

まつえの原子力 ガイドブック

～原子力災害の発生に備えて～



松江市PRキャラクター
おまっちえ



令和8年3月
松江市

原子力災害とは

「原子力災害」とは、環境中に異常な水準の放射線や放射性物質が放出される事態を言います。

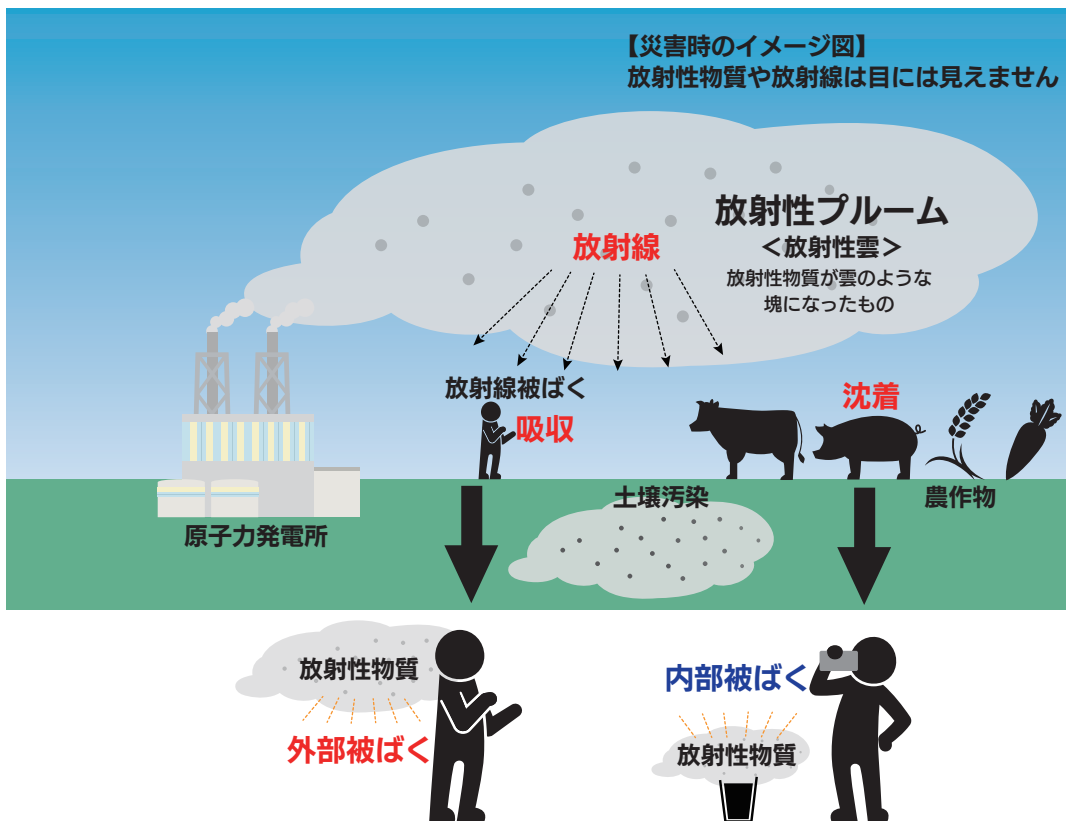
原子力災害の特徴

原子力災害は、風水害、地震、火災などと違い、放出された放射性物質や放射線を目で見たり、肌で感じたりすることができません。

原子力災害に対処するには、放射線や放射性物質に関する正しい知識を持ち、各自の判断で行動せず、国、県、市からの指示に従い、落ち着いて行動することが大切です。

原子力災害が発生するとどうなるのか

原子力発電所で事故が起きた場合、周囲に放射性物質が放出されるおそれがあります。放射性物質は、雲のようなかたまり（放射性プルーム）となって移動します。



外部被ばくと内部被ばくとは？

放射線を受けることを被ばくといいます。

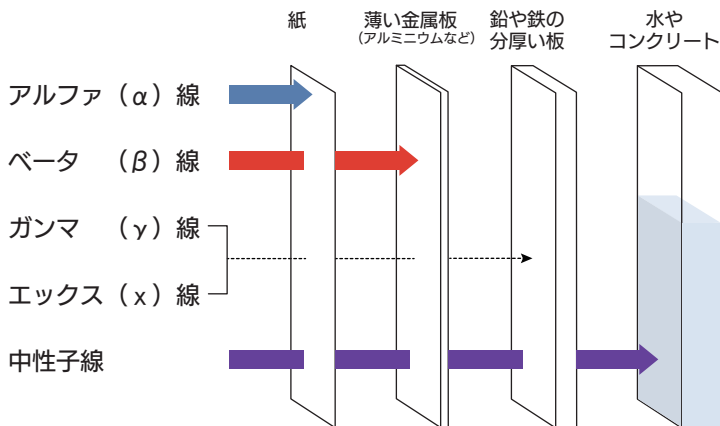
体外から放射線を受けることを「外部被ばく」といい、呼吸や飲食によって放射性物質を体内に取り込んだり、傷口から体内に入ったりすることによって、体の中から放射線を受けることを「内部被ばく」といいます。

放射線の基礎知識

放射線の性質

放射線には、アルファ線、ベータ線、ガンマ線、エックス線、中性子線などの種類があります。どれも物質を通り抜ける性質（透過）がありますが、各々物質を透過する能力が異なるため放射線の種類にあわせた物質を用いることにより放射線を遮ること（遮へい）ができます。

▼放射線の種類と透過力



※アルファ線：ヘリウムの原子核
ガンマ線・エックス線：電磁波
ベータ線：電荷を持った粒子
中性子線：電荷を持たない粒子（中性子）

放射性物質・放射能・放射線

放射線を出す物質を「放射性物質」、放射線を出す能力を「放射能」、放射性物質から出る粒子や電磁波を「放射線」といいます。

電球に例えると、電球 = 放射性物質、電球の光の強さ = 放射能、電球から出る光 = 放射線となります。

また、レントゲンなど人工的に放射線を発生させる装置もあります。



光を出す能力

ワット (W) 又はルーメン (lm)

光



明るさを表す単位
ルクス (lx)



放射線を出す能力（放射能）

ベクレル (Bq)

放射線



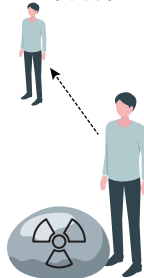
人体への影響を表す
単位シーベルト (Sv)

放射線防護の三原則

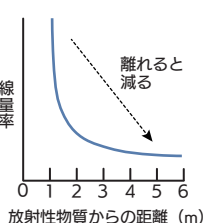
放射線防護の三原則は、距離・遮へい・時間の3つです。

「距離」の原則は、放射性物質から離れることにより、被ばく線量を低減すること、「遮へい」の原則は、放射性物質と自分との間に遮へい物を設置することにより被ばく線量を低減すること、「時間」の原則は、放射性物質の近くにいる時間を短縮することです。

① 離れる
(距離)



(毎時マイクロシーベルト)

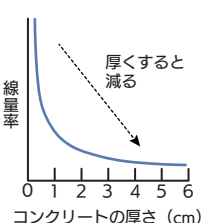


屋内退避・避難

② 間に重い物を置く
(遮へい)

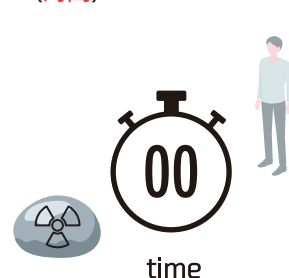


(毎時マイクロシーベルト)

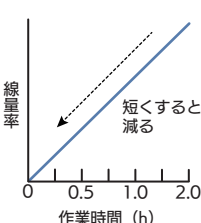


屋内退避

③ 近くにいる時間を短く
(時間)



(毎時マイクロシーベルト)



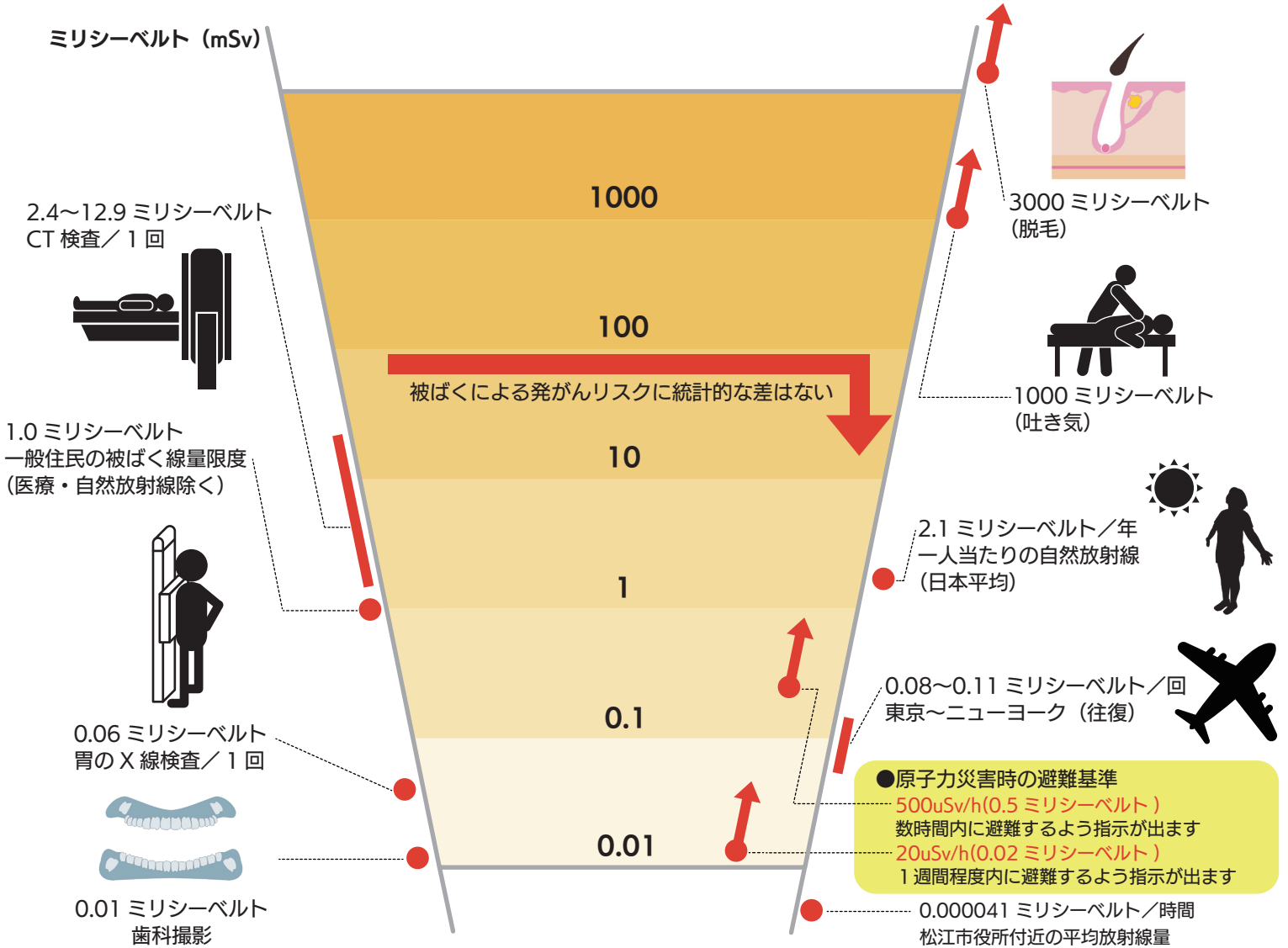
避難時の移動時間短縮等

身のまわりの放射線

日常生活で受ける放射線の量

放射線は、宇宙から降り注いだり、大地、食べ物、空気からも出ています。日常生活で私たちが受けている自然放射線の量は、年間で平均 2.1 ミリシーベルトになります。

受ける放射線が 100 ミリシーベルト以下の場合、被ばくによる発がんリスクに統計的な差はないとされています。



放射能・放射線の単位

▼シーベルト (Sv)

からだへの影響の度合を表す単位です。放射線を安全に管理するための指標として用いられます。

▼ベクレル (Bq)

放射線の強さを表す単位です。1ベクレルとは、1秒間に一つの原子核が壊変(崩壊)することを表します。壊変とは原子核が放射線を出して別の原子核に変わる現象のことです。壊変する際には放射線を出すことから、放射線を出す能力(放射能)の強さを表す単位としても使われています。

▼グレイ (Gy)

放射線のエネルギーが物質や人体の組織に吸収された量を表す単位です。放射線が体や物に当たると持っているエネルギーを物質に与えます。

▼補助単位の関係(シーベルト、ミリ、マイクロ)

記号	読み	数字
Sv	シーベルト	1
mSv	ミリシーベルト	0.001
μSv	マイクロシーベルト	0.000001

1 ミリシーベルト = 1000 マイクロシーベルト



1 マイクロシーベルト

松江市原子力災害 広域避難計画とは

松江市では、福島第一原子力発電所事故の教訓や、国の原子力災害対策指針を踏まえ、平成26年3月に「松江市原子力災害広域避難計画」を策定しています。

「松江市原子力災害広域避難計画」では、市内全域について原子力災害対策を重点的に実施する区域として定め、発電所からの距離によりPAZとUPZに区分し、原子力災害時の対応方法を定めています。

PAZ

予防的防護措置を準備する区域 (Precautionary Action Zone)

島根原子力発電所から概ね**5km** 圏内の地域

○島根原子力発電所2号機で事故が起きた場合、放射性物質の放出前に避難を開始する地域

対象地域

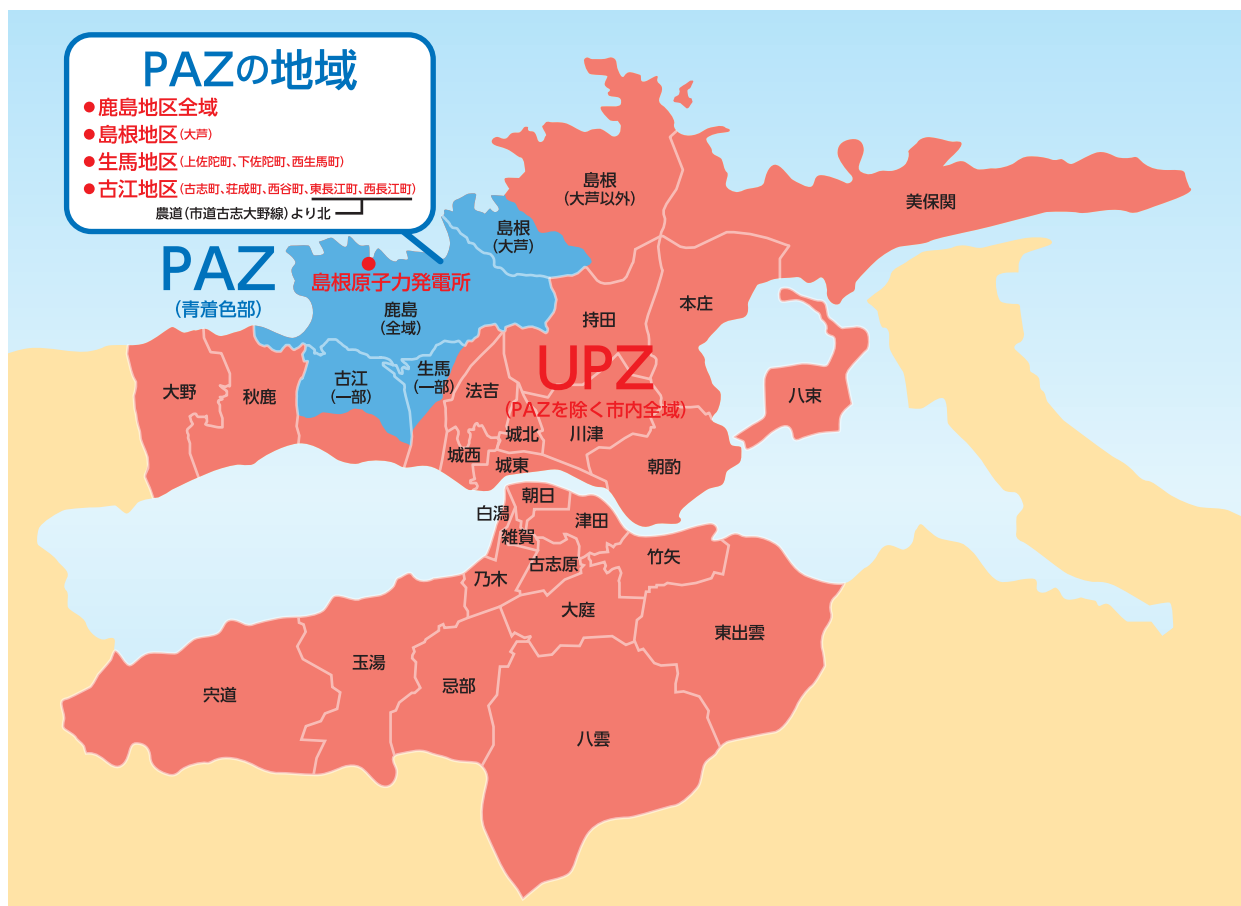
- ・鹿島地区（全域） ・島根地区の一部（大芦） ・生馬地区の一部（上佐陀町、下佐陀町、西生馬町）
 - ・古江地区の一部（古志町、西谷町、荘成町、東長江町の一部、西長江町の一部）
- ※東長江町と西長江町の一部とは、農道（市道古志大野線）より北側の区域

UPZ

緊急防護措置を準備する区域 (Urgent Protective action planning Zone)

島根原子力発電所から概ね**5～30km** 圏内の地域

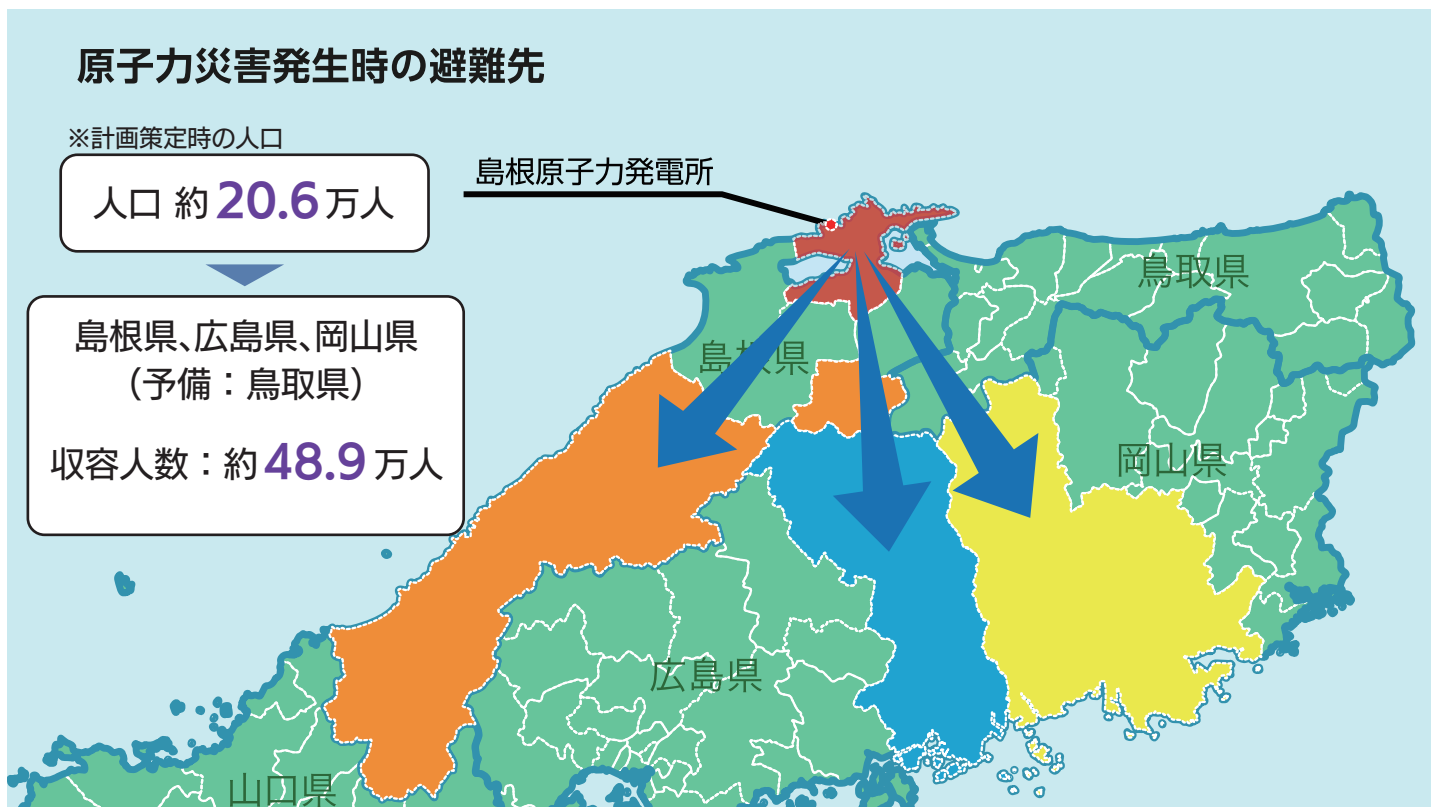
○まず屋内退避を行い、各地区で測定される放射線量などに応じて避難などの防護措置を行う地域
対象地域：PAZを除く全地域



どこに避難するの？

「松江市原子力災害広域避難計画」では、原子力災害の規模や放射性物質の拡散方位等の不確実性を踏まえ、最終的に市内全域の住民が広域避難を行うことを想定しています。

松江市と島根県は、島根県中西部、広島県、岡山県の自治体から受入の了承を得て、原子力災害が発生した際の避難先を地区毎に設定しています。



地区毎の避難先

避難元地区名	受入市町名
法吉、城北、城東、朝日	浜田市
雑賀、乃木 (西嫁島、乃木福富、乃白、田和山以外)	益田市
鹿島、生馬、古江	大田市
城西	江津市
島根	奥出雲町
大野	飯南町
秋鹿 (秋鹿町)	川本町
秋鹿 (大垣町、岡本町)	美郷町
白湯	邑南町
乃木 (西嫁島、乃木福富、田和山)	津和野町
乃木 (乃白)	吉賀町

11 市町

避難元地区名	受入市町名
川津、大庭	岡山市
持田、本庄 (上本庄町以外)、美保関	倉敷市
朝酌、八束※	玉野市
竹矢 (馬淵町、八幡町、富士見町)	笠岡市
東出雲 (意東)	井原市
八束	総社市
東出雲 (揖屋)	高梁市
東出雲 (出雲郷、揖屋※)	新見市
竹矢 (矢田町)	浅口市
本庄 (上本庄町)	早島町
竹矢 (青葉台)、八束※	里庄町
竹矢 (竹矢町)	矢掛町
東出雲 (上意東)、竹矢※	吉備中央町

※一部の社会福祉施設のみ該当

13 市町

避難元地区名	受入市町名
古志原	尾道市
津田、宍道	福山市
玉湯	府中市
八雲	庄原市
忌部	神石高原町

5 市町

原子力発電所で 事故が発生したときには

原子力発電所で事故が発生した場合には、原子力発電所の事故の状況、放射性物質の放出状況、放射線量の測定結果などに基づいて、PAZ または UPZ の区域に応じ、屋内退避や避難などを指示します。

発電所からの距離

μSv/h : 1 時間あたりの空間の放射線量率を表す単位

事故状況	緊急事態の区分	PAZ (概ね 5km 圏内)	UPZ (概ね 5~30km 圏内)
	警戒事態 (事故発生)	施設敷地緊急事態要避難者の※ 避難準備	情報収集
	施設敷地緊急事態 (事故の拡大)	施設敷地緊急事態要避難者の※ 広域避難 、一般住民の 避難準備	屋内退避の 準備
	全面緊急事態 (重大事故の発生)	一般住民の 広域避難	屋内退避 、 避難準備
		全面緊急事態 (原子力災害)	空間放射線量 20 μSv/h 超過
空間放射線量 500 μSv/h 超過			避難 ●数時間内に避難 するよう指示

※施設敷地緊急事態要避難者とは：PAZ内の要配慮者のうち、避難の実施に通常以上の時間がかかる者（入院患者など）、妊婦、授乳婦、乳幼児及び乳幼児とともに避難する必要がある者、安定ヨウ素剤を服用できないと医師が判断した者など

EAL (Emergency Action Level) : 緊急時活動レベル

避難や屋内退避等の予防的な防護措置を原子力施設の状況に応じて行うための判断基準

緊急事態の区分	緊急事態の状態
警戒事態 AL (Alert)	異常事象の発生、またはそのおそれがある時 ■AL1…自然災害のみの場合（例：松江市で震度6弱以上） ■AL2…原子力施設の重要な故障等が発生（例：給水機能喪失）
施設敷地緊急事態 SE (Site-area Emergency)	放射線による影響が起きる可能性がある時（例：非常用注水機能喪失）
全面緊急事態 GE (General Emergency)	放射線による影響が起きる可能性が高い時（例：原子炉の冷却機能喪失）

原子力発電所からの距離と 事故の進展に応じた対応

①

PAZ(概ね5km圏内)の基本的な行動 =

**パッと避難
PAZ**

原子力発電所事故が発生した場合、PAZの地域では、原則放射性物質の放出前に避難します。また、施設敷地緊急事態要避難者は、早い段階で避難準備を開始し、準備が整い次第避難します。

放射性物質放出 前

<一般住民>

情報収集

市では様々な情報提供手段を使って、事故の状況などをお知らせします。

PAZ内の学校等の生徒等は保護者への引渡しを開始します。

一時集結所にて安定ヨウ素剤の配布を開始します。

観光客等一時滞在者へ帰宅を呼びかけます。

避難準備

長期間の避難生活も想定した避難準備を行うとともに、外出はできる限り控えるなど、避難指示が発出された際に速やかに行動できるよう備えてください。

PAZ内の学校等に残っている生徒等はPAZ外の緊急退避所(松江市総合体育館)に退避します。

避難

市から避難指示が出たら、住民は避難準備が整い次第、地区毎に定められた避難先等に避難してください。

<施設敷地緊急事態要避難者>

避難準備

長期間の避難生活も想定した避難準備を行うとともに、支援や特別な搬送手段等が必要な方については、市などと連携して避難準備を行います。

避難

市から避難指示が出たら、避難準備が整い次第、地区毎に定められた避難先等に避難してください。

緊急事態
の区分

警戒事態
(事故発生)

施設敷地
緊急事態
(事故の拡大)

全面
緊急事態
(重大事故の発生)

全面
緊急事態
(原子力災害)

放射性物質放出 後

避難の継続

市の指示があるまで避難を継続してください。

避難の継続

市の指示があるまで避難を継続してください。

原子力発電所からの距離と事故の進展に応じた対応 ②

UPZ (概ね 5~30km 圏内) の基本的な行動 =

**うち(建物)に入る
UPZ**

原子力発電所事故が発生した場合、UPZの地域では、まずは屋内退避を行います。事故が進展し、放射線量が基準を超えた地区は一時移転又は避難を行います。

放射性物質放出 前

情報収集

市では様々な情報提供手段を使って、事故の状況などをお知らせします。観光客等一時滞在者へ帰宅を呼びかけます。

屋内退避の準備

不要不急の外出を控え、帰宅するなどして屋内に退避する準備を進めてください。

UPZ内の学校等の生徒等は保護者への引渡しを開始します。
一時集結所にて安定ヨウ素剤の配布を開始します。

屋内退避、避難準備

長期間の避難生活も想定した避難準備を行うとともに、屋内退避を実施し避難指示が発出された際に速やかに行動できるよう備えてください。

緊急事態
の区分

警戒事態
(事故発生)

施設敷地
緊急事態
(事故の拡大)

全面
緊急事態
(重大事故の発生)

放射性物質放出 後

屋内退避の継続

市の指示があるまで屋内退避を継続してください。

20 μ Sv/h を超えた地区

一時移転

1週間程度内に、地区毎に定められた避難先に一時移転してください。

500 μ Sv/h を超えた地区

避難

数時間内に、地区毎に定められた避難先に避難してください。

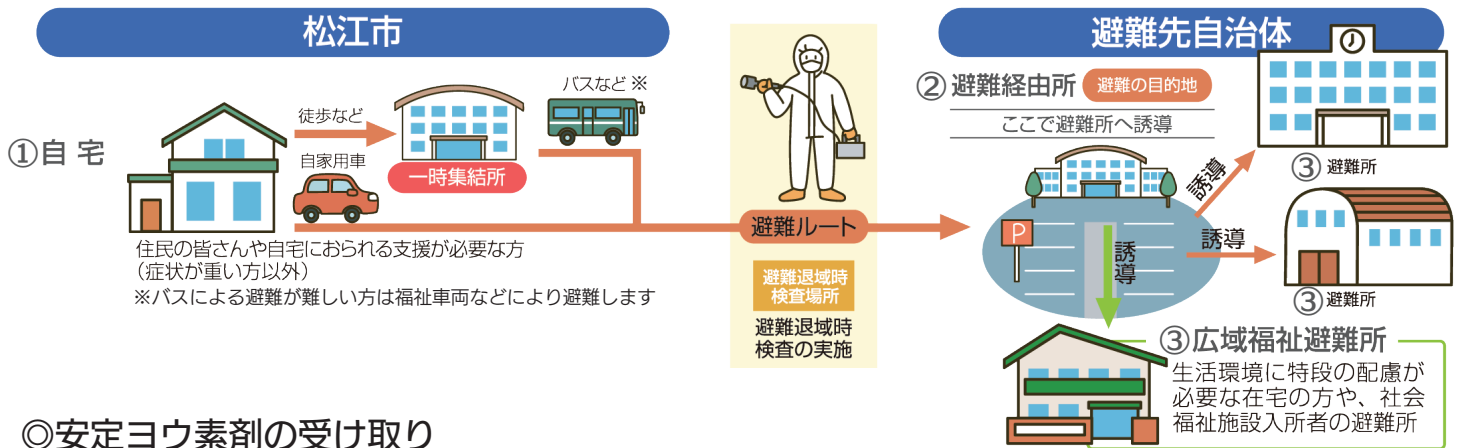
全面
緊急事態
(原子力災害)

広域避難の指示が出たら ①

避難等の指示は、地区毎に国、県、市から出されます。

避難等の指示が出たら、「どこの地区が対象か」、「どこに向かえばよいか」などをよく確認し、指示に従って落ち着いて行動することが大切です。

広域避難の流れ



◎安定ヨウ素剤の受け取り

- 安定ヨウ素剤の事前配布を受けていない方は、「一時集結所」で配布を受けてください。

①自宅などから出発

- 自家用車で避難する方は、交通渋滞を避けるため、**できるだけ乗りあわせの上**、避難ルートを通して避難してください。
- 自家用車で避難できない方は、市が指定する「一時集結所」に集まり、市などが用意したバスなどで避難します。

※放射性物質の放出後に避難する場合（主にUPZの方）

避難退域時検査場所に向かう

- 放射性物質の放出後に避難する場合は、避難退域時検査を受検し、検査済証を受け取ってください。
- 検査では、車両や身体等に付着した放射性物質からの放射線量を測定します。基準を超える放射線量を測定した場合、簡易除染（放射性物質を取り除く）などを行います。

②避難経由所に向かう

- 避難先となる市町村のランドマークとなるような建物や施設を「避難経由所」に設定しています。
- 「避難経由所」では、避難退域時検査を受けているか確認し、開設済みの避難所への誘導を行います。

③避難所に到着

- 避難経由所で誘導された避難所へ自家用車又は徒歩、バス等により移動します。
- 社会福祉施設入所者や避難生活に特段の配慮が必要な避難行動要支援者などは、バリアフリー設備や冷暖房設備等が整備された**広域福祉避難所**へ誘導されます。

広域避難の指示が出たら②

避難ルート等の確認方法

下記の方法から、お住まいの地区の避難ルートや一時集結所、避難退域時検査場所、避難経路所などを確認してください。

○島根県避難ルートマップ（島根県 HP）

島根県では、スマートフォン等で避難先や避難ルート等を調べることができるよう、ウェブサイト「島根県避難ルートマップ」で避難に必要な情報を視覚的に提供しています。



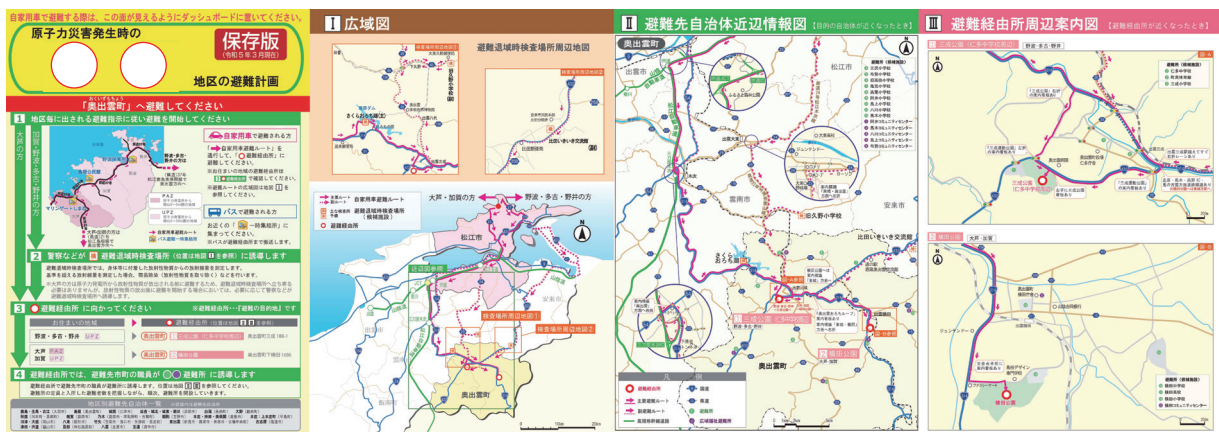
ホームページは
こちらから



URL:<https://shimane-hinan-map.jp/>

○原子力災害発生時の地区別避難計画パンフレット

住民の方に避難先や避難ルート、広域避難計画の概要などを知っていただくために、地区別に作成したパンフレットを各戸に配布しています。



※地区別避難計画パンフレットをお持ちでない方は、松江市ホームページをご覧ください。市役所又は最寄りの支所・公民館に備え付けています。

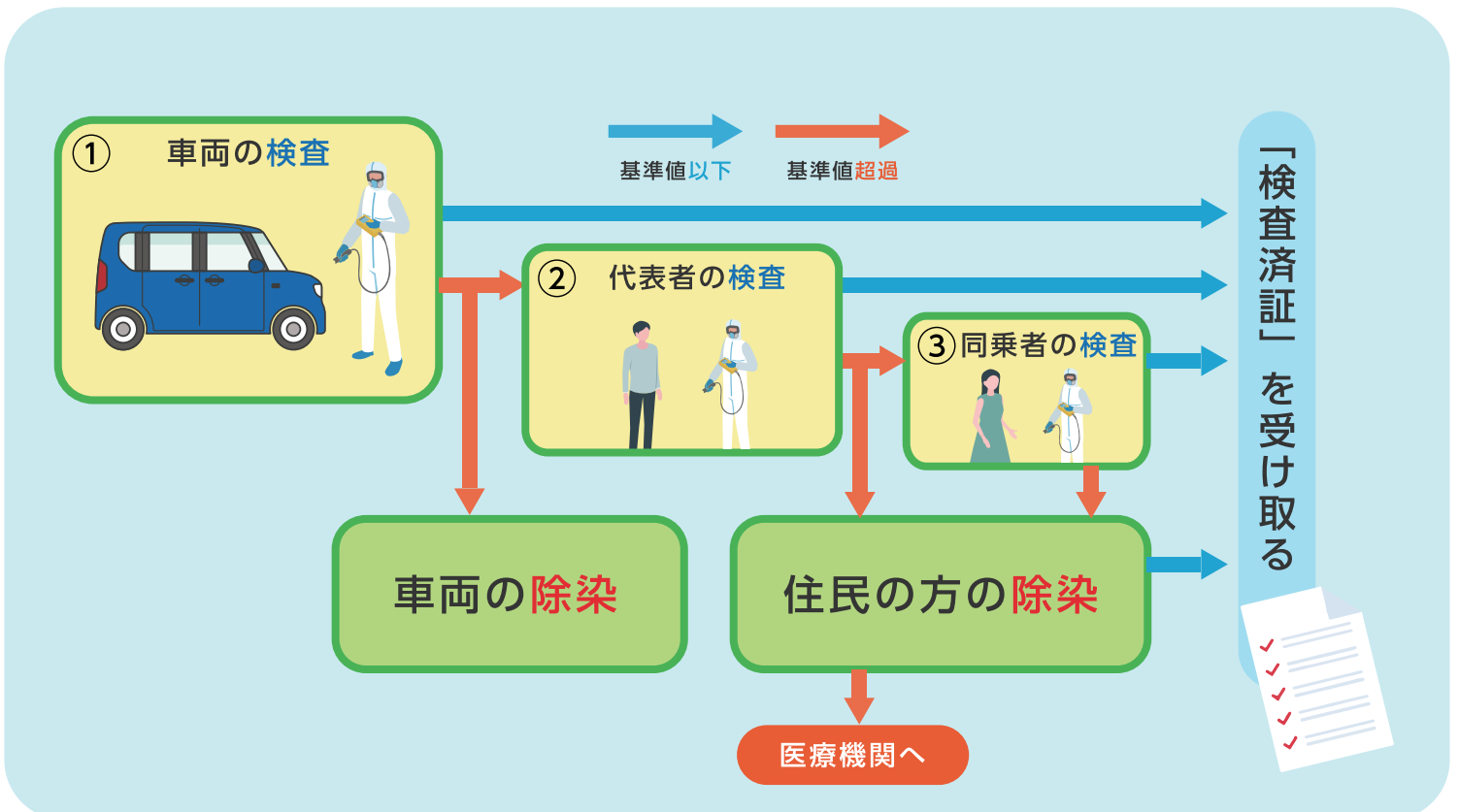
避難退域時検査とは ①

放射性物質の放出後に避難する場合、住民の汚染状況を確認するため、UPZより外側の避難ルート付近に設置した会場で、避難退域時検査を実施します。基準を超過する汚染（放射性物質の付着）があった場合は簡易除染（拭き取りなど）を実施します。検査や簡易除染完了時に検査済証をお配りしますので、それを受け取ってから避難経路所へ向かってください。



避難退域時検査の流れ

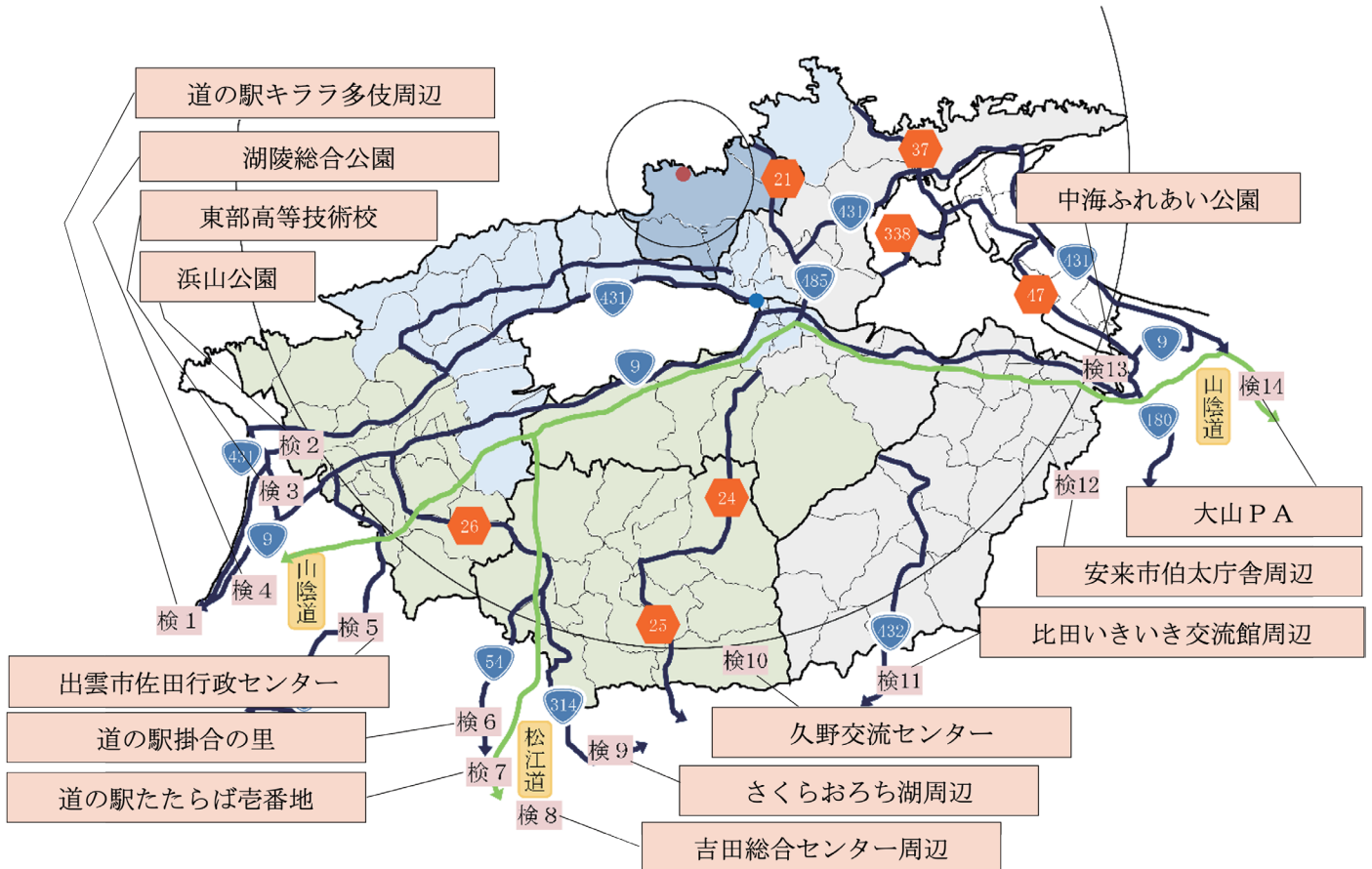
検査を受けると、検査結果を記載した「検査済証」が配布されます。避難経路所で検査済証を確認されますので、大切に保管してください。



避難退域時検査とは ②

避難退域時検査場所候補施設位置図

※発電所から 30km の境界付近における避難ルート周辺に候補地を選定



	検査場所	主な避難経路	所在地
1	浜山公園	国道 431 号、県道斐川出雲大社線	出雲市大社町北荒木
2	東部高等技術校	国道 9 号、山陰自動車道（出雲 IC）、国道 431 号	出雲市長浜町
3	道の駅キララ多伎周辺	国道 9 号、くにびき海岸道路、山陰自動車道（出雲多伎 IC）	出雲市多伎町多伎
4	湖陵総合公園	国道 9 号、山陰自動車道（出雲湖陵 IC）	出雲市湖陵町三部
5	出雲市佐田行政センター	国道 184 号	出雲市佐田町反辺
6	道の駅掛合の里	国道 54 号	雲南市掛合町掛合
7	道の駅たたらば壺番地	松江自動車道	雲南市吉田町民谷
8	吉田総合センター周辺	松江自動車道、国道 54 号	雲南市吉田町吉田
9	さくらおろち湖周辺	国道 314 号	雲南市木次町北原
10	久野交流センター	県道玉湯吾妻山線、国道 314 号	雲南市大東町上久野
11	比田いきいき交流館周辺	国道 432 号	安来市広瀬町西比田
12	安来市伯太庁舎周辺	県道安来伯太日南線	安来市伯太町東母里
13	大山 PA	米子自動車道	鳥取県西伯郡伯耆町
14	中海ふれあい公園	国道 9 号	安来市穂日島町

避難の際の注意点①

避難の指示が出たら、あわてて避難するのではなく、十分な準備を整えて避難を開始することが大切です。

Check 01



非常持ち出し品

バス等による集団避難の場合、持ち出し品が多いと避難が大変です。目安は男性で15kg、女性で10kg程度です。
※自家用車避難の場合は多く荷物を乗せることができますが、運転に支障のない量とします。

非常食（家族3日分）

バス避難の際は、乾パンなど火を通さなくても食べられる物で、できるだけ軽い物を準備します。水は避難先や避難途中で確保でき、重たく荷物になりますので、必要最小限とします。



貴重品

現金・権利証書・預貯金通帳・免許証・マイナンバーカード・印鑑・クレジットカード・キャッシュカード類など。



医薬品など

常備薬など避難先ですぐ入手しにくい物を優先して準備します。
乳幼児や高齢者がいるご家庭ではおむつや粉ミルク・介護用品なども準備しましょう。



Check 02

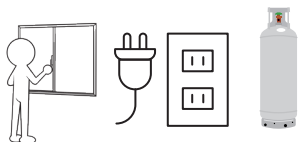
避難の際の留意事項 自主的な避難所運営

避難所は、避難者に安心と安全を提供するとともに、避難者が互いに励まし、助け合いながら生活再建を始めるための拠点となります。避難者のニーズに応じ、生活環境を向上させるため、出来るだけ早期に、避難者による自主的な避難所運営を行う体制を整えます。

※支所・地区毎の災害対策本部や市の職員等と協力し、避難所毎に「避難所運営委員会」を設置します。

戸締まりなど

電気のコンセントを抜き、ガスの元栓を閉め、戸締りを忘れずに。



近隣での助け合い

隣近所にも声をかけ、病気や高齢者の方を助けるなど、お互いに協力しましょう。



自家用車避難

放射性物質が拡散している地域を通る際には、窓を閉め、エアコンは内気循環にして外気が出るだけ入れないようにします。災害時にはガソリンなどの燃料が不足する可能性があります。日頃から早めの燃料補給を心掛けましょう。

ペット

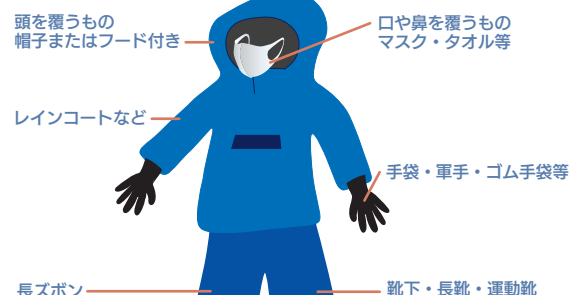
ペットは長期の避難を想定して同行避難をします。バス避難の場合には、ケージに入れるなど搬送時に配慮してください。※えさなどの世話は自身で行います。



避難時の服装

外衣・マスクの着用

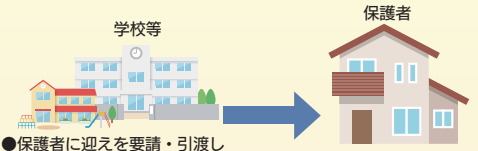
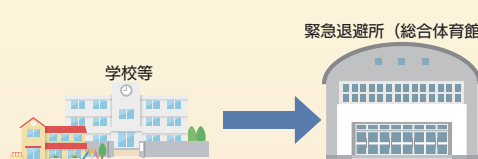
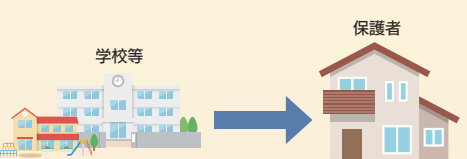
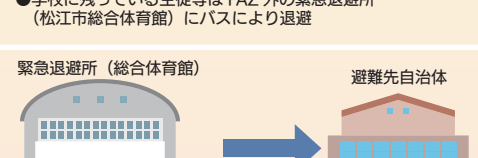
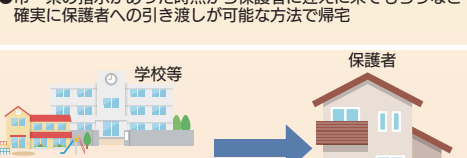
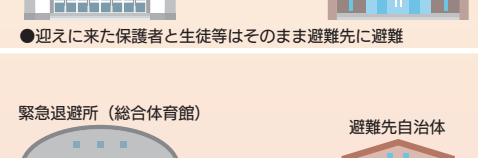
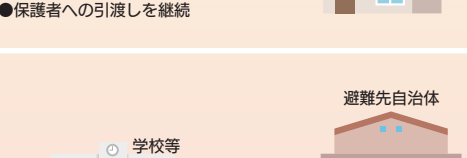
放射性物質による汚染を避けるため、皮膚の露出をできるだけ避ける服装とします。汚染したら外衣などを脱いで汚染を防ぎます。
※原子力災害特有の対応



避難の際の注意点②

児童・生徒等の避難

在校時の生徒、児童、園児等については、保護者に安全に引き渡すことを目的に早めの対応を実施します。

	緊急事態の区分	PAZの学校等	UPZの学校等
放射性物質放出前 放射性物質の放出 放射性物質放出後	警戒事態 (事故発生)	 <p>●保護者に迎えを要請・引渡し</p>	
	施設敷地緊急事態 (事故の拡大)	 <p>●学校に残っている生徒等はPAZ外の緊急退避所(松江市総合体育館)にバスにより退避</p>	 <p>●市・県の指示があった時点から保護者に迎えに来てもらうなど確実に保護者への引き渡し可能な方法で帰宅</p>
	全面緊急事態 (重大事故の発生)	 <p>●迎えに来た保護者と生徒等はそのまま避難先に避難</p>	 <p>●学校等で屋内退避を実施 ●保護者への引渡しを継続</p>
	全面緊急事態 (原子力災害)	 <p>●緊急退避所が所在する地区の放射線量が上昇した場合は、各学校等がある地区ごとに割り当てた避難先に避難し、避難先にて保護者に引き渡し</p>	 <p>●学校等が所在する地区の放射線量が上昇した場合には、各学校等がある地区ごとに割り当てた避難先に避難し、避難先にて保護者に引き渡し</p>

観光客等一時滞在者の行動

観光客等一時滞在者については、**警戒事態**の段階で、様々な情報提供手段により原子力発電所の事故の情報等を伝達し、早期の帰宅を呼びかけます。

避難に関するよくある質問

Q 市が定めた避難先に必ず避難しないといけないのでしょうか。別の自治体に親戚・知人宅がある場合、そこへ避難してもよいですか？

A ご親戚・知人宅へ避難されてもよいですが、避難のタイミングはお住まいの地区への避難指示とし、自家用車で避難される場合には渋滞緩和のため、30 km圏外へ出るまでは、地区ごとの避難ルートを使用していただきます。避難後は住民の安否確認が必要であり、自主的に別のところへ避難された方は、避難後に必ず、市が広報する連絡先に避難先と避難者を連絡していただきますようお願いいたします。

屋内退避の指示が出たら①

発電所から比較的距離の離れたUPZの地域は、「全面緊急事態」で「屋内退避」を実施します。「屋内退避」の指示が出たら、原則外出は控え、次の指示が出るまでは屋内で待ちましょう。

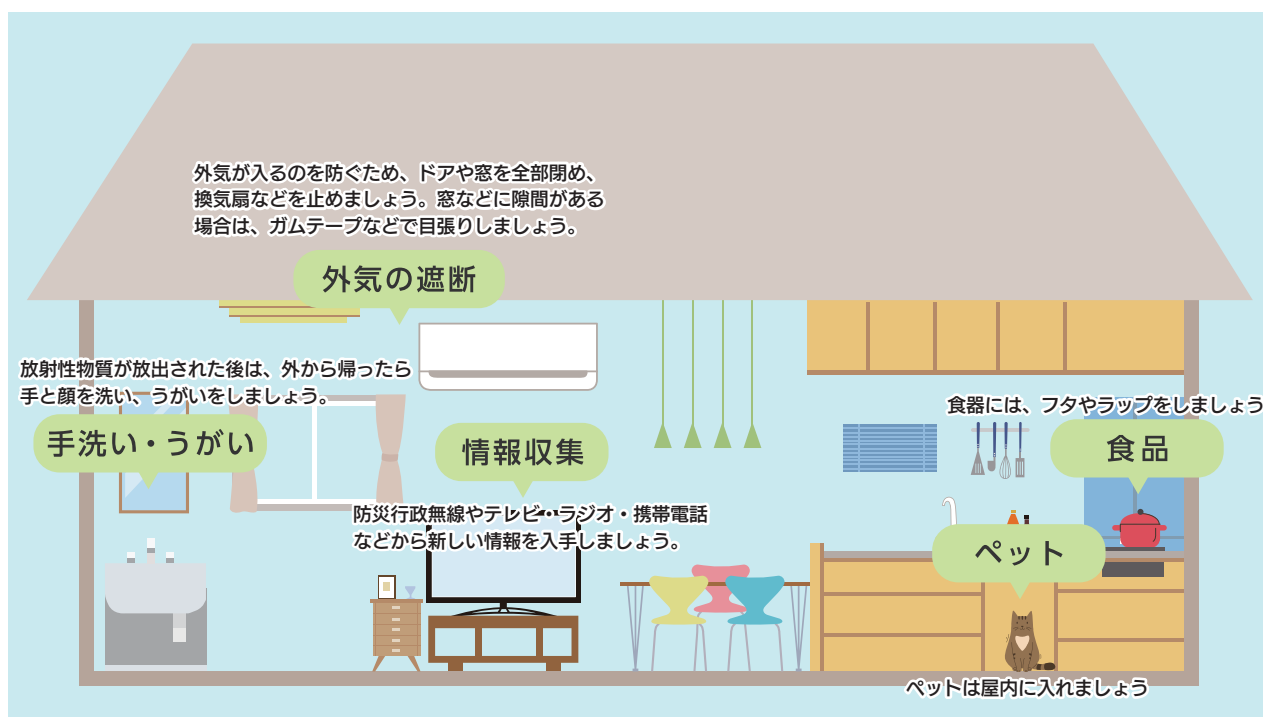
屋内退避とは

屋内退避とは、放射線による被ばくを低減させるため、自宅や職場、指定避難所などの屋内に留まることです。

屋内退避の指示が出た場合には、速やかに建物の中に入り、ドア・窓を閉めるとともに換気扇を止め、エアコンは外の空気を取り入れない内気循環に設定しましょう。

屋内では、窓から離れるなどの被ばくを避ける行動をとりましょう。また、口や鼻をマスク等で保護することも効果があります。

なお、食料の調達や、緊急性を要する定期的な通院など、生活の維持に最低限必要な外出は認められています。外出する場合は、国、県、市からの情報に注意し、外出先近くで屋内退避できる施設を確認しておきましょう。



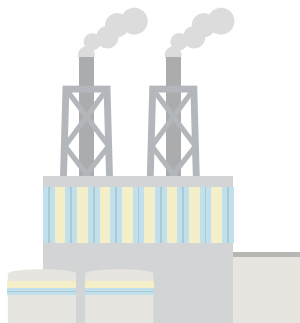
屋内退避の重要性

- 全住民があわ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、事故の発生や心身に大きな負担がかかること、また、渋滞中に放射性物質が放出された場合、かえって放射線による健康へのリスクが高まることも懸念されます。
- このため、UPZの住民は、直ちに避難するのではなく、まずは自宅などへの屋内退避を行い、国、県、市からの情報を確認しましょう。
- 屋内退避を行うことにより、放射性プルーム（発電所から放出された放射性物質が雲状になったもの）通過時の放射線による健康被害の低減が図られるほか、PAZの住民が行う予防的な避難を円滑に行うことにもつながります。

屋内退避の指示が出たら②

屋内退避の効果

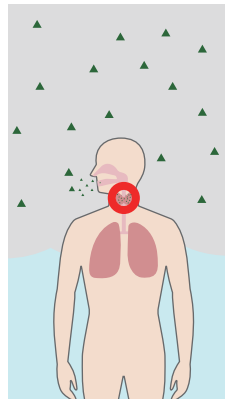
被ばくへの予防策



外部被ばく

大気中や地表面に沈着している放射性物質から出る放射線（ガンマ線など）を受けることによって起こります。

<POINT>
放射線を遮る（遮へいする）

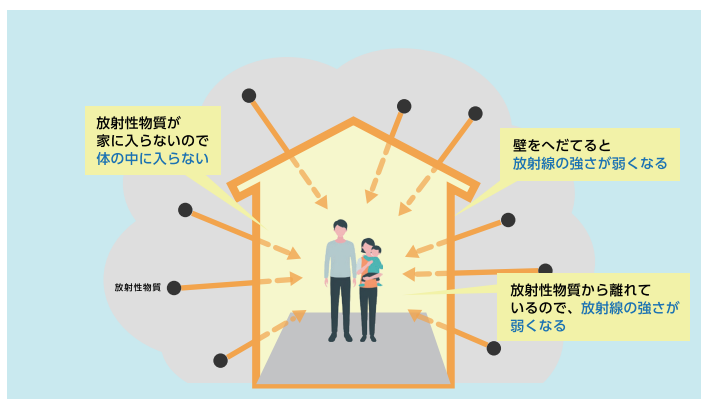


内部被ばく

呼吸や飲食によって放射性物質を体内に取り込むことで起こります。

<POINT>
吸入・摂取しないようにする

建物には気密性と遮へい効果があります



木造家屋にも大幅な効果があります。

壁や屋根によって放射線の影響を低減することができます。窓などに目張りを行い、建物の気密性を高めることで、屋内に空気中の放射性物質が入り込むことを防ぎ、放射性物質の吸い込みを低減することができます。

屋内退避の効果	吸入による内部被ばく	屋外からのγ線等による外部被ばく	
		周辺環境中の沈着核種からのγ線等	放射線プルームからのγ線等
木造家屋	75%低減	60%低減	10%低減
コンクリート造りの建物	95%低減	80%低減	40%低減

出典：原子力規制委員会作成「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」

※一般的には、木造家屋よりもコンクリート建物のほうが遮へい効果が高くなります。ただし、甲状腺被ばくについては、建物の構造による違いはあまりなく、建物の気密性が高いほうが効果があります。

※一般的な車両では建物に比べて被ばく低減の効果は小さくなります。

屋内避難に関するよくある質問

Q 屋内退避するより早く遠くに逃げた方がいいのでは？

A 車両を利用して避難した場合には屋内退避よりも遮へい（放射線をさえぎる）効果は小さくなります。また、渋滞などにより避難に時間がかかると、かえって被ばく量が増えてしまう恐れがあるので、屋内退避が有効です。国、県、市からの指示をよくきいて、落ち着いて行動しましょう。

Q 古い木造住宅に住んでいて隙間だらけです。屋内退避に意味はあるのでしょうか？

A 屋内退避することで吸入による内部被ばくを、木造家屋においては4分の1程度、気密性の高いコンクリート建屋のような施設においては20分の1程度に抑えることができると言われています。隙間はできるだけふさぐようにして、外気を取り込まないようにしましょう。ドアや窓を閉める、窓から離れて過ごすなどの工夫をすることが被ばく量を減らすことにつながります。

安定ヨウ素剤

原子力災害時に放出が予想される「放射性ヨウ素」は、喉の甲状腺に集まるため、大量に体内に取り込むと、内部被ばくにより数年から数十年後に甲状腺がんが発生する可能性が上昇します。

安定ヨウ素剤は、「放射性ヨウ素」が甲状腺に集まるのを抑制します。

安定ヨウ素剤の服用について

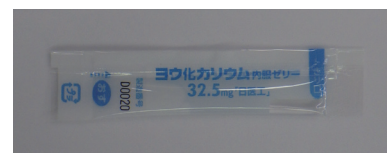
- あらかじめ安定ヨウ素剤を予防服用することで、甲状腺の内部被ばくを防ぐことが可能
- 効果は服用後24時間程度
- 国、県、市からの指示に従い、適切なタイミングでの服用が大切
- 放射性ヨウ素による甲状腺への内部被ばくにはのみ効果あり
- 年齢が若いほど放射性ヨウ素による影響が大きいいため、特に未成年者及び妊婦、授乳婦の方は服用することを推奨
- 40歳以上の方は医学的に安定ヨウ素剤を服用する必要性が低いとされている

<服用量>

13歳以上	ヨウ化カリウム 丸剤2丸
3歳以上 13歳未満	ヨウ化カリウム 丸剤1丸
生後1か月以上 3歳未満	ヨウ化カリウム ゼリー剤 32.5mg
生後1か月未満	ヨウ化カリウム ゼリー剤 16.3mg



(ヨウ化カリウム丸剤)



(ヨウ化カリウムゼリー剤)

服用にあたっての注意

- ヨウ素に対して過敏症のある人などは緊急時においても服用しない
- 副作用が出る可能性は極めて低い
※まれに一般的な過敏症や、嘔吐、下痢、頭痛、息切れなどが起こる場合がある
- 服用後30分程度は経過観察が必要

安定ヨウ素剤の配布方法

原子力発電所で事故が発生した際は、一時集結所等で安定ヨウ素剤を配布します。

PAZ内の人

速やかに避難を行うために、島根県では事前配布会等により安定ヨウ素剤を事前配布することとしています。

UPZ内の人

緊急時に速やかに安定ヨウ素剤の配布を受けることができないなどの理由があり、事前配布を希望される方に配布することとしています。

(詳細は島根県医療政策課のホームページをご覧ください。)

https://www.pref.shimane.lg.jp/bousai_info/medical/iryu/shimaneno_iryu/anteiyousozai/?site=sp



情報伝達体制

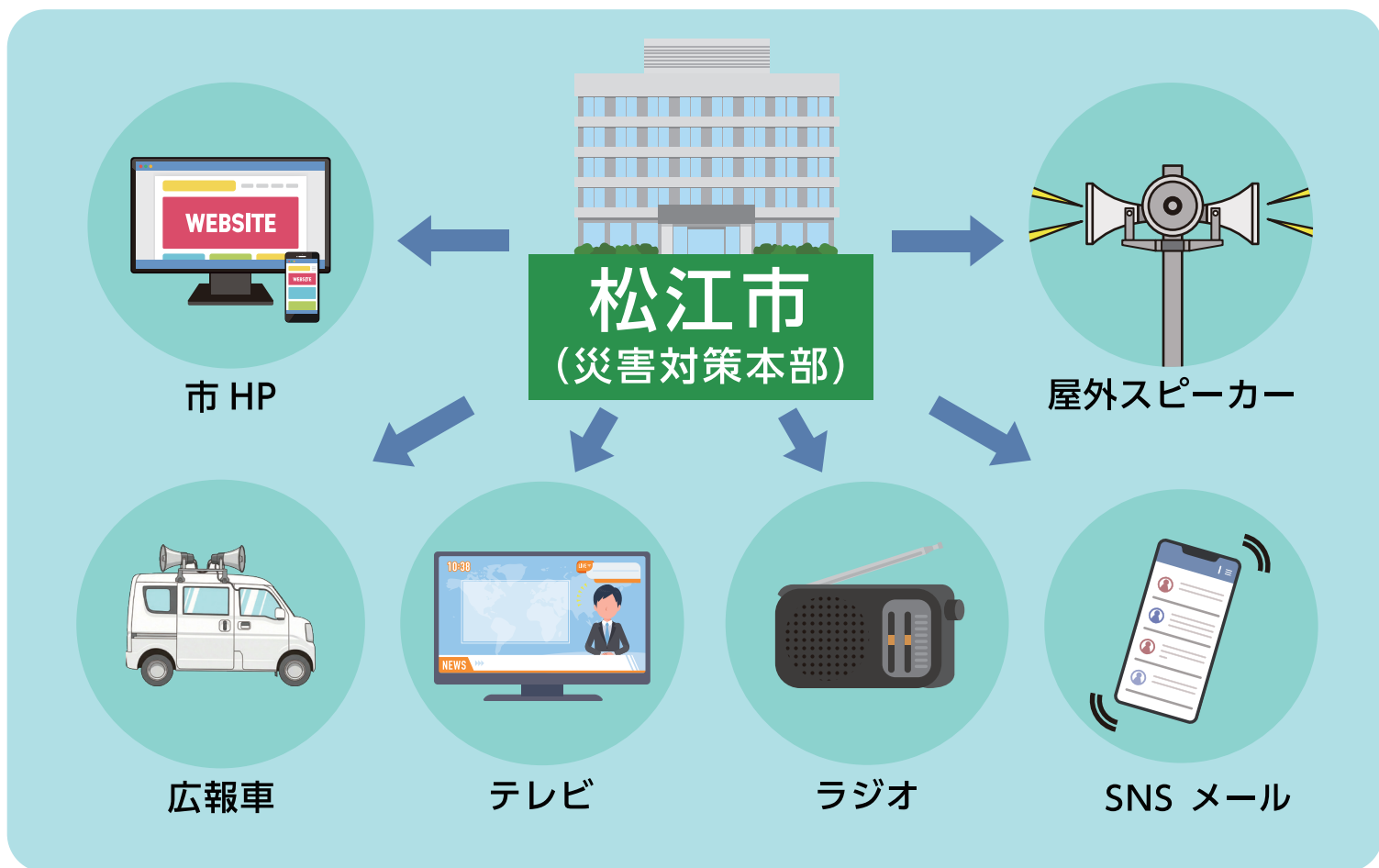
原子力発電所で重大な事故が発生した場合等において、国・県・市は災害対策本部を設置し、必要な情報を複数の情報提供手段を通じて速やかに広報します。

平時から複数の情報入手方法を確認しておくことが大切です。

情報伝達の流れ

万が一、原子力災害が発生した場合には松江市災害対策本部から、様々な広報手段を使って必要な情報を速やかにお知らせします。

- 防災メール
- 松江市公式 LINE
- 屋内告知端末（おしらせ君）
- 緊急速報（エリア）メール
- Yahoo! 防災速報
- 広報車
- 松江市ホームページ
- ケーブルテレビ
- テレビ・ラジオ等
- 松江市防災情報 X
- 屋外スピーカー



松江市防災メール

- ① m-matsue-city@xpressmail.jp宛に空メールを送信（タイトル、本文は不要）
- ② 登録用メールが届いたら登録用 URL をクリック、配信希望情報等を登録



松江市公式 LINE

LINE で防災情報の受け取りができます。欲しい情報は「受信設定」から選択・変更できます。



屋外スピーカー

災害情報や防災情報を、屋外スピーカーで一斉伝達します。国からの緊急情報（緊急地震速報、大津波警報、弾道ミサイル情報など）も放送されます。

電話再生サービス【無料】

※屋外スピーカーで放送した緊急情報を、再確認することができます。

0120-131-715



実際に備えてあるか チェックしよう!!



非常持ち出し品の用意ができたなら してみよう!

<input type="checkbox"/> 現金 (小銭含む)	<input type="checkbox"/> インスタント食品	<input type="checkbox"/> 軍手
<input type="checkbox"/> 預金通帳	<input type="checkbox"/> 缶詰	<input type="checkbox"/> 洗面用具
<input type="checkbox"/> 証書類	<input type="checkbox"/> 万能ナイフ	<input type="checkbox"/> 携帯電話用充電器
<input type="checkbox"/> 印鑑	<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> マイナンバーカード (健康保険証)	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> 体温計
<input type="checkbox"/> クレジットカード キャッシュカード	<input type="checkbox"/> ライター	<input type="checkbox"/> 除菌シート
<input type="checkbox"/> 地区別避難計画パンフレット	<input type="checkbox"/> レジャーシート	<input type="checkbox"/> 使い捨て雨具
<input type="checkbox"/> お薬手帳	<input type="checkbox"/> 裁縫道具	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 常備薬	<input type="checkbox"/> 毛布	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 傷薬	<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 安定ヨウ素剤	<input type="checkbox"/> 生理用品	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> 衣類	<input type="checkbox"/>

※日頃利用している食料品や生活必需品を少し多めに購入しておく「日常備品」なら、簡単に備蓄できます。

<私の避難先>

●一時集結所

●避難先

●避難経由所

<家族の連絡先>

氏名： 緊急連絡先： メモ：

氏名： 緊急連絡先： メモ：

氏名： 緊急連絡先： メモ：

氏名： 緊急連絡先： メモ：



発行・編集 松江市 防災部 原子力安全対策課

松江市の原子力に関する
情報はこちらから



〒690-8540 松江市末次町 86 番地 TEL:0852-55-5616 FAX:0852-55-5617

HP アドレス : https://www.city.matsue.lg.jp/kurashi_tetsuzuki/anzen_anshin/genshiryoku/index.html

「令和 7 年度広報・調査等交付金」で作成しました