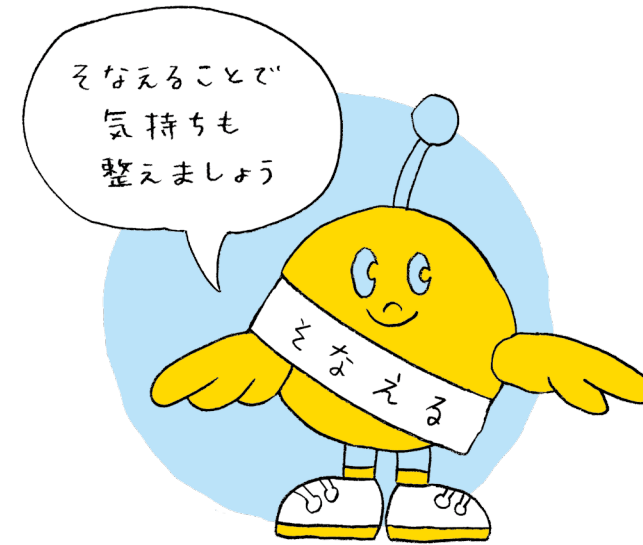
架け橋として、県内外で活躍中。

頭のアンテナで「福島の魅力と今」を

発信しています！

「そなふくノート」では、真面目なキビタンが、

わかりやすくポイントをお伝えます。



ベコ太郎

赤べこがモチーフで、県総合情報誌

「ふくしままっぷ」でデビューしたベコ太郎。

巷で人気上昇中のベコ太郎は、

ちょっとお調子者です。

「そなふくノート」では、ベコ太郎が

主役になり、災害時に大切なことを

教えてください。



そな 備える

さまざまな災害に対して、まずは備えることが大切です。

災害が起こった時に、どうやって身を守るかを
日頃から考え、家族や地域の人たちと話し合みましょう。



かぞく かくにん
家族で確認しよう

6
ページ



しつない そな
室内の備え

7
ページ



たす あ
助け合うこと

8
ページ



ようはいりよしゃ
要配慮者への
思いやり

9
ページ



ぼうさい じゅん び
防災グッズの準備

10
ページ



ぼうさいくねん
防災訓練に
参加しよう

12
ページ



もしも、災害が発生したら
全力で助けにいきます。

ふくしまけん ちじ うちほり まさお
福島県知事 内堀 雅雄



み まも 身を守る

もしも災害が起きた時に
どんな対応をすればよいのかを

まとめました。
災害時の行動について、
確認しましょう。



じしん
地震

14
ページ



かさい
火災

20
ページ



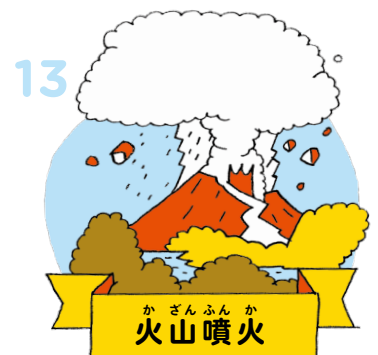
りん や かさい
林野火災

28
ページ



ふうすいがい どしゃさいがい
風水害・土砂災害

22
ページ



かざんふんか
火山噴火

30
ページ



つなみ
津波

18
ページ



おおゆき
大雪

26
ページ



げん しりょくさいがい
原子力災害

32
ページ

県のホームページにも掲載しています。

危機管理課のページに、電子データを掲載していますので、ご利用ください。

<https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/01010a/sonafukunote.html>

そなふくノート

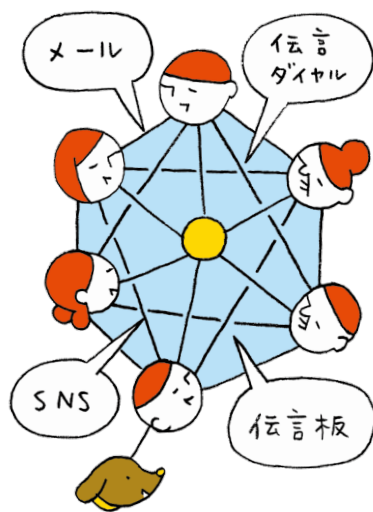
検索





家族で

かくにん確認しよう



CHECK 1

連絡方法

災害用伝言サービス (p.34) や、SNSのほか、避難所での伝言方法など、電話やメール以外の連絡方法を**かくにん**確認しておきましょう。



CHECK 2

集合・避難場所

いろいろな災害、発生時間などを想定し、優先順位をつけて、3箇所程度決め、**かくにん**確認に行きましょう。



CHECK 3

役割分担

火元の確認や防災グッズの準備、家具の転倒防止、親戚・近所の安否確認など、**かくにん**家族一人ひとりの役割を決めておきましょう。



室内の

備え



常に部屋をきれいに

落ちてくるものや倒れるものを避けて身を守れるように、日頃から片付けて安全な場所を確保しましょう。

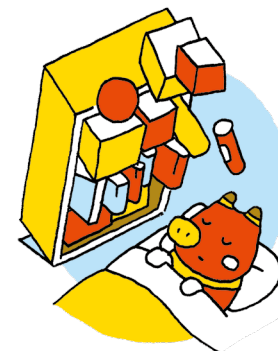
POINT 1 ドア付近に大きな家具をおかない



POINT 2 避難経路上に大きな家具をおかない



POINT 3 寝る場所に倒れてこないようにする



POINT 4 ガラス窓を背にしてソファーなどをおかない





助け合う

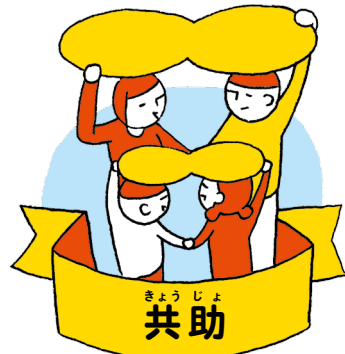
こと

ふいだから
そういう
カンケーを。



共助の大切さ

大災害が起きたら自分や家族の身の安全を確保する「自助」に加えて周りの人と協力し、一人でも多くの人を助ける「共助」が大切です。



近隣との 防災ネットワーク

災害時には近隣の住民同士の協力が必要です。

日頃からあいさつをかわし、ご近所との付き合いの幅を広げておきましょう。

また「自分たちの町は自分たちで守る」という意識で、町内会や自治会ごとに、

近所の人たちと互いに協力して活動しましょう。

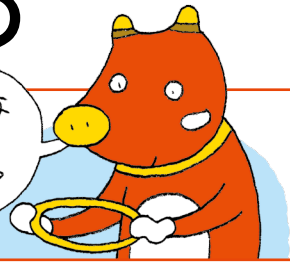
その活動によって、地域の防災力が高まります。



要配慮者への

思いやり

いろいろな
カタチが
あります。



要配慮者とは、高齢者、子ども、障がい者などです。

より不安を持っている要配慮者に対して、思いやりと支援を心がけましょう。



高齢者は不便があっても自分から言い出せないことがあります。明るい声で頻繁に話しかけましょう。



災害時は、大人が思っている以上に子どもはストレスを抱えています。遊ぶことでストレスを発散させましょう。



障がいのある方は、自力での災害対応が難しくなることもあります。優しく声をかけ、手助けしましょう。



妊娠中の女性や産後間もないお母さんは、健康面やプライバシーに関して特に配慮する必要があります。



自力で動けない要介護者には、身の回りの手助けだけでなく、医療サービスの手配なども必要な場合があります。



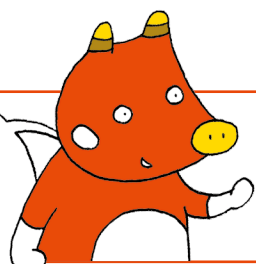
「ストップ」「ゴー」などの言葉、指さし、身振りや安全な場所へ誘導し、安全を確保したうえで対話しましょう。



ぼうさい 防災グッズの

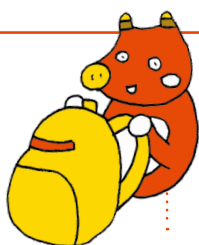
じゅん び 準備

それぞれの
家や自分に
合ったものを
考えっぺ。



いえ 家に置いておくグッズ (家族を守る)

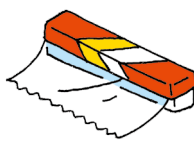
避難するときに
すぐ持ち出せるよう
リュックに入れて
おきましょう。



ポリ袋
(大、中、小、各数枚ずつ)



非常食・水



ラップ



からだ
体ふき
ウェットタオル



口腔ケア用
ウェットティッシュ
液体ハミガキ



けいたい
携帯トイレ



もうふ
毛布・
ブランケット



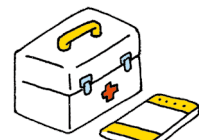
でんち
電池交換式
バッテリー



おおばん
大判ハンカチ
(タオル)



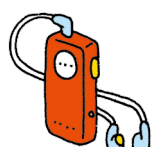
しんぶん
新聞紙



きゅうきゅう
救急セット
(おくすり手帳も)



クーラーボックス
(保冷剤もあわせて)



けいたい
携帯ラジオ



つうち
通帳
印鑑・カード



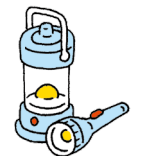
カセットコンロ
カセットボンベ



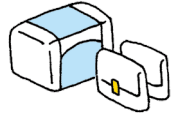
かんでんち
乾電池



ヘッドライト



ランタン・懐中電灯



せいり
生理用品



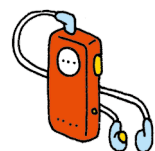
レインコート



かわてぶくろ
革手袋



もち歩き用グッズ (自分を守る)



けいたい
携帯ラジオ



ヘッドライト



マスク



ウェットティッシュ



ポリ袋・レジ袋



帰宅支援マップ



ホイッスル



けいたい
携帯トイレ



おおばん
大判ハンカチ



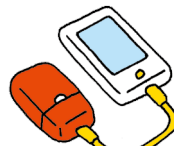
いんりょうすい
飲料水



ひじょうじき
非常食
(チョコ・飴など)



もうふ
毛布・
ブランケット



じゅうでんしき
充電式バッテリー



じょうびやく
常備薬



しよくば 職場に置いておくグッズ (帰宅困難になった時のため)



でんち
電池交換式
バッテリー



かんでんち
乾電池



したぎ
下着



じょうびやく
常備薬



は
歯ブラシ・
液体ハミガキ



ひじょうじき
非常食・水



レインコート



もうふ
毛布・
ブランケット



ヘッドライト



ヘルメット



ある
歩きやすい靴



けいたい
携帯トイレ

72時間

災害時には
帰宅困難になる場合も
あります。3日間は
職場で待機できるよう
備えておくと安心です。



災害はいつ起きるか
わかりません。
ポーチなどに入れて
外出の際に
持ち歩きましょう。



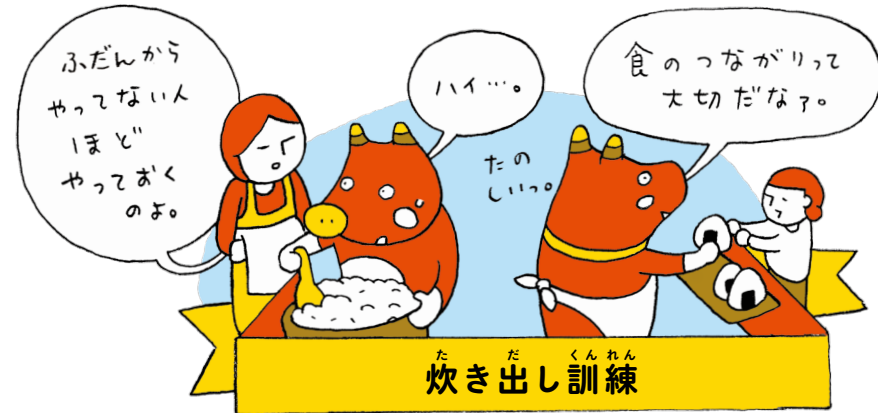


ぼうさいくんれん 防災訓練に

さんか 参加しよう

ちいき ぼうさいくんれん さんか 地域の防災訓練に参加しよう

さいがいじ 災害時にあわてず、被害を最小限に抑えるには、
ちいき ぼうさいくんれん ひごろ さんか
地域の防災訓練に日頃から参加することが大切です。
くんれん には、ちくごと に実施するものや、
しちやうそん けん しゆさい だい き ぼう ぼうさいくんれん
市町村や県が主催する大規模な防災訓練などがあります。



ほんしん あわじ だいしんさい
阪神・淡路大震災では、
しょうぼうだん
消防団をはじめとする
じもと
地元ボランティアによって
おお いのち すく
多くの命が救われました。

くんれん さんか シェイクアウト訓練に参加しよう

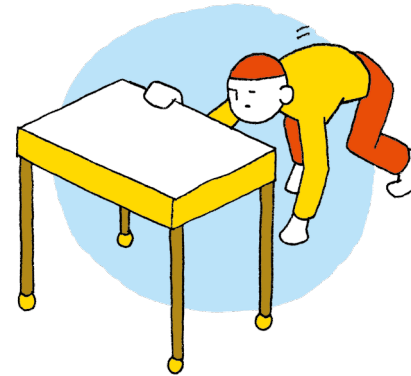
シェイクアウト訓練は、地震の際の安全確保行動
1-2-3「まず低く、頭を守り、動かない」を
身につける訓練です。訓練にあわせて、
あなた自身、あなたの地域、学校、職場などで、
非常時の対策や防災グッズを見直し、ケガを防ぐための
身の回りの安全対策を確認しましょう。



シェイクアウトって何？
「地震のゆれに備えろ！」という
安全行動のかけ声を
イメージした言葉です。

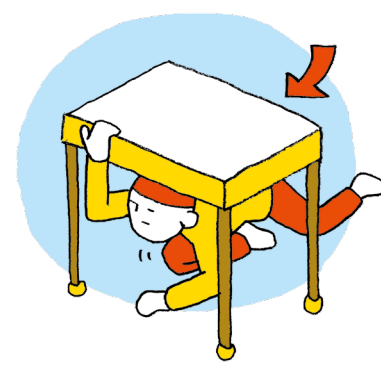
STEP 1

まず低く



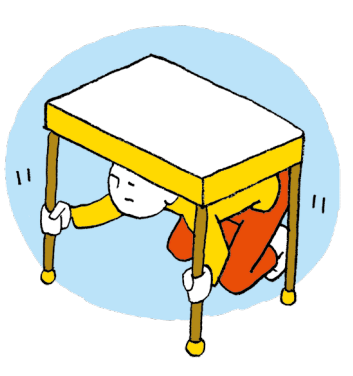
STEP 2

頭を守り

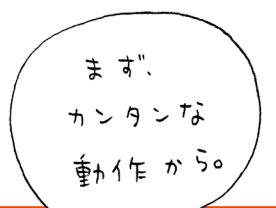


STEP 3

動かない



この1、2、3は、
動作の合い言葉です。



まず、
カンタンな
動作から。

じっしよてい 実施予定など、詳しくは県のホームページをご覧ください。

シェイクアウト ふくしま

検索





地震災害

発生時

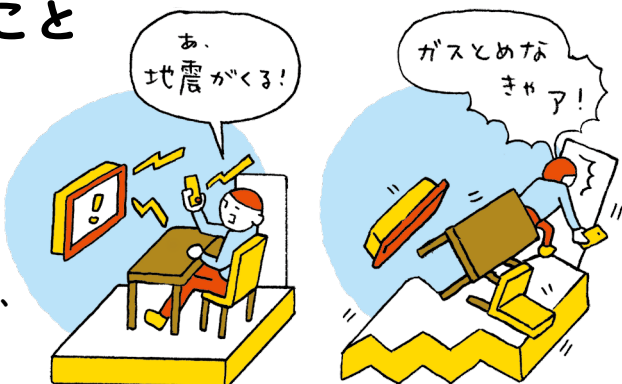
緊急地震速報から地震が来るまでにできること

緊急地震速報を受けてから実際に地震が来るまでの時間は数秒～数十秒。とっさの際にできることを普段からイメージしておくことも大事ですが、落ちついて安全な場所に移動しましょう。

地震発生の瞬間は、一度に多くのことをすることや適切な判断をすることは大変難しくなります。

「何もできない」と考えるところから対策をはじめましょう。

全てのことをやろうと思わないことも防災。



時間があるときの対応



火元になりそうなものをなくす。



ドアを開けて部屋の出口を確保する。



窓ガラスなどが割れて飛散しないようカーテンを閉める。

必ず行う対応



すぐに安全な場所に移動する。



POINT! 東日本大震災時 (平成23年3月11日14時46分発生)、いわき市小名浜では震度4以上の揺れが190秒続いた (出典: 気象庁)

地震直後の注意点

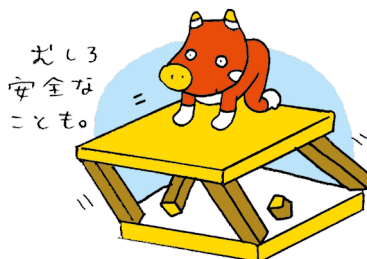
最優先で自分自身と家族の命を守る

揺れが収まってから行動しましょう



あわてて外に出ると、転倒したり、落下物やガラスの破片などによりケガをすることがありますので注意しましょう。

2階にいる時に地震にあったら



古い建物の1階は倒壊して身体が押しつぶされる危険があるので、あわてて1階に下りないようにしましょう。

外への出口を確保しましょう



いつでも避難できるように、部屋や玄関のドアなどを開けて出口を確保しましょう。

閉じ込められてしまったら



大声を出し続けると体力を消耗します。ドアや壁をたたいたり、携帯電話などで大きな音を出し、自分の居場所を知らせましょう。

車を運転中の時は



道路左側に止めてエンジンを切り待機しましょう。避難する際は、緊急時に車を移動できるように、キーは付けたままロックをせず、車から離れましょう。



やっている時、立って考えるのはかえってキケン

安定させる

いちばん大事なところだから

重くなるように、なるべく重く

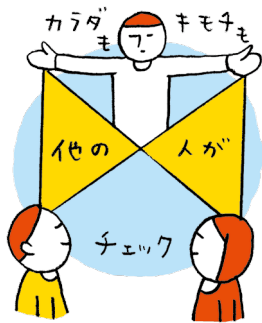
もちろん、状況によって、すぐに重かった方がいゝときもあります。

避難時の判断は冷静に

避難の判断によって、命に関わる場合があります。信頼できる情報で確認して、冷静に判断しましょう。



デマに注意する



家族の状況を確認する



安全な場所にとどまる

地震が起こると、根拠のないデマが流れて、人の心を惑わすこともあります。災害情報は、テレビ、ラジオ、市町村など信頼できる複数の情報源で確認して、デマに惑わされないようにしましょう。

災害時は自分の手や足から血が流れていたり、誰かがケガをしても気づかない可能性があります。自宅地震にあった場合は一緒にいる家族同士でケガがないか、家に危険がないかを確認し、次の行動を判断しましょう。

地震直後は道路や駅周辺も混雑し、建物の倒壊など二次災害に巻き込まれる可能性もあります。会社や学校など、自分の場所の安全が確認されたら、すぐに帰宅せずその場にとどまって様子を見ましょう。



冷静になると頭で考えるよりも、まず、ひと呼吸する。まわりをよく見る。



熊本地震(平成28年4月14日21時26分発生。益城町で震度7を観測)の際には、28時間後に同規模の大地震(益城町で震度7)が発生しました。



近隣住民同士の助け合いが大切です。近所で閉じ込め、下敷き、負傷などが発生していないか確認しましょう。



家族への伝言や避難場所を玄関の外側に貼り出しはけません。留守宅を宣言してしまうと空き巣に入られてしまいます。



夜間は視界が悪く、転倒や側溝への転落などの危険があります。停電時は、懐中電灯で目視確認を行いながら足元に注意して避難しましょう。



大きな地震の後はガレキ等が散乱し足場が悪化します。足や靴を守るために、板などの硬い物を靴底の下に敷いて、緩まないようにヒモで縛りガードすることなどが効果的です。



地震で停電した場合など、電気が復旧したときに火災が発生することがあります(通電火災)。避難時には、ブレーカーを落として避難しましょう。



大きな地震発生後は、余震に注意しましょう。家屋の耐震性に不安がある場合は、あらかじめ安全な場所に避難しましょう。



津波

発生時

津波から逃げるには

地震が起きてから
5分もたたずに津波が襲う
こともあります。海の近くで

強い揺れを感じた時は、陸側の高いところへ

すぐに逃げましょう。津波は川からも

襲ってくるので、川から離れて逃げましょう。



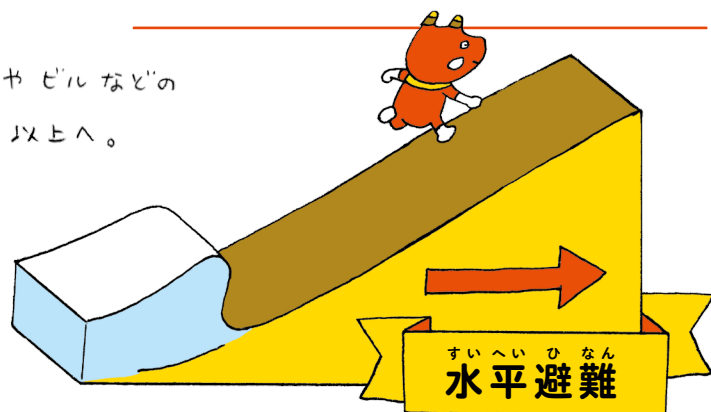
高いところに避難!!

自宅やビルなどの
3階以上へ。

いつも
いる場所の
避難先も
さがして
おこう。

垂直避難

水平避難ができない時や、屋外に出ることが
危険な場合は、より高いところに移動しましょう。



水平避難

今いる場所に危険が迫っている時は、
より安全な別の場所に移動しましょう。



東日本大震災の際には、
宮城県仙台市から相馬市にかけての海岸に、
浸水深(地面から水面までの高さ)が
10m近い津波がありました。

津波の注意点



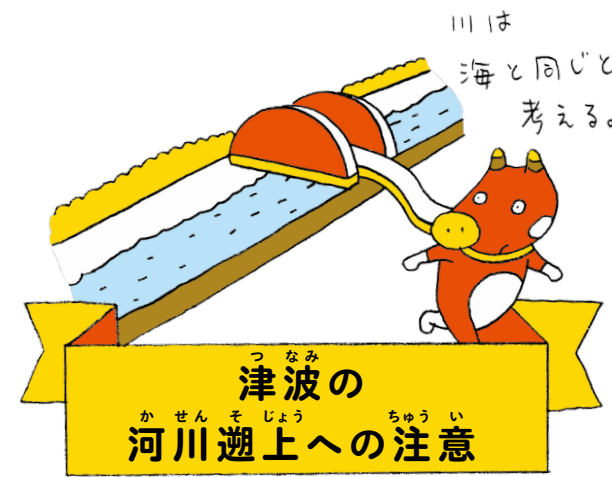
揺れを感じなくても逃げる

揺れを感じていなくても、
津波警報が発令されたら

急いで逃げましょう。

揺れが小さくても

大きな津波が起こることもあります。



津波の河川遡上への注意

津波は河口から河川・水路の流れを遡り、

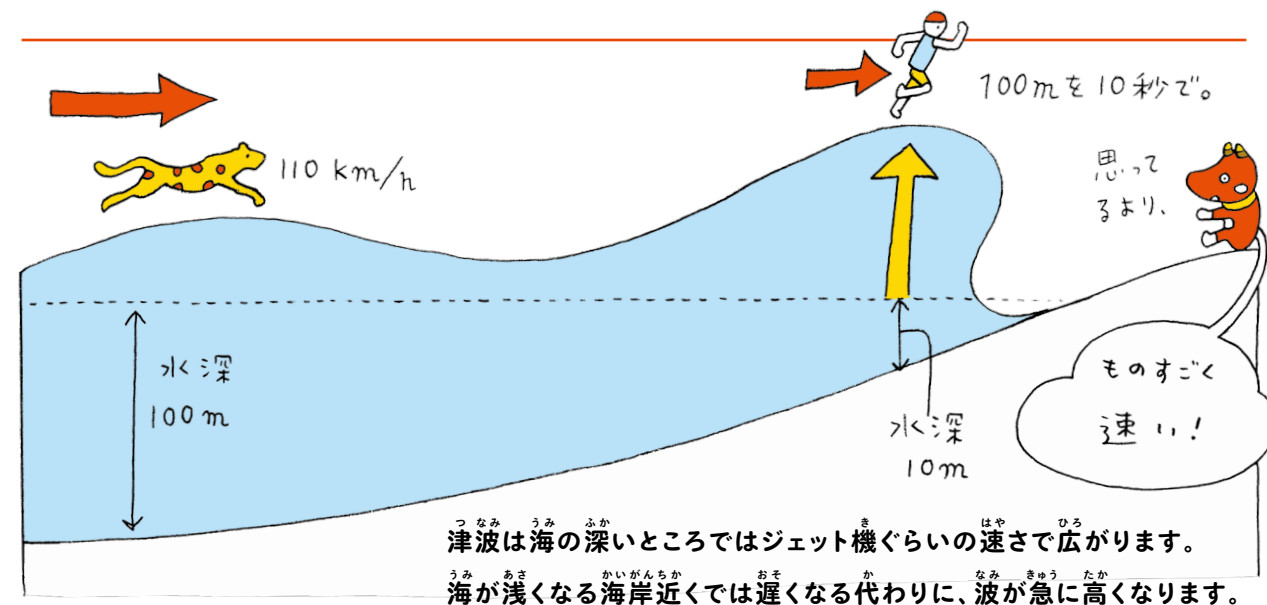
堤防を越えて市街地や田畑に

浸水することもあります。

遡上する速度が速く、津波が先回りして

内陸部に浸入することもあります。

津波は速さも高さも想像以上!



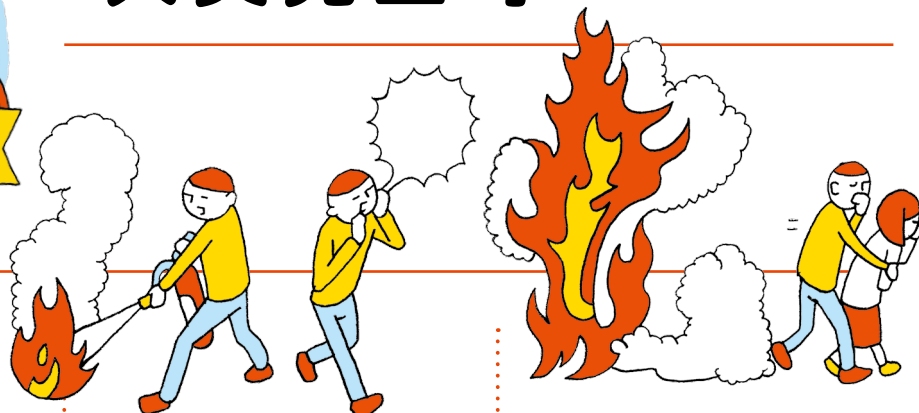
津波は海の深いところではジェット機ぐらいの速さで広がります。

海が浅くなる海岸近くでは遅くなる代わりに、波が急に高くなります。



火災発生時

火災が起きたら



周りの人に大きな声で助けを求めるとともに、手近にある消火器などで初期消火をしましょう。



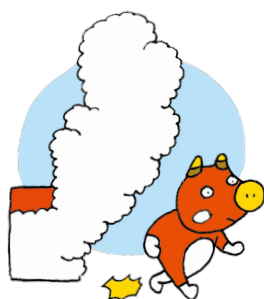
天井まで火が広がってしまったら、(初期)消火をあきらめ、安全を確保し、いち早く逃げましょう。

消火器の使い方 (初期消火の仕方)

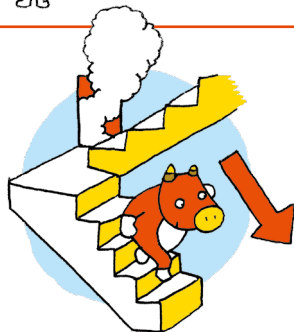
消火器の正しい使い方を理解し、いざという時に使いやすい場所に備えておきましょう。消火器には有効期限があるので確認しておきましょう。



火災避難時の注意点



白い煙のうちに逃げる



階上より階下に逃げる



煙が出たら腹ばいで逃げる



ハンカチ、タオル、ポリ袋等を鼻と口に当てて逃げる

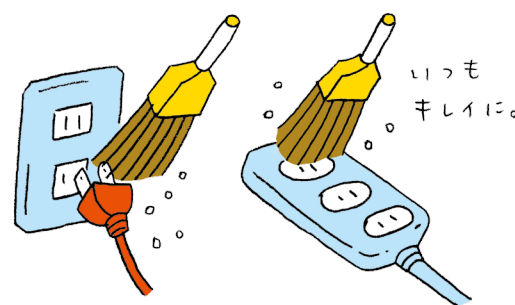
日頃の注意点

地震による火災を防ぐには



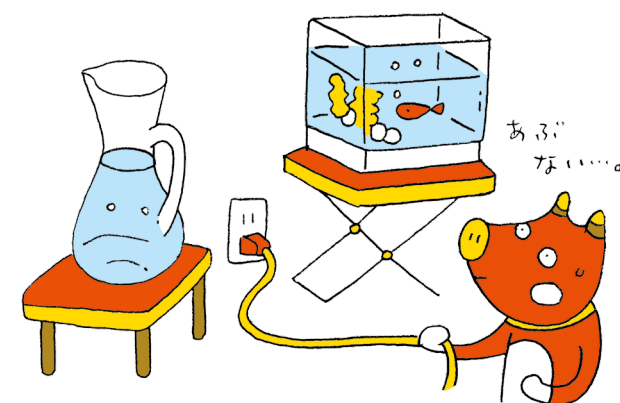
主な出火元は、「電気器具」「ガス器具」「石油ストーブ」です。器具が安全に使用できるか、ときどき動作確認をしましょう。器具の周囲には燃えやすいものを置かず、カーテンやカーペットは不燃性のものを使用しましょう。

コンセントの使い方



ほこりやゴミがたまっていると火がつくこともあります。コンセントの周りは日頃からよく掃除をしましょう。たくさんのプラグをいっぺんにつないだり(タコ足配線)、コンセントが古くなると熱をもつことがあるので注意しましょう。

家電製品の近くに水を置かない



家電製品のそばに花瓶や水槽など水の入ったものを置かないようにしましょう。コンセント部分に水がかかると発火する恐れがあります。

住宅用火災警報器について



寝室や台所などの天井に設置することで、火災により発生する煙や熱を感知し、音や声により警報を発して火災の発生を知らせます。いざというときに警報器がきちんと動くように、電池切れや有効期限に注意し、定期的に動作確認をしましょう。



風水害

土砂災害

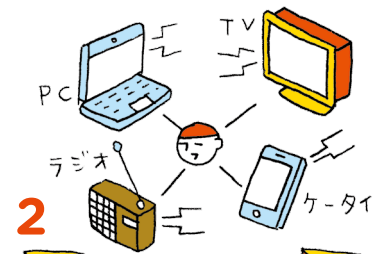


風水害・土砂災害から身を守る3つのポイント



1 事前の確認

市町村の
ハザードマップを
確認しましょう



2 情報入手

大雨警報、洪水警報、
土砂災害警戒情報等に
注意しましょう



3 早めの避難

危険性を
感じたら早めに
自主避難しましょう

3段階の避難情報を確認しよう

避難準備
高齢者等避難開始

準備!
[避難に時間を要する方]
避難を開始してください
[その他の方]
いつでも避難できるよう
準備してください

避難勧告

スタート!
避難場所へ
速やかに避難してください
急な大雨では、短時間で
状況が大きく変化するため、
早めに避難しましょう。

避難指示 (緊急)

急ぐ!
すぐに(緊急に)
避難してください
外に出ると危険な場合(p.23)は、
自宅内の安全な場所に
避難してください。

避難時の注意点



運動靴をはく
長靴は中に水が入って歩きにくくなるため危険です。ひもでしめられる運動靴をはきましょう。



持物は最小限にして
荷物は最小限にして
背負い、両手が使えるようにしましょう。



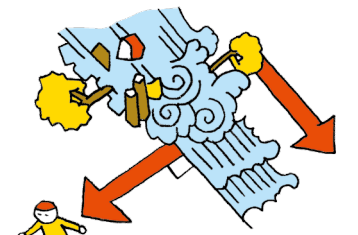
川には近づかない
川や用水路、水田などの様子を見に行かないようにしましょう。橋もできるだけ避けましょう。



車は使わない
渋滞すると、動くことができません。他の避難者や緊急車両の妨げになるので控えましょう。



長い棒を杖にしながら歩く
杖の代わりにして、溝がないかなど足下を確認しながら歩きましょう。



土石流の場合
直角に逃げる
土石流の流れから直角方向に向かって、高い所に逃げましょう。

こんな時は外に出ないようにしよう

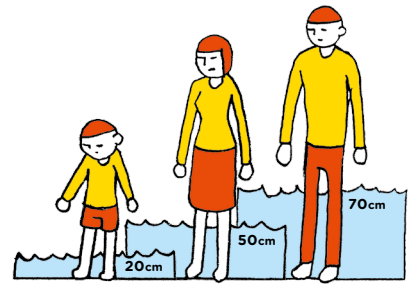
水深による危険性

10cm
側溝などの位置が不明で転落のおそれがある

20cm
水の流れる速度が速いため、転倒のおそれがある

50cm以上
歩行は困難になり、おぼれる危険が高い。

水の深さがひざ上までであると行動できなくなります。

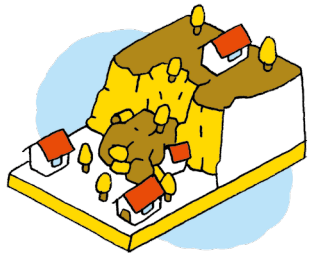


水の深さがひざ上になる目安は、子どもで20cm、大人の女性で50cm、大人の男性で70cmです。



夜間や激しい降雨で避難路上の危険箇所がわかりにくい場合も危険です

がけ崩れ



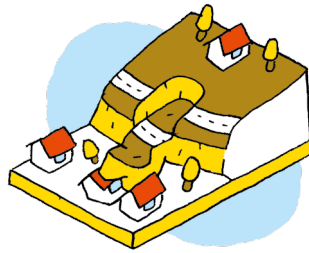
斜面の地表に近い部分が、
 雨水の浸透や地震等で
 ゆるみ、突然、崩れ落ちる
 現象。崩れ落ちるまでの
 時間がすごく短い。

前兆



- ① 地鳴りがする
- ② がけから水が湧き出る
- ③ 湧き水が止まる・濁る
- ④ がけにひび割れができる
- ⑤ 小石がバラバラと落ちてくる

地すべり



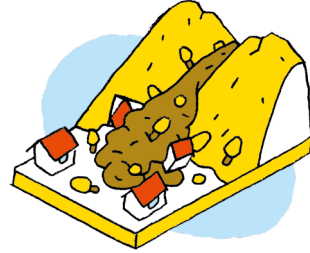
斜面の一部あるいは全部が
 地下水の影響と
 重力によってゆっくりと
 斜面下方に移動する現象。
 (土のかたまりの移動量が大きい。)

前兆



- ① 地鳴り・山鳴りがする
- ② 井戸や沢の水が濁る
- ③ 地面がひび割れ・陥没
- ④ 亀裂や段差が発生
- ⑤ 樹木が傾く
- ⑥ がけ・斜面から水が噴き出す

土石流



山腹や川底の石、
 土砂が長雨や
 集中豪雨などによって
 一気に下流へと
 押し流される現象。

前兆



- ① 山鳴りがする
- ② 立木が裂ける音や石がぶつかり合う音が聞こえる
- ③ 急に川の水が濁り、流木が混ざり始める
- ④ 腐った土の匂いがする
- ⑤ 降雨が続くのに川の水位が下がる

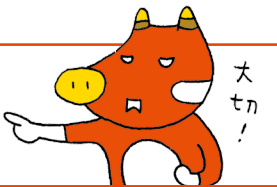
屋内での対策法



屋外での対策法



風雨が強くなったら、窓などの補強、川や海辺(用水路)に近づくことは絶対にやめましょう。





雪害

対策

大雪になったら

外出を控える

雪が激しく降ると、公共交通機関が止まり、高速道路が閉鎖され、一般道も通れなくなる可能性があります。大雪が予想されたら早めに帰宅し、外出は控えましょう。

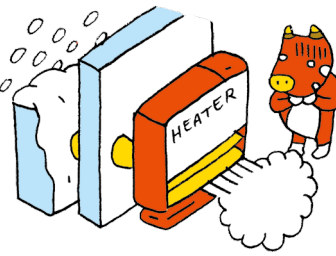


ふくしまは
雪深いところも
あるから。



屋内にいる場合

屋内では、暖房機の給排気口が雪でふさがれて一酸化炭素中毒にならないように注意しましょう。



車を運転中の場合

路面の雪が吹き上がり、ドライバークの視界を奪うことがあります。気象情報や道路情報を確認しながら早めに帰宅しましょう。



大雪への備え

家の中

大雪の予報が出たら、外出しないで済むように食料の備蓄をし、停電に備えて電気がなくても暖をとれる準備をしましょう。

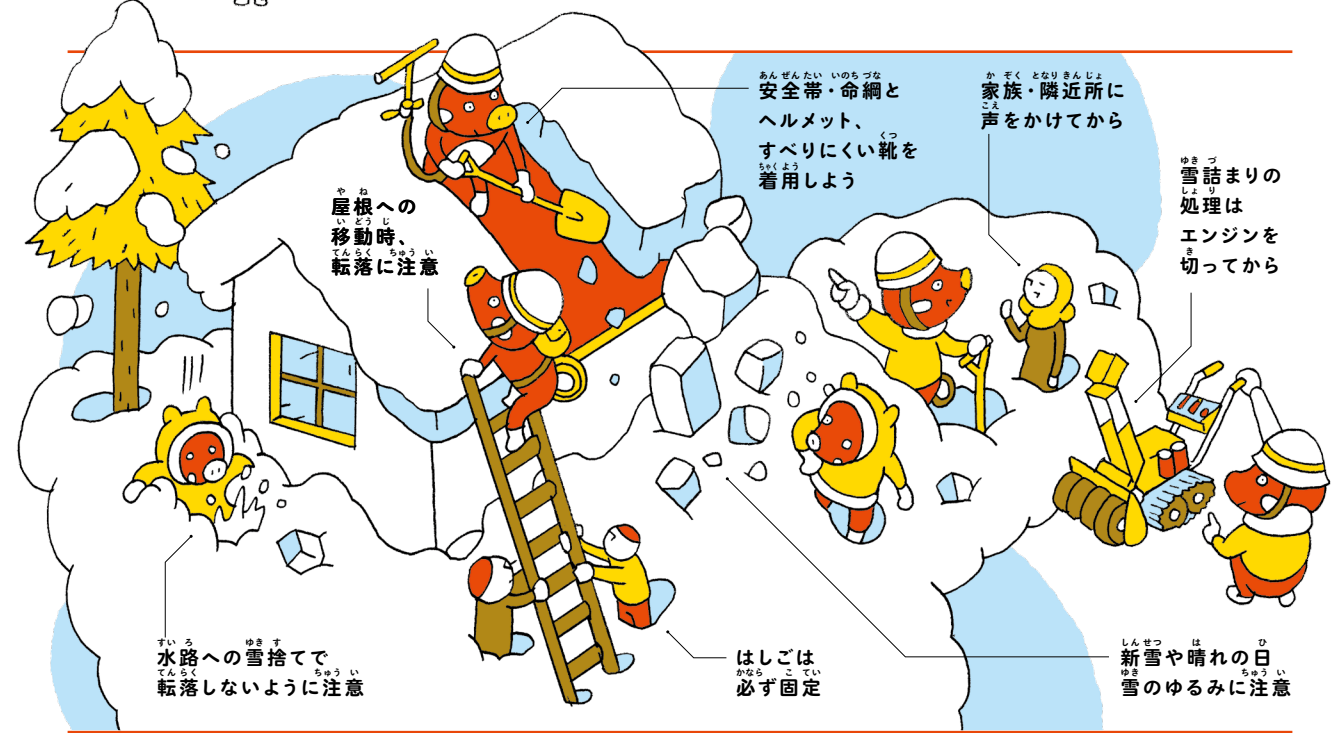


車内

やむをえず外出する場合は、車が停車することを想定した備え(水、食料、防寒具)を車内においておき、燃料も確認しておきましょう。



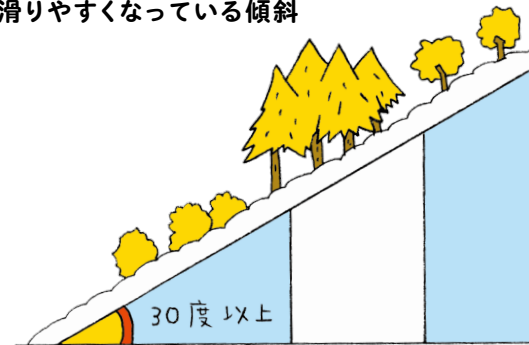
雪かき、雪下ろしの注意点



雪崩の注意点

雪崩が起きやすい場所

樹木が少なく笹や草に覆われて滑りやすくなっている傾斜



35～45度程度の傾斜(スキー上級者が滑れる程度)が最も危険

雪崩の兆候





りんやかさい 林野火災

たいさく 対策

りんやかさいはっせい 林野火災が発生したら

まわりのひととおおきなこえをたすもと、すみやかに119番に通報しましょう。

みぢかにあるみずなどをかつようしてしょうか消火しましょう。

もひろがってしまった場合は、

じぶんのあんぜんをかくほ、

いち早くに逃げましょう。



りんやかさいげんいん 林野火災の原因

りんやかさいやくわりふゆ 林野火災の約7割が冬から

はるさきがつがつしゅうちゅうはっせい 春先(1月~5月)に集中して発生します。

おぼも燃えやすい状態にあり、

きせつふうつよかんそうじょうたい 季節風が強く、乾燥した状態になる自然条件、

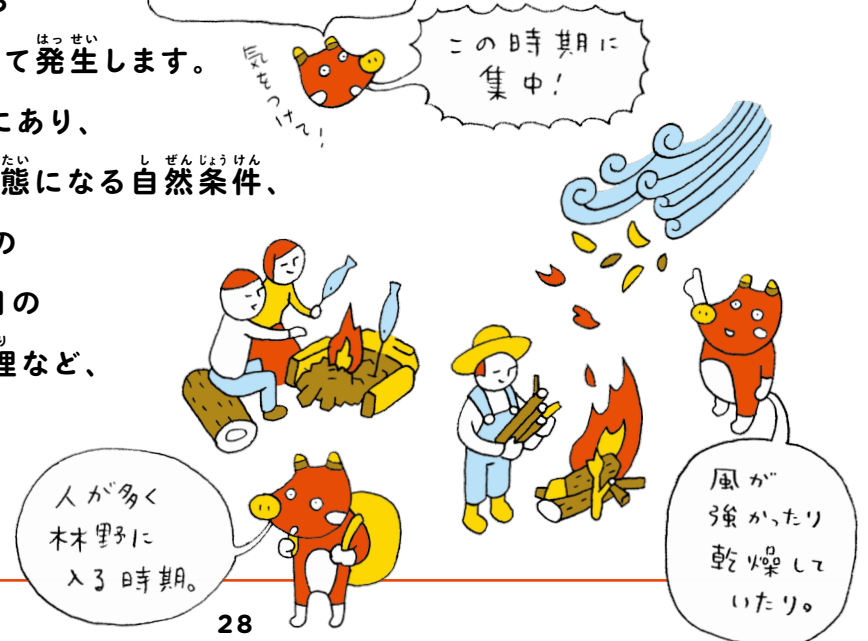
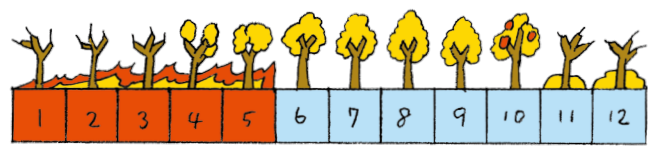
はるさきこうらくさんさいと 春先の行楽や山菜採りでの

にゅうざんしゃそうかかぜひ 入山者の増加、風がある日の

はかまいさいせんこうしより お墓参りの際の線香の処理など、

にんげんふちうい 人間の不注意が

げんいん 原因となっています。

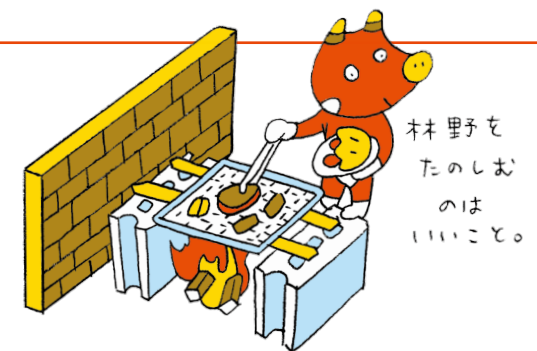


りんやかさいお 林野火災を起こさないために



あまりに風が強い時は特に。

火を使う場合は風向きなどに注意しましょう



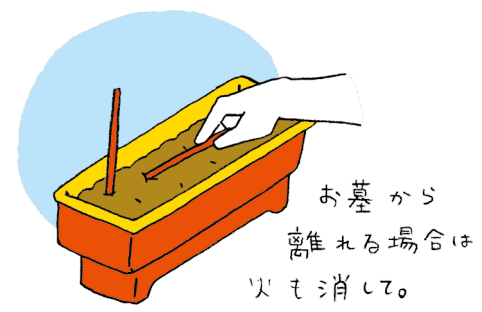
バーベキュー等は指定された場所で行い、そこを離れる時には、完全に火を消しましょう



枯れ草等のある場所では、たき火や火遊びはやめましょう



喫煙は指定場所で行い、吸殻は投げ捨てないようにしましょう



お墓から離れる場合は火も消して。お墓の線香は必ず消すようにしましょう



山や木は大切にたのしもう。



火山噴火

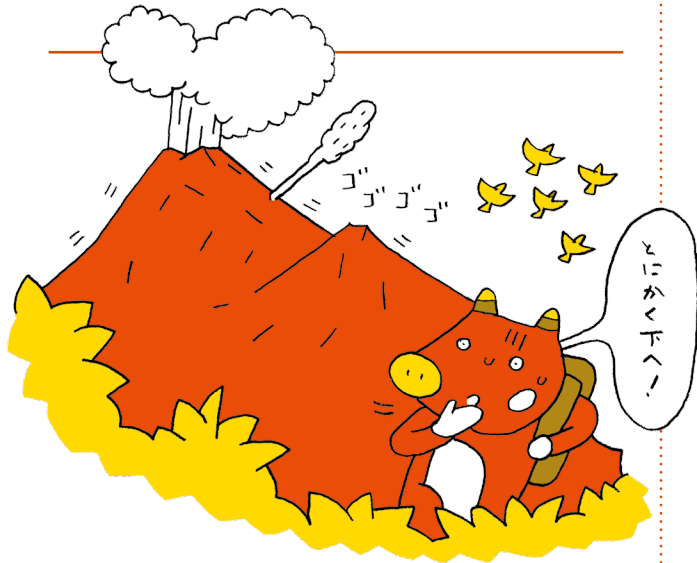
対策

県内には、吾妻山、安達太良山、磐梯山、燧ヶ岳、沼沢の5つの活火山があり、那須岳にも隣接しています。過去には火山活動により被害も発生しています。万が一の場合に備え、日ごろから心構えをしておきましょう。

身近な山も活火山なんだね。



噴火に遭遇したら



危険を感じたら自主避難しましょう。避難する際は、帽子などで頭を守り、タオルを口に当て、火口から急いで離れましょう。

火山灰に注意する

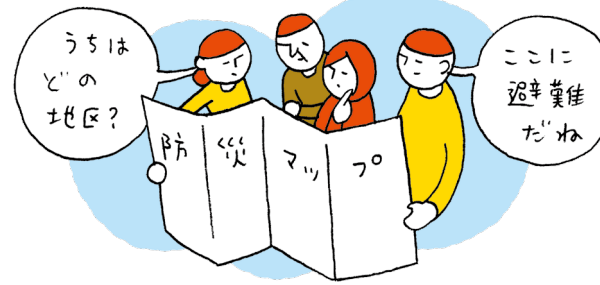


火山灰はただの灰ではありません。

火山灰は、せきや呼吸困難、目のかゆみや痛み、充血を起こすので、マスクやメガネを使いましょう。道路に火山灰が降り積もることもありますので、車の運転などに注意しましょう。

火山噴火から身を守るために

防災マップで危険区域と避難所を確認する



最寄りの自治体などで公開している防災マップで危険区域と指定避難所を事前に確認しましょう。

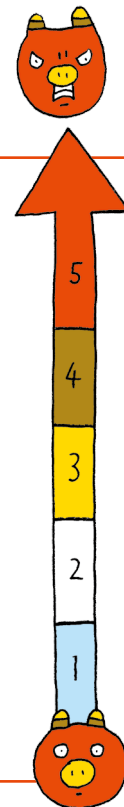
噴火警報を見逃さない



ふだんから火山の噴火警戒レベルに注意し、噴火で避難指示や避難勧告が出たら、市町村指定の避難所に速やかに避難しましょう。

噴火警戒レベルとは

噴火警報・予報の中で発表される噴火警戒レベルは、1から5まであります。各レベルに応じた行動をとりましょう。



- レベル 5 居住地域から避難する
- レベル 4 居住地域で避難準備をする
- レベル 3 居住地域近くの危険地域の立入禁止
- レベル 2 火口周辺の立入禁止
- レベル 1 特別な対応は必要ないが注意が必要



げん し りょく 原子力

さい が い た い さ く 災害対策

げん し りょく さ い が い み まも
原子力災害から身を守る3つのポイント



じ こ はん だん で び ん だん
自己判断で避難すると、
じゅう たい ぼ っ せ い
渋滞が発生し、
び ん だん じ かん が か かる ば い
避難に時間がかかる場合や、
び ん だん す べ き ち け ん の ば い
避難すべき地域の方が
び ん だん で き な い ば い 合 じ ゃ う
避難できない場合があります。
れい ぜい で び ん だん
冷静に避難しましょう。

Point 1

しん ら い
信頼できる
じょう ほう じょう ほう
情報の入手

げん し りょく さ い が い お と き ぎ ょ う せ い
原子力災害が起きたときは行政
さ ま ざ ま ほう ほう じょう ほう てい ぎ ょ う
から様々な方法で情報を提供し
ます。



ぼ う さい ぎ ょ う せ い せ ん
テレビやラジオ、防災行政無線など
から正確な情報を入手しましょう。

Point 2

おく ない
屋内に
たい ひ
退避する

げん し りょく は つ で ん し ょ じ ょ う ぎ ょ う お う
原子力発電所の状況に応じて
ぎ ょ う せ い お く ない た い ひ し
行政から屋内退避の指示があ
ります。

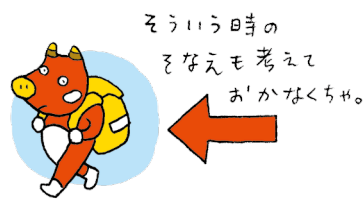


おく ない た い ひ し た く と う た て も の ない
屋内退避とは、自宅等の建物内
にとどまる避難行動です。

Point 3

いち じ い て ん び ん だん
一時移転や避難の
し し じ
指示を待つ

ほう しゃ せ い ぶ っ し つ ほう しゃ じ つ じ ょ う ぎ ょ う お う
放射性物質の放出状況に応じて
ぎ ょ う せ い い ち じ い て ん び ん だん
て行政から一時移転や避難の
し し じ
指示があります。



いち じ い て ん び ん だん い っ て い り ょ う
「一時移転」や「避難」は、一定
い じ ょ う ひ か の う せ い
以上の被ばくを受ける可能性が
ある場合に取る避難行動です。

一時移転

い っ て い き かん
一定期間のうちに
ち い き
地域から
はな
離れること。

ゆう や が あ る



ゆう や が な い



避難

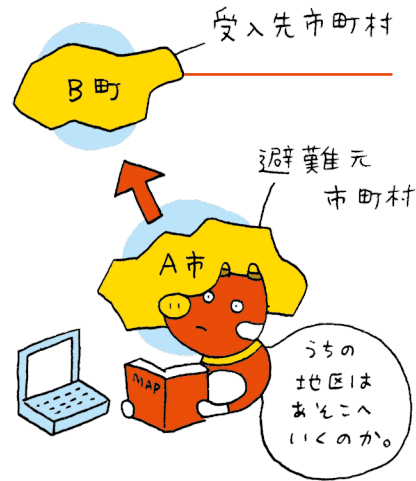
いち じ い て ん より も
一時移転よりも
すみ や かに ち け ん か ら
はな
速やかに地域から
離れること。



び ん だん じ ちゅう い て ん 避難時の注意点

Point 1

う け い れ さ き
受け入れ先の
し ち ょ う そ ん
市町村を
かく に ん
確認しましょう



げん し りょく さ い が い い ち じ い て ん び ん だん
原子力災害で一時移転や避難
ひ つ よ う ば い そ な え
が必要になった場合に備え、地
く ごとに避難する市町村をあら
か じ め 決 め て い ま す。

げん し りょく は つ で ん し ょ ち か し ち ょ う そ ん
(原子力発電所に近い13市町村)



Point 2

び ん だん し ゅ だ ん
避難の手段、
び ん だん さ き
避難先、
び ん だん
避難ルートを
かく に ん
確認しましょう



び ん だん し ゅ だ ん じ か よ う し ゃ げん そ く
避難の手段は自家用車を原則
としていますが、自家用車によ
び ん だん こん ざ ん な ば い し ち ょ う そ ん
る避難が困難な場合は市町村が
せ っ て い い ち じ し ゅ う じ ょ う ば し ょ
設定する一時集合場所からバ
し ゅ だ ん び ん だん お こ な
スで集団避難を行います。ま
た、避難先の施設や避難ルート
も あ ら か じ め 決 め て い ま す。

Point 3

び ん だん じ ょ
避難所に
い く ま え
行く前に
スクリーニングを
う
受けましょう



スクリーニングとは、おせんかくだい
汚染拡大
を 防 ぐ た め に、ほう しゃ せ い ぶ っ し つ
放射性物質が衣
ふ く か ら だ ひ ょ う め ん
服や体の表面についているか
ど う か を 調 べ る 検 査 で す。



び ん だ ん と う し し じ が あ っ た く い き
避難等の指示があった区域を
で 出 た ら、国 や 県 が 設 置 し た 会 場
でスクリーニングを受け、「通
か し ょ う け ん せ っ ち かい じ ょ
過証」を受け取ってから避難先
む
に向かいます。

さいがいがようでんごん 災害用伝言サービス

さいがいがようでんごん
災害用伝言サービスには、いろいろな種類しゅるいがあります。

まいつき にち
毎月1日と15日などに体験利用たいけんりようができます。

「web171」で けんさく 検索



さいがいがようでんごん
災害用伝言版
(PC)

ふくすう ひと
複数の人と
いちど あんびかくにん
一度に安否確認を
とりたいたいとき

とうろくかのうばんごう
登録可能番号

でんわばんごう
すべての電話番号

ほぞんきかん
保存期間

さいだい かげつ
最大6ヶ月

とうろくけんすう
登録件数

けん
20件

とうろくもじすう
登録文字数

じけん
100字/件

かくしゃこうしき 各社公式メニュー やアプリから



さいがいがようでんごん
災害用伝言版
(携帯)

かぞく
家族や
ゆうじん あんび
友人と安否を
かくにん あとき
確認し合う時に

とうろくかのうばんごう
登録可能番号

けいたいでんわばんごう
携帯の電話番号

ほぞんきかん
保存期間

しゅうりょう
サービス終了まで

とうろくけんすう
登録件数

けん
10件
(ソフトバンクは80件)

とうろくもじすう
登録文字数

じけん
100字/件

「171」を ダイヤル



さいがいがよう
災害用
でんごん
伝言サービス

れんらく
連絡をとりたいたい相手
あいて
が
けいたいでんわ
携帯電話を
も
持っていない時に

とうろくかのうばんごう
登録可能番号

でんわばんごう
すべての電話番号
(固定電話は被災地域の市外局番)

ほぞんきかん
保存期間

しゅうりょう
サービス終了まで

とうろくけんすう
登録件数

けん
1~20件
(web171の伝言も再掲可能)

とうろくもじすう
登録文字数

びょうけん
30秒/件

メモ



家族との連絡方法を決める

なまえ
名前

なまえ
名前

けいたいでん わ ほんごう
携帯電話番号

けいたいでん わ ほんごう
携帯電話番号

メール

メール

その他

その他

なまえ
名前

なまえ
名前

けいたいでん わ ほんごう
携帯電話番号

けいたいでん わ ほんごう
携帯電話番号

メール

メール

その他

その他



集合場所を決める

めいしょう
名称

でん わ ほんごう
電話番号

めいしょう
名称

でん わ ほんごう
電話番号

めいしょう
名称

でん わ ほんごう
電話番号

めいしょう
名称

でん わ ほんごう
電話番号



困った時の連絡先

めいしょう
名称

でん わ ほんごう
電話番号

めいしょう
名称

でん わ ほんごう
電話番号

めいしょう
名称

でん わ ほんごう
電話番号