

原子力防災ガイドブック



ご家族皆様さんでご覧ください。
身近な場所に保管してください。

ガイドブックの内容は、ホームページでご覧いただけます。
「大洗町原子力防災ガイドブック」で検索していただくか、
スマートフォンで右のQRコードをお読み取りください。



原子力防災ガイドブックの使い方

① 原子力災害、原子力防災について知る

原子力災害とはどのような災害か、もしも、原子力災害が起きたら、どう対応すればよいか正しい知識を身につけましょう。

② 屋内退避の正しい手順を学ぶ

原子力災害が起こった時に基本となる対応「屋内退避」とはどのような行動か、適切な方法を確認しておきましょう。

③ 避難先や避難行動について確認する

避難の方法や、避難先について確認しましょう。災害時の連絡手段について家族と話し合いましょ。

ごあいさつ



本ガイドブックは、ご高齢の方から小さなお子様まで、全ての皆さまに分かりやすくご覧いただけるよう作成しました。

本書は、今後10年間活用する予定ですが情報は常に更新し、随時皆さまにお知らせします。一読されて終わりではなく、皆さまのご家庭の「原子力防災の辞書」として、時折お目通しいただき、万が一のときに活用できますよう、身近なところで保管いただけますと幸いです。

結びになりますが、本ガイドブックが皆さまの不安を少しでも和らげ、いざという時にご自身や大切な家族を守る「道しるべ」となることを心より願っております。

令和8年3月

大洗町長
岡井 豊



PAZ*(概ね半径5km圏内)
直ちに避難を実施するなど、放射性物質が放出される前の段階から予防的な防護措置を準備する区域です。

UPZ*(概ね半径5～30km)
段階的に屋内退避、避難又は一時移転を実施するなど、放射性物質の放出前から放出後における防護措置を準備する区域です。

大洗町は東海第二原子力発電所から直線距離で約18kmに位置しており、町の全域がUPZになります。

*印のついた言葉は、用語集(P.31)で解説しています。

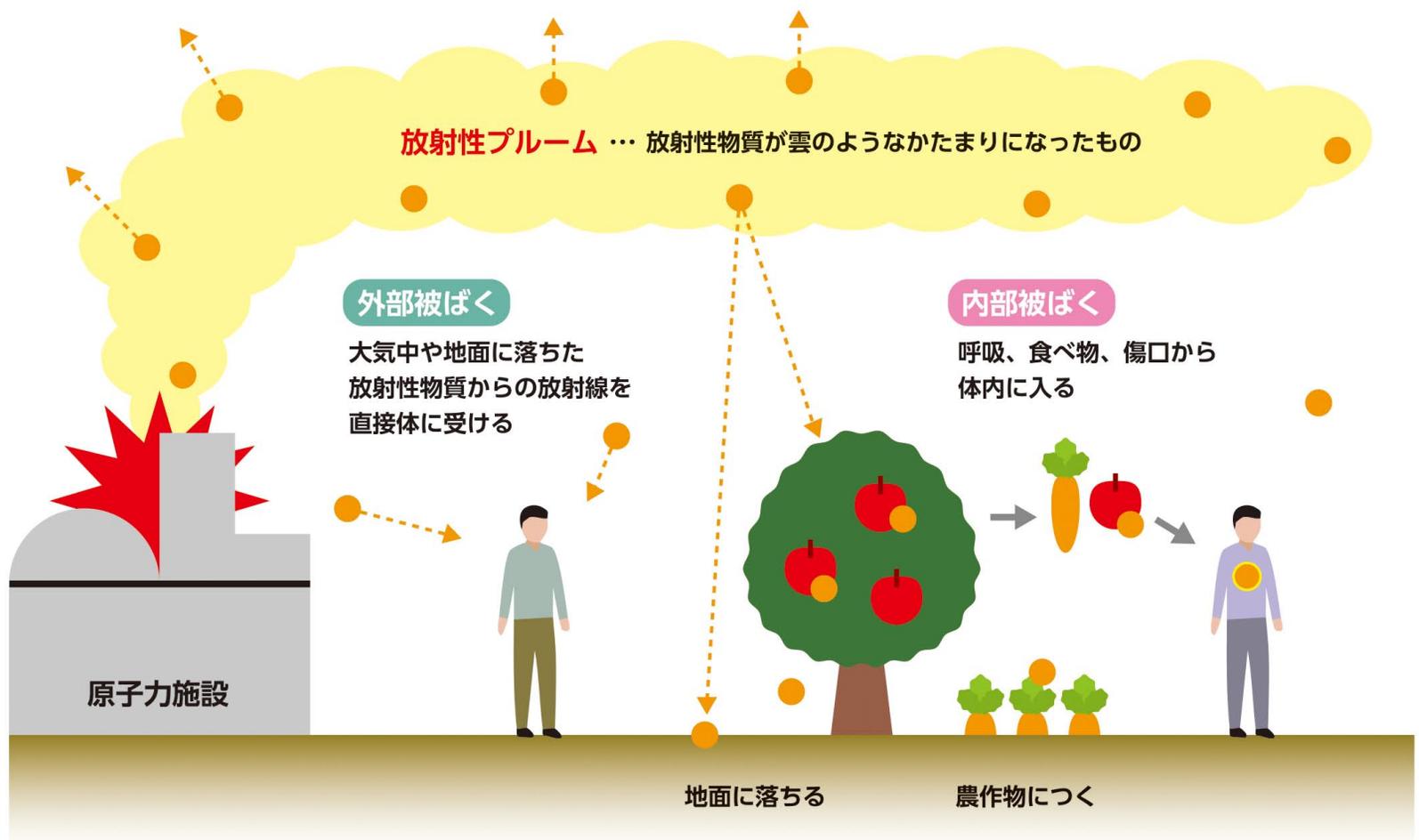
ガイドブックの使い方

原子力災害とは	4
原子力災害の拡大	6
屋内退避と避難の準備	8
避難の指示が出たら	10
一時移転・避難の方法	10
地区別避難先一覧	12
避難先の地図	14
安定ヨウ素剤について	22
放射線の基礎知識	24
情報の入手方法	26
こんなときどうするQ A	28
用語集	31

原子力災害とは

原子力災害とは

原子力災害とは、原子力施設の事故などが原因で放射性物質や放射線が私達の暮らす環境中に放出されることにより生じる被害のことをいいます。



複合災害時*の対応について

自然災害による人命への直接的なリスクが極めて高い場合には、まず自然災害に対する安全を確保し、その後に原子力災害に対する避難行動をとることが基本です。

大雨等により土砂災害や洪水の危険が高まった場合、土砂災害や洪水からの避難行動を優先します。指定緊急避難場所*など、安全な場所に速やかに避難してください。

地震や余震により屋内避難の継続が困難な場合には、地震に対する避難行動を優先します。指定避難所*など、安全な場所に避難してください。

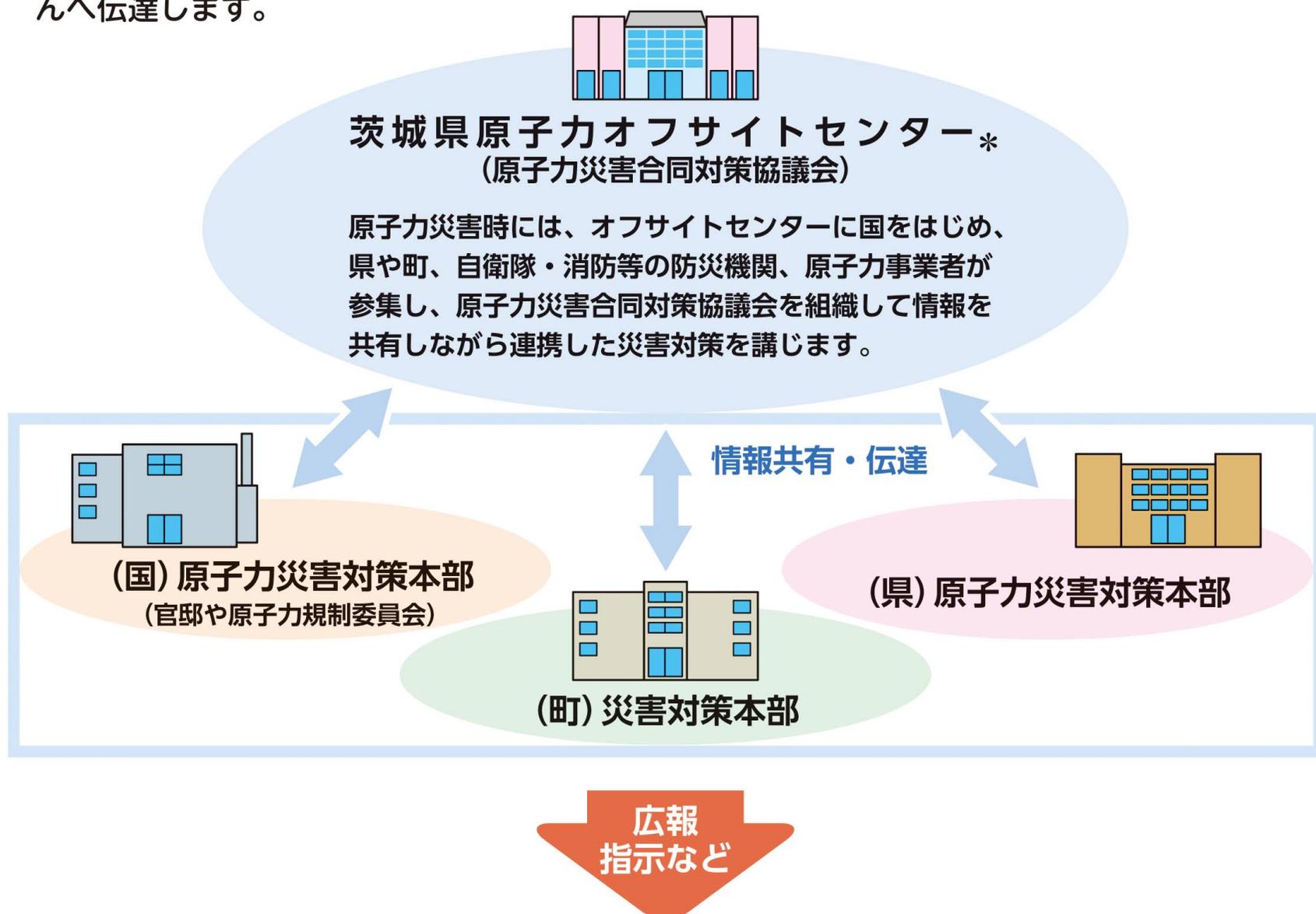


*印のついた言葉は、用語集 (P.31) で解説しています。

原子力災害発生時の情報伝達の流れ

万が一、原子力発電所で事故が発生した場合には、原子力事業者から国や県、町などに連絡があります。

連絡を受けた機関は、オフサイトセンターに参集し、情報共有や状況に応じた防護対策が検討・決定されます。オフサイトセンターにおいて決定された内容は、町から住民の皆さんへ伝達します。



町 民

町の指示に従って落ち着いて行動しましょう！

— 情報を得る際の注意点 —

原子力発電所で事故やトラブルが発生したら、町から発電所の状況や取るべき行動を、防災行政無線やエリアメール・広報車などさまざまな方法でお知らせします。町からの情報に基づき、落ち着いて行動してください。(情報の入手方法 P.26)

ご近所と情報の確認を！

うわさやデマに注意！

原子力災害の拡大

<p>原子力事業所の動き</p>	<p>施設で事故等の発生</p>		
<p>放射性物質</p>	<p>放出されていない ▶▶</p>		<p>放出される可能性あり ▶▶</p>
<p>施設の事故の状況</p>	<p>警戒事態 (AL)*</p>	<p>施設敷地緊急事態 (SE)*</p>	
	<p>施設で異常事象の発生 または、そのおそれがある 段階</p>	<p>施設で、住民などに放射線による影響をもたらす可能性がある事象が発生した段階</p>	
<p>大洗町</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 災害対策連絡会議 ・ 原子力施設の状況把握 ・ 住民広報の実施 		<ul style="list-style-type: none"> ・ 災害対策本部 ・ 住民広報の実施 ・ 避難に向けた体制づくり
<p>住民</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 速やかに帰宅 ・ 保護者は学校、保育園等へ子供を迎えに行く 迎えに行けない場合は、学校、保育園などで待機 ・ 観光客等は帰宅 		
<p>屋内退避の準備</p>			
<p>・ 町（防災無線や戸別受信機、ホームページなど）</p>			

*印のついた言葉は、用語集 (P.31) で解説しています。

事故の事態収束に向けた現地活動

放出される可能性大 ▶▶ 施設外に放出

全面緊急事態 (GE)*

一時移転が必要になる判断基準 (OIL2)*

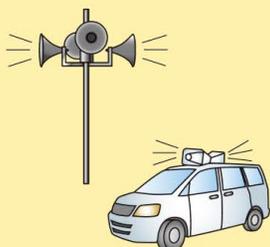
避難が必要になる判断基準 (OIL1)*

施設で住民などに放射線による影響をもたらす可能性が高い事象が発生した段階

毎時20マイクロシーベルト超過
(大洗町の平常時の約 400 倍の放射線量)
計測から 1 日経過後も
20マイクロシーベルト以上を計測し、
国から指示があった場合、
1 週間程度内に一時移転

毎時 500 マイクロ
シーベルト超過
(大洗町の平常時の約
10000 倍の放射線量)
計測から 1 日以内に
避難

- ・ 災害対策本部
- ・ 住民広報の実施
- ・ 屋内退避の指示
- ・ 避難、一時移転の準備



- ・ 災害対策本部
- ・ 住民広報の実施
- ・ 一時移転の指示
- ・ 安定ヨウ素剤の配布

- ・ 災害対策本部
- ・ 避難の指示
- ・ 安定ヨウ素剤の配布

屋内退避 (P.8)

一時移転・避難の準備



一時移転 (P.10)



避難 (P.10)



や報道機関から、正しい情報を入手する (P.26)

屋内退避と避難の準備

まずは屋内への退避

放射性物質の放出前

原子力発電所で事故が発生し全面緊急事態になると、まずは「屋内退避」の指示が出ます。自宅などに入り、できる限り外気に触れないよう、ドアや窓を全部閉めてください。テレビやラジオ、防災行政無線などから情報を収集しましょう。(P.26) 避難先の確認や持ち出し品の準備などを進めてください。

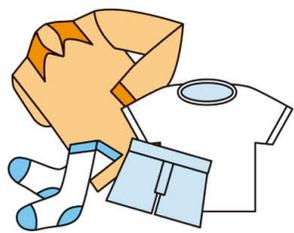
放射性物質の放出後

原子力発電所から放射性物質の放出が行われた後であっても、町内3地点（大洗小学校、大洗高校、総合運動公園）で観測される放射線の量が規定値を超えるまでは、屋内退避を継続します。この時に慌てて外に出たりすると、かえって被ばくをしてしまう恐れがあるので注意してください。

屋内退避のやり方

効果的な屋内退避を行うために、次の順番を参考に、とり組んでみましょう。

① 建物に入る前に、チリやホコリを落としましょう。



② 建物に入ったら手洗い、うがいをしましょう。



③ 着ていた服は、ビニール袋に入れて、他の服と区別しましょう。



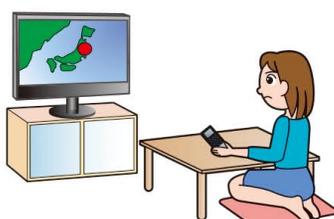
④ 窓を閉め、換気扇を止めるなど、外気の侵入を防ぎましょう。



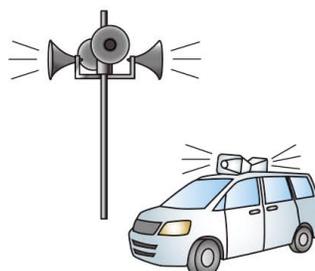
⑤ 避難・一時移転の準備をしましょう。



⑥ 指示があるまで外出を控えましょう。



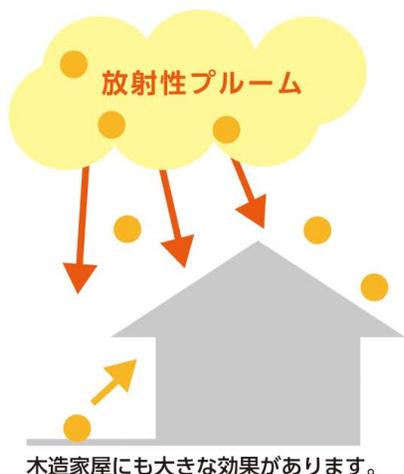
⑦ 最新の正確な情報を収集しましょう。



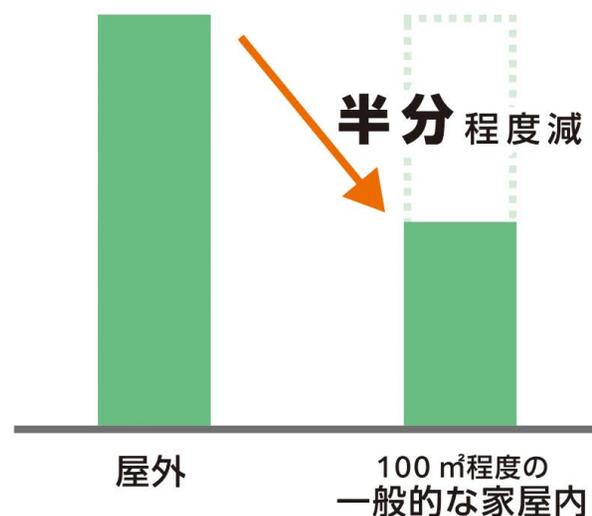
屋内退避の効果

建物の気密性により、屋内への放射性物質の入り込みを防止し、放射性物質の吸い込みによる「内部被ばく」を低減します。

建物の遮へい効果により、屋外の放射性物質からの放射線をさえぎることで「外部被ばく」を低減します。



内閣府が行った試算によると、100㎡程度の一般的な家屋では、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。



屋内退避・避難の準備

普段から、屋内退避のための備蓄品や、避難のための非常時持出品を準備しておきましょう。備蓄品や非常時持出品は、自然災害の時とほとんど同じものです。

備蓄品・非常時持出品の例

貴重品など

- 預金通帳、印鑑
- お薬手帳・健康保険証
- 運転免許証
- マイナンバーカード
- 現金



情報を得たり伝えるもの

- 携帯ラジオ
- 筆記用具
- 携帯電話・スマートフォン
- 充電器・モバイルバッテリー



身の安全や健康を守るもの

- 懐中電灯
- 着替え・防寒具
- 傘などの雨具
- 予備電池
- 処方薬
- 乳児用ミルク
- オムツ
- 生理用品



一時移転・避難時に着用するもの

- フードのついたビニールカッパ
- マスク
- 帽子
- 手袋
- 長そで・長ズボン



備蓄品

- 非常食（アレルギー対応食品）
- 飲料水



避難の指示が出たら

一時移転・避難の方法

避難などの指示が出されたときは、原子力発電所から半径 30km 以上離れた場所に避難します。避難所に向かう方法について説明します。

避難先は、自分で用意した場所に避難するほか、町が定めた次の場所に避難することになります。

町が定めた避難先

ケース 1…原子力災害が発生したときは、千葉県に避難します。

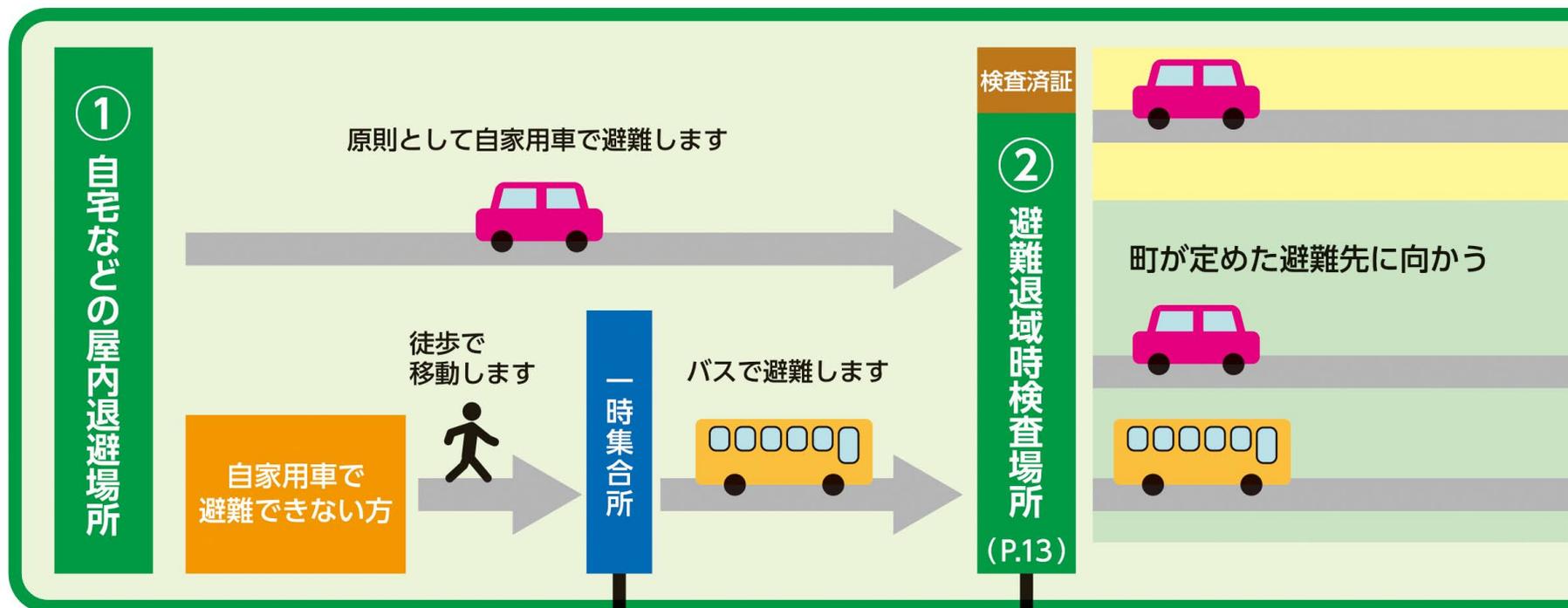
ケース 2…原子力災害と大規模地震が同時に発生した複合災害で、千葉県へ避難ができないときは、町が避難先をお知らせしますので、そちらに避難します。

① 自宅などの屋内退避場所を出発

- 自家用車で避難します。
- 自家用車で避難できない方は、茨城県が用意するバスで避難します。
- バスは、小学校などに設置される「一時集合所」から出発します。

② 避難退域時検査場所に向かいます

- 避難や一時移転を行う全ての方が「避難退域時検査場所」を経由して避難先に向かいます。
- ここで発行された「避難退域時検査済証」を持って、次の目的地に進みます。



一時集合所

一時集合所は、地区ごとに学校などに開設されます。
自家用車で避難ができない方が、自宅などから徒歩で集まり、県が用意したバスに乗って避難先に向かいます。

避難退域時検査場所

避難のときの最初の目的地になります。高速道路や主要道路沿いに茨城県が開設します。ここでは、放射性物質に汚染されていないことを確認して「避難退域時検査済証」を発行します。万が一、放射性物質が付いていたときには除染をします。

自分で用意した場所に避難するとき

(親戚や知人宅をはじめ、ホテル、旅館など)

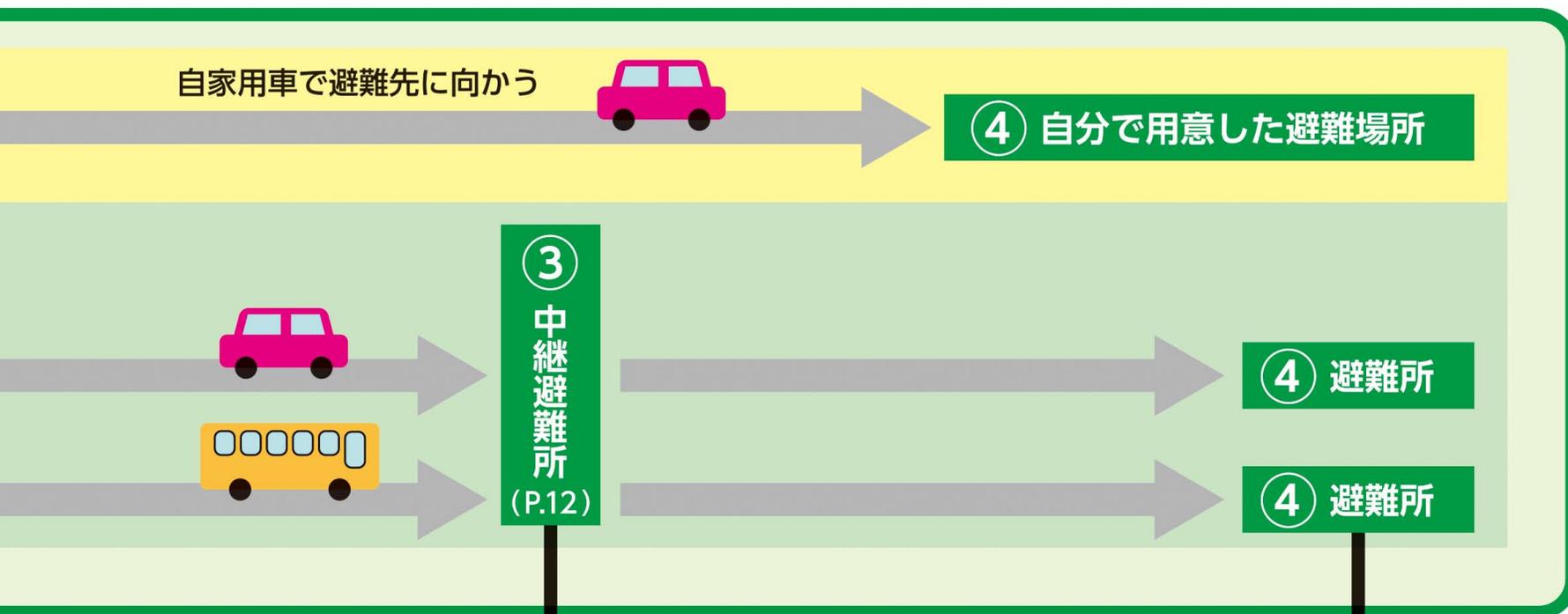
避難先は、町が定めた場所以外でも問題はありませんが、次の点に注意して、避難してください。

- 避難のときには必ず「避難退域時検査場所」を通過して、「検査済証」を受け取ってください。
- 東海第二発電所から 30km 以上離れたところに避難してください。
- 避難のときには、安否確認のために、大洗町に連絡してください。

③ 中継避難所に向かいます

- 避難先となる市町では、その地域の目印となるような建物や施設を「中継避難所」に指定しています。
- 「中継避難所」から、それぞれの避難所を案内します。

④ 避難所に到着します



中継避難所

「検査済証」を受け取った後に目指す場所が「中継避難所」となります。中継避難所は、指定された避難先となる市町に開設されます。ここでは、避難所となる施設の案内が行われます。

避難所

避難所は、避難先の市町が指定した学校の体育館や公民館などの公共施設となります。避難先の市町は、地区ごとに定められています。

地区別避難先市町



避難の指示が出たら

※千葉県内の各避難先への経路については次の頁以降をご覧ください。

旭市

香取市

匝瑳市



避難の指示が出たら

中継避難所

旭市海上キャンプ場体育館	旭市岩井 1000 番地	0479-55-5250
--------------	--------------	--------------

避難所

施設名	住所	電話番号
① 旭市海上キャンプ場体育館	旭市岩井 1000 番地	0479-55-5250
② 旭市立中央小学校	旭市ハの 74 番地	0479-62-0142
③ 旭市立干潟小学校	旭市鎌数 9508 番地	0479-62-2502
④ 旭市立嚶鳴小学校	旭市高生 3610 番地	0479-55-2161
⑤ 旭市立第一中学校	旭市ハの 2304 番地	0479-62-0159
⑥ 旭市立第二中学校	旭市二の 2510 番地 1	0479-62-0049
⑦ 旭市立海上中学校	旭市高生 77 番地	0479-55-2150
⑧ 旭市立飯岡中学校	旭市横根 3746 番地	0479-57-2119



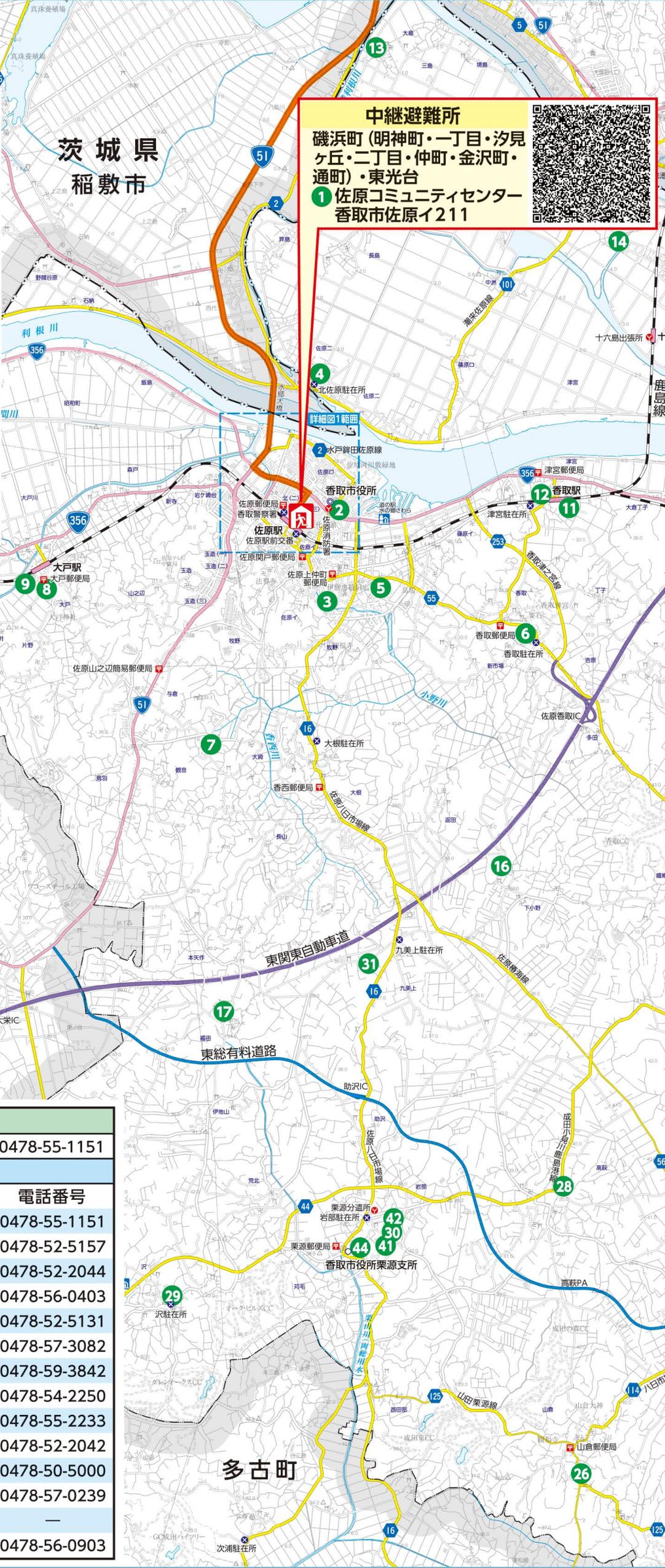
避難の指示が出たら

香取市

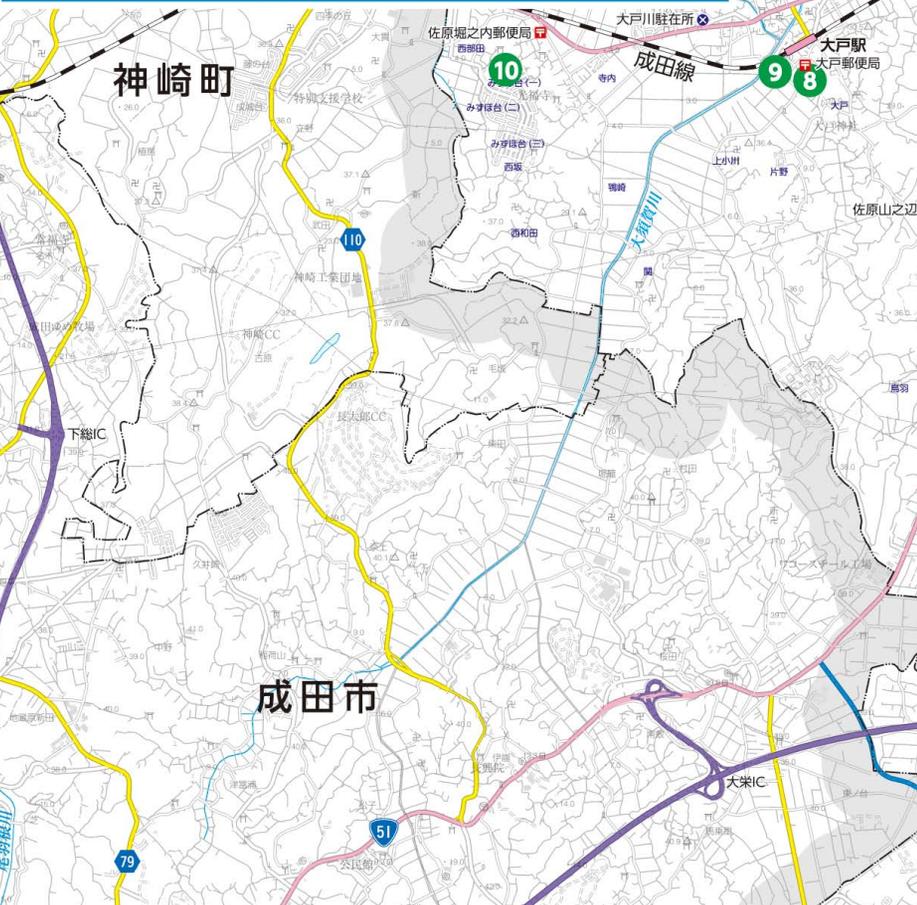
詳細図 1



中継避難所
 磯浜町(明神町・一丁目・汐見ヶ丘・二丁目・仲町・金沢町・通町)・東光台
① 佐原コミュニティセンター
 香取市佐原イ211



避難の指示が出たら



中継避難所		
佐原コミュニティセンター	香取市佐原イ 211 番地	0478-55-1151
避難所		
施設名	住所	電話番号
① 佐原コミュニティセンター	香取市佐原イ 211 番地	0478-55-1151
② 香取市立佐原中学校	香取市佐原口 2124 番地 1	0478-52-5157
③ 香取市立佐原小学校体育館	香取市佐原イ 1870 番地	0478-52-2044
④ 香取市立北佐原小学校	香取市佐原二 1676 番地	0478-56-0403
⑤ 千葉県立佐原高等学校	香取市佐原イ 2685 番地	0478-52-5131
⑥ 香取市立香取小学校	香取市香取 1875 番地	0478-57-3082
⑦ 香取市立竟成小学校	香取市観音 481 番地	0478-59-3842
⑧ 香取市立東大戸小学校	香取市大戸 877 番地	0478-54-2250
⑨ 香取市立佐原第五中学校	香取市大戸 937 番地	0478-55-2233
⑩ 香取市立瑞穂小学校	香取市堀之内 1770 番地 96	0478-52-2042
⑪ 香取市立香取中学校	香取市津宮 1440 番地	0478-50-5000
⑫ 香取市立水の郷小学校	香取市津宮 1215 番地	0478-57-0239
⑬ 旧香取市立湖東小学校	香取市八筋川甲 1993 番地 2	—
⑭ 香取市立新島小学校	香取市加藤洲 685 番地	0478-56-0903



中継避難所
 磯浜町(新町・永町・髭釜町)
 ・港中央・和銅
15 香取市小見川スポーツ・コミュニティセンター
 香取市小見川5218



中継避難所		
小見川スポーツコミュニティセンター	香取市小見川 5218 番地	0478-83-0101
避難所		
施設名	住所	電話番号
15 小見川スポーツコミュニティセンター	香取市小見川 5218 番地	0479-83-0101
16 旧香取市立神南小学校	香取市下小野 1599 番地香	0478-59-2559
17 旧香取市立福田小学校	取市福田 240 番地	0478-59-2900
18 小見川 B & G 海洋センター	香取市小見川 4866 番地 736	0478-82-1000
19 小見川市民センター	香取市羽根川 38 番地	0478-82-1123
20 旧香取市立小見川南小学校	香取市五郷内 2218 番地	0478-82-2694
21 旧香取市立八都小学校	香取市小見 1025 番地	0478-78-2720
22 香取市山田公民館	香取市長岡 1303 番地 2	0478-78-4431
23 香取市山田 B & G 海洋センター	香取市仁良 361 番地 2	0478-78-3204
24 旧香取市立府馬小学校	香取市府馬 3429 番地 4	0478-78-2209
25 旧香取市立八都第二小学校	香取市仁良 1038 番地 1	0478-78-2120
26 旧香取市立山倉小学校	香取市山倉 672 番地	—
27 旧香取市立第一山倉小学校	香取市桐谷 1020 番地	—
28 高萩福祉センター	香取市高萩 1100	0478-79-6505
29 旧香取市立沢小学校	香取市沢 1813	—
30 香取市栗源 B & G 海洋センター	香取市岩部 1045 番地の 1	0478-75-3311
31 わらびが丘小学校	香取市九美上 29 番地 1	0478-79-6655
32 旧香取市立大倉小学校	香取市大倉 501 番地	—
33 小見川社会福祉センター	香取市本郷 62	0478-82-3242
34 香取市立小見川中央小学校	香取市小見川 94 番地	0478-82-2047
35 千葉県立小見川高等学校	香取市小見川 4735 番地 1	0478-82-2146
36 香取市立小見川中学校	香取市小見川 4685 番地	0478-82-3144
37 香取市立小見川東小学校	香取市阿玉川 728 番地	0478-82-2391
38 香取市立小見川西小学校	香取市内野 35 番地	0478-82-7124
39 香取市立小見川北小学校	香取市富田 800 番地	0478-82-2692
40 香取市立山田中学校	香取市仁良 356 番地 1	0478-78-4411
41 香取市立栗源小学校	香取市岩部 5025	0478-75-2019
42 香取市立栗源中学校	香取市岩部 1051 番地の 1	0478-75-2034
43 グッドライフ香取	香取市ノノ目番外 7 番地の 3	0478-79-7077
44 栗源市民センター	香取市岩部 700	0478-75-1100

避難の指示が出たら

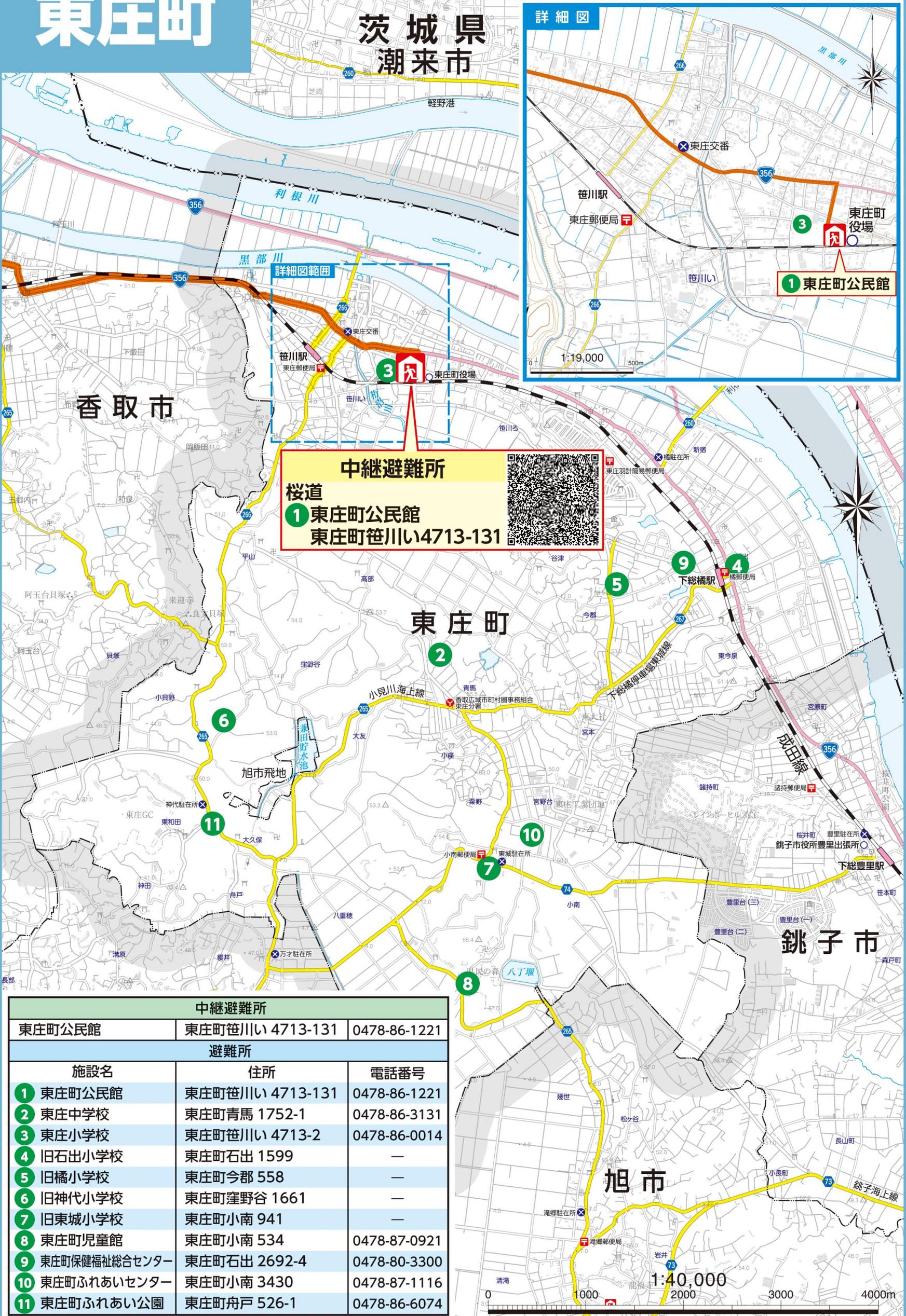
東庄町

茨城県
潮来市

詳細図



中継避難所
 桜道
 ① 東庄町公民館
 東庄町笹川い4713-131

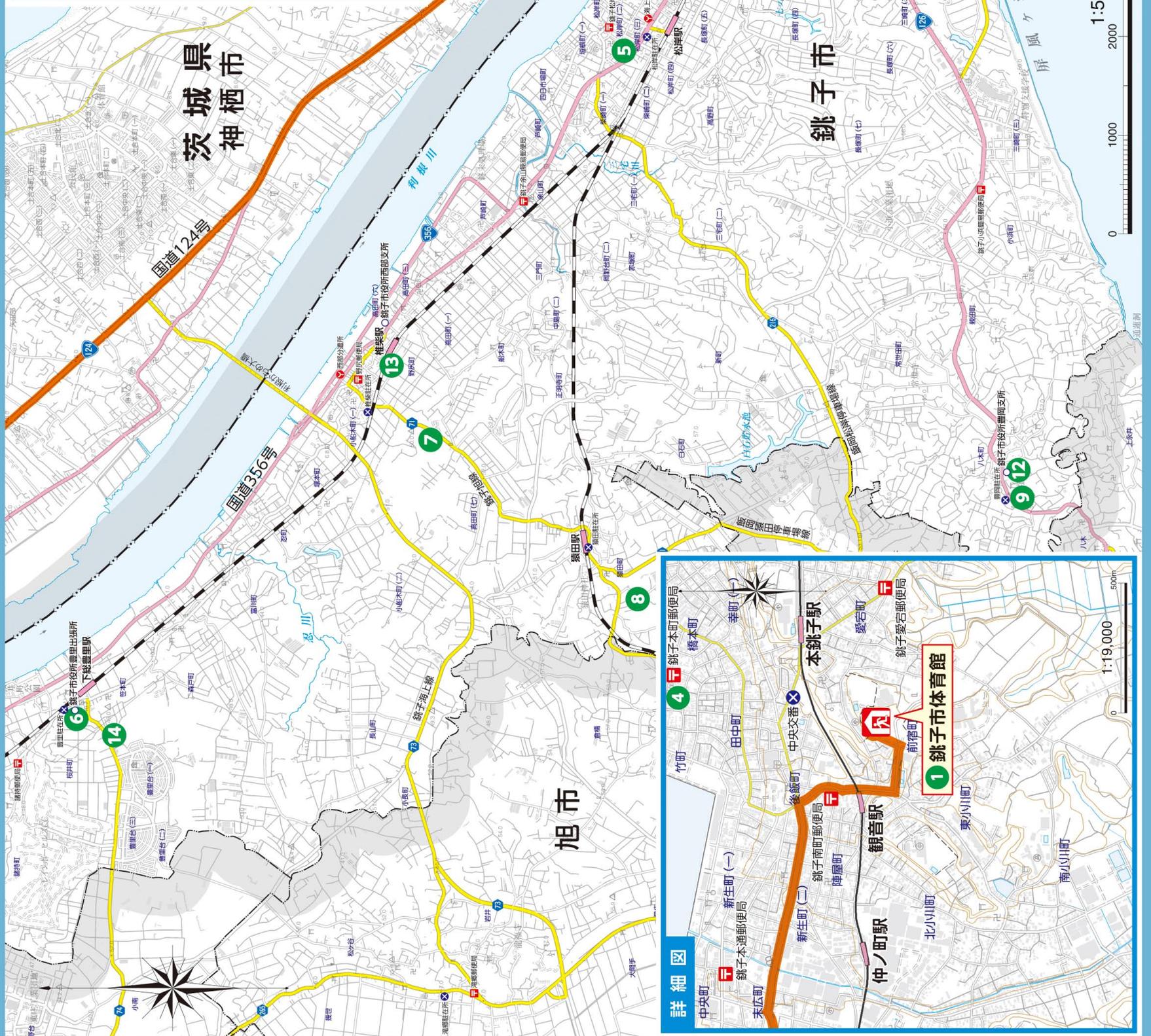


中継避難所		
東庄町公民館	東庄町笹川い 4713-131	0478-86-1221
避難所		
施設名	住所	電話番号
① 東庄町公民館	東庄町笹川い 4713-131	0478-86-1221
② 東庄中学校	東庄町青馬 1752-1	0478-86-3131
③ 東庄小学校	東庄町笹川い 4713-2	0478-86-0014
④ 旧石出小学校	東庄町石出 1599	—
⑤ 旧橋小学校	東庄町今郡 558	—
⑥ 旧神代小学校	東庄町窪野谷 1661	—
⑦ 旧東城小学校	東庄町小南 941	—
⑧ 東庄町児童館	東庄町小南 534	0478-87-0921
⑨ 東庄町保健福祉総合センター	東庄町石出 2692-4	0478-80-3300
⑩ 東庄町ふれあいセンター	東庄町小南 3430	0478-87-1116
⑪ 東庄町ふれあい公園	東庄町舟戸 526-1	0478-86-6074

避難の指示が出たら

銚子市

中継避難所	
銚子市体育館	銚子市前宿町 1140 0479-24-9559
避難所	
施設名	住所
1 銚子市体育館	銚子市前宿町 1140 0479-24-9559
2 銚子市市民センター	銚子市小畑新町 7756 0479-22-0340
3 銚子市スポーツコミュニティセンター	銚子市西小川町 5000 0479-24-4841
4 東部地区コミュニティセンター	銚子市本町 1594 0479-25-3701
5 海上地区コミュニティセンター	銚子市松岸町 2-188-1 0479-23-2961
6 豊里地区コミュニティセンター	銚子市笹本町 359-1 0479-33-1002
7 銚子スポーツタウン	銚子市野尻町 1600 0479-30-1800
8 さるだ学習館（旧猿田小学校）	銚子市猿田町 1179-2 0479-23-8710
9 ジオパーク・芸術センター	銚子市八木町 1777-1 0479-23-8710
10 勤労コミュニティセンター	銚子市若宮町 1-1 0479-24-8070
11 銚子市保健福祉センターすこやかまほの城	銚子市若宮町 4-8 0479-23-8318
12 旧豊岡小学校	銚子市八木町 1758 0479-23-8318
13 旧第六中学校	銚子市野尻町 553 0479-33-0078
14 旧第七中学校	銚子市笹本町 860-2 0479-33-1004



中継避難所
大貫町
1 銚子市体育館
銚子市前宿町1140番地

詳細図
4 銚子本町郵便局
1 銚子市体育館
本銚子駅
観音駅
仲ノ町駅

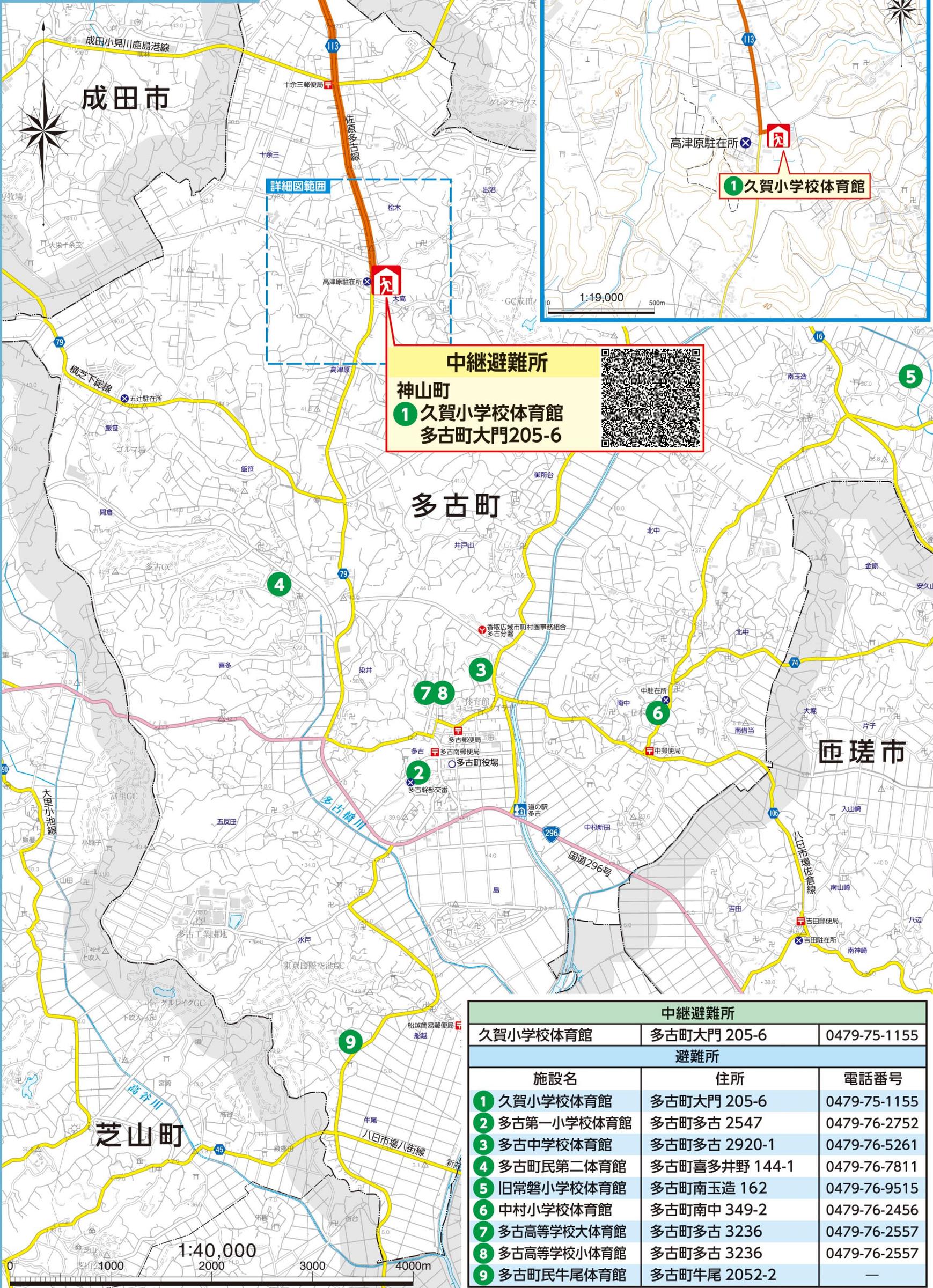
避難の指示が出たら

多古町

香取市

成田市

詳細図



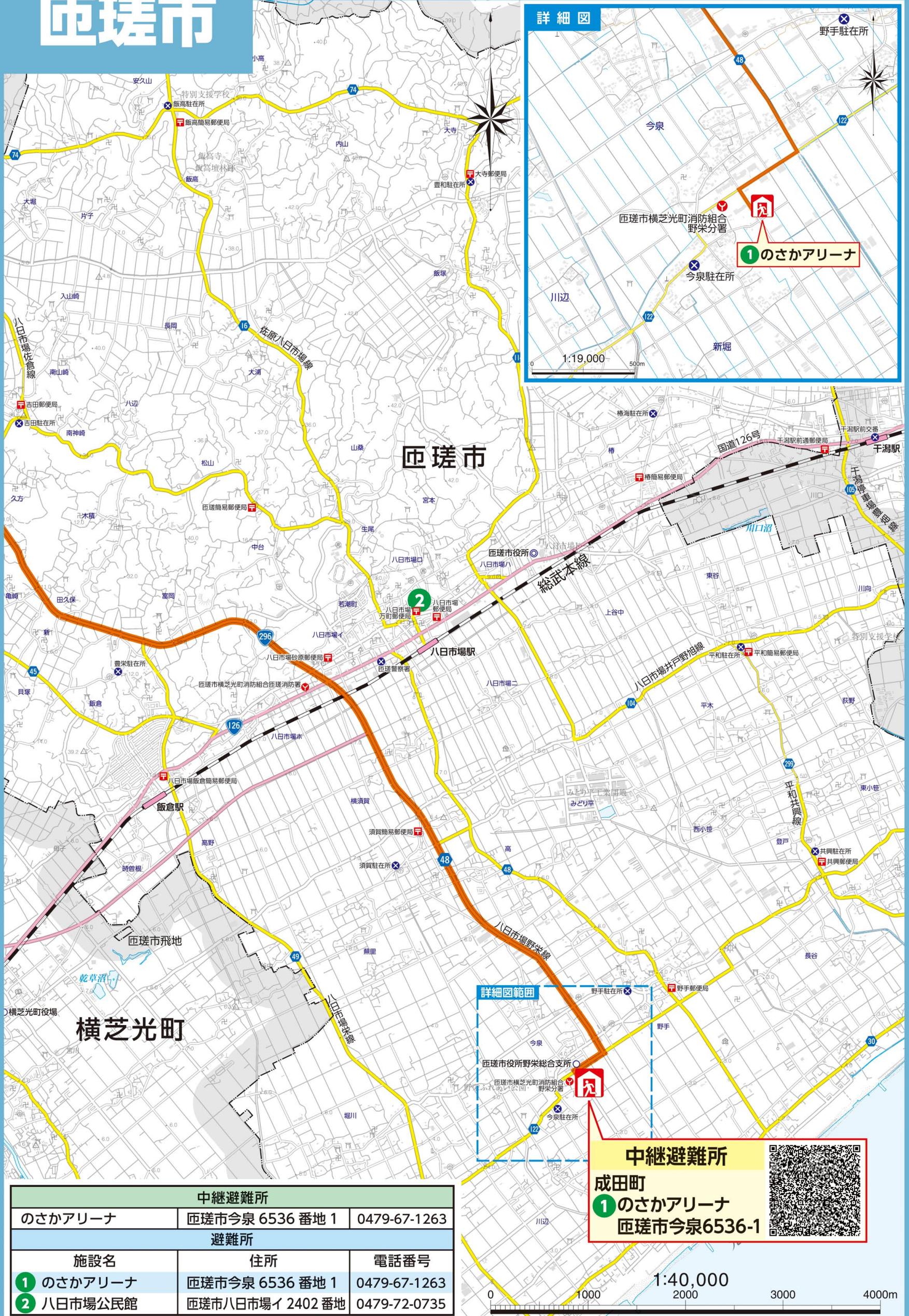
中継避難所
 神山町
 ① 久賀小学校体育館
 多古町大門205-6



中継避難所		
久賀小学校体育館	多古町大門 205-6	0479-75-1155
避難所		
施設名	住所	電話番号
① 久賀小学校体育館	多古町大門 205-6	0479-75-1155
② 多古第一小学校体育館	多古町多古 2547	0479-76-2752
③ 多古中学校体育館	多古町多古 2920-1	0479-76-5261
④ 多古町民第二体育館	多古町喜多井野 144-1	0479-76-7811
⑤ 旧常磐小学校体育館	多古町南玉造 162	0479-76-9515
⑥ 中村小学校体育館	多古町南中 349-2	0479-76-2456
⑦ 多古高等学校大体育館	多古町多古 3236	0479-76-2557
⑧ 多古高等学校小体育館	多古町多古 3236	0479-76-2557
⑨ 多古町民牛尾体育館	多古町牛尾 2052-2	—

避難の指示が出たら

匝瑳市



避難の指示が出たら

中継避難所		
のさかアリーナ	匝瑳市今泉 6536 番地 1	0479-67-1263
避難所		
施設名	住所	電話番号
① のさかアリーナ	匝瑳市今泉 6536 番地 1	0479-67-1263
② 八日市場公民館	匝瑳市八日市場イ 2402 番地	0479-72-0735

中継避難所
成田町
① のさかアリーナ
匝瑳市今泉6536-1



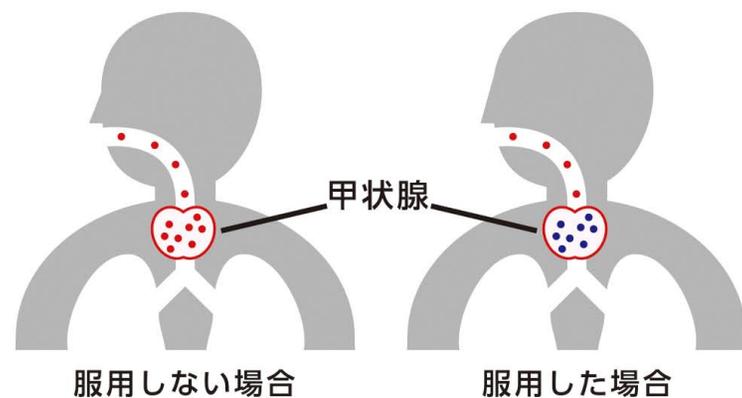
安定ヨウ素剤について

安定ヨウ素剤*とは

原子力災害時には、放射性ヨウ素が大気中に放出されることがあります。

放射性ヨウ素は甲状腺に集まる性質があり、呼吸などにより、放射性ヨウ素を大量に摂取すると、甲状腺の内部被ばくによって、数年から数十年後に甲状腺がんを発生する可能性があります。

あらかじめ、「安定ヨウ素剤」を服用することにより、甲状腺の内部被ばくを低減する効果があります。



● 放射性ヨウ素 ●

「放射性ヨウ素」が体内に取り込まれます。

● 安定ヨウ素剤 ●

甲状腺を「安定ヨウ素剤」で満たすことで、「放射性ヨウ素」の蓄積を減らせます。

※安定ヨウ素剤は、放射性ヨウ素以外の放射性物質には、効果がありません。

誰が飲むの？

大洗町に居住している、または一時的に滞在している方で、服用を希望する方。

ただし、ポビドンヨード液やヨウ素に対し、アレルギーのある方は服用できません。

また、WHO（世界保健機関）のガイドラインでは、40歳以上の方への服用効果は期待できないとされています。

服用を希望しない方は、服用せずに避難することも可能です。

【服用してはいけない方（服用不適項目）】

安定ヨウ素剤の成分またはヨウ素に対し、過敏症の既往歴のある方（ポビドンヨード液（うがい薬に含まれます）及びルゴール液使用後並びにヨウ化カリウム丸服用後に、蕁麻疹や呼吸困難や血圧低下などのアレルギー反応を経験した方）

【慎重に服用する必要がある方（慎重服用項目）】

下記に当てはまる方、また、当てはまらなくとも、ご不明な点がある場合は、かかりつけ医などにご相談下さい。

- ・高カリウム血症
- ・先天性筋強直症
- ・ヨード造影剤過敏症
- ・腎機能障害
- ・低補体血症性じんま疹様血管炎
- ・ジューリング疱疹状皮膚炎
- ・肺結核の患者
- ・甲状腺機能亢進症
- ・甲状腺機能低下症

下記の薬を服用している場合には安定ヨウ素剤と相互作用を起こす可能性があります。

- ・リチウム製剤
- ・カリウム含有製剤、カリウム貯留性利尿剤、エプレレノン
- ・ACE阻害剤、アンジオテンシン2受容体拮抗剤、アリスキレンフマル酸塩
- ・抗甲状腺薬（チアマゾール、プロピルチオウラシル）

*印のついた言葉は、用語集（P.31）で解説しています。

どこでもらえるの？

町では、「避難・一時移転」の際に開設する「一時集合所」などでお渡しすることになっています。

飲むタイミングは？

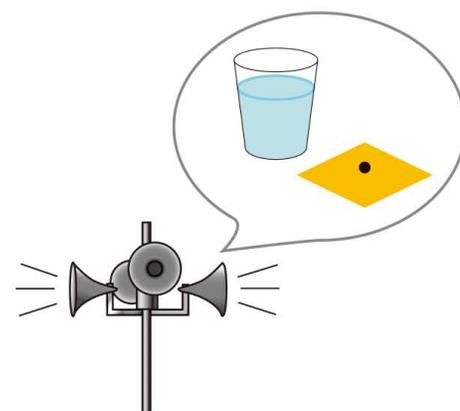
安定ヨウ素剤は、服用効果のある時間が限られており、放射性ヨウ素を吸入する 24 時間前に服用すると効果的です。

このため、服用は必ず、町の**指示が出てから**飲んでください。

飲んだ後、30 分位は体調に変化がないか、家族や周りの人に確認してもらいましょう。

服用時期と服用効果

服用時期	服用効果
放射性ヨウ素を吸入する 24 時間前	90%以上の抑制効果
放射性ヨウ素を吸入した 8 時間後	40%の抑制効果
放射性ヨウ素を吸入した 24 時間後	7%の抑制効果



年齢別の服用量

安定ヨウ素剤は、年齢に応じて服用する薬の種類と、服用量が異なります。

下表に示す服用量に従い、3歳未満の乳幼児は「ゼリー剤」、3歳以上は「丸剤」を服用します。

服用時期	薬剤	数量	写真
生後 1 か月未満	ゼリー剤 (16.3mg)	1 包	
生後 1 か月以上 3 歳未満	ゼリー剤 (32.5mg)	1 包	
3 歳以上 13 歳未満	丸剤 (50mg)	1 丸	
13 歳以上	丸剤 (50mg)	2 丸	

服用時に注意すること！

規定量を原則 1 回服用します。



大量に服用しても効果が高まるわけではありません。

安定ヨウ素剤は薬剤のため、副作用が出る場合があります。



一般的な過敏症（発疹等）、吐き気、胃痛、下痢、その他（甲状腺機能低下症、頭痛等）の症状が出る場合があります。

お母さんへの対応(妊娠や授乳中の方)
妊産婦、授乳されている方、未成年者（乳幼児含む）は、優先して服用することが推奨されています。

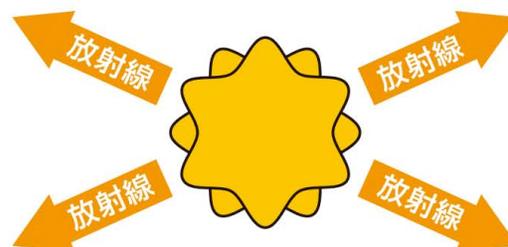
服用できない人について

服用できない人は、服用せずに避難していただきます。

放射線の基礎知識

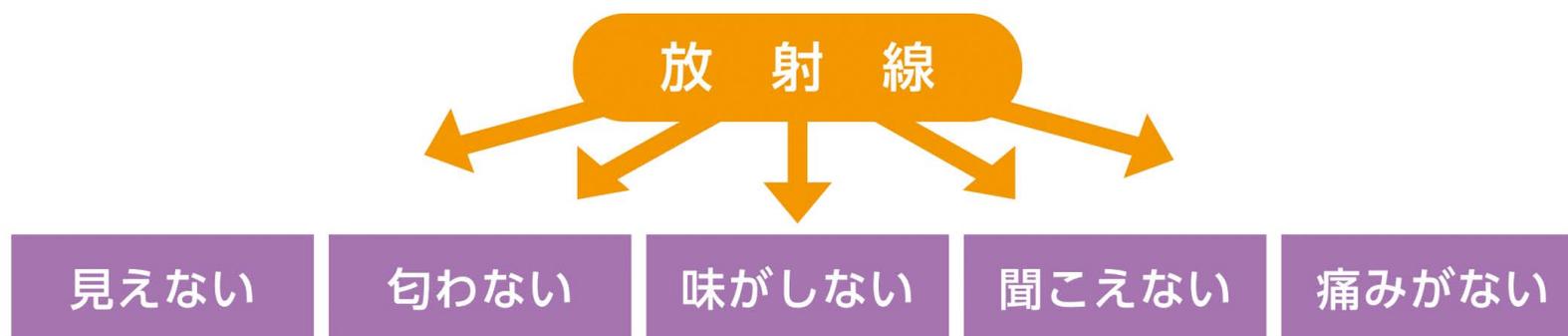
放射線とは

放射線とは、放射性物質から放出される高いエネルギーをもった粒子や電磁波のことです。



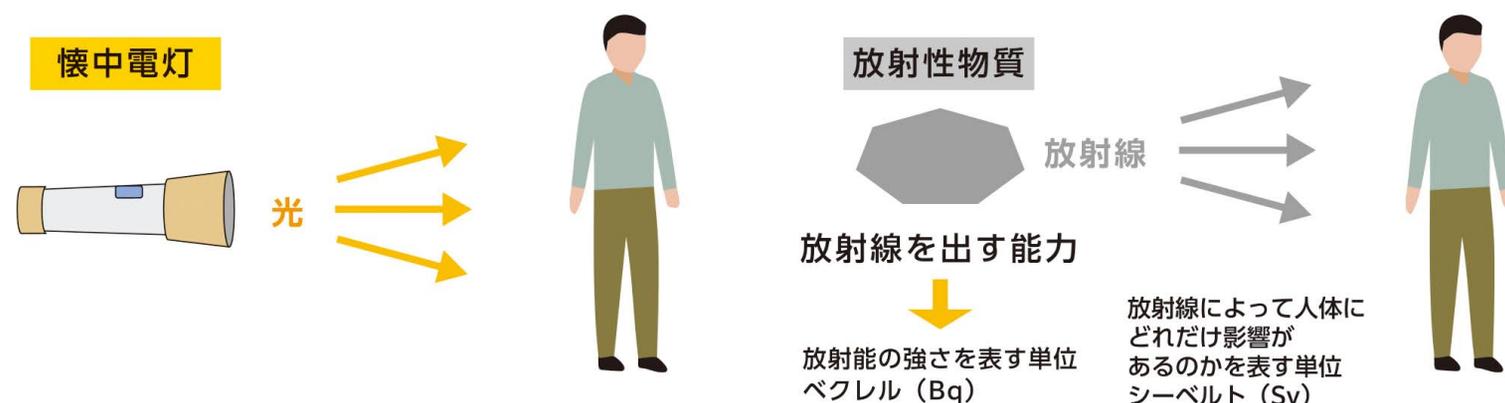
放射線の特徴

放射線は、目に見えない、匂いや音がしないなど、人間の五感では感じるできません。



放射能と放射線

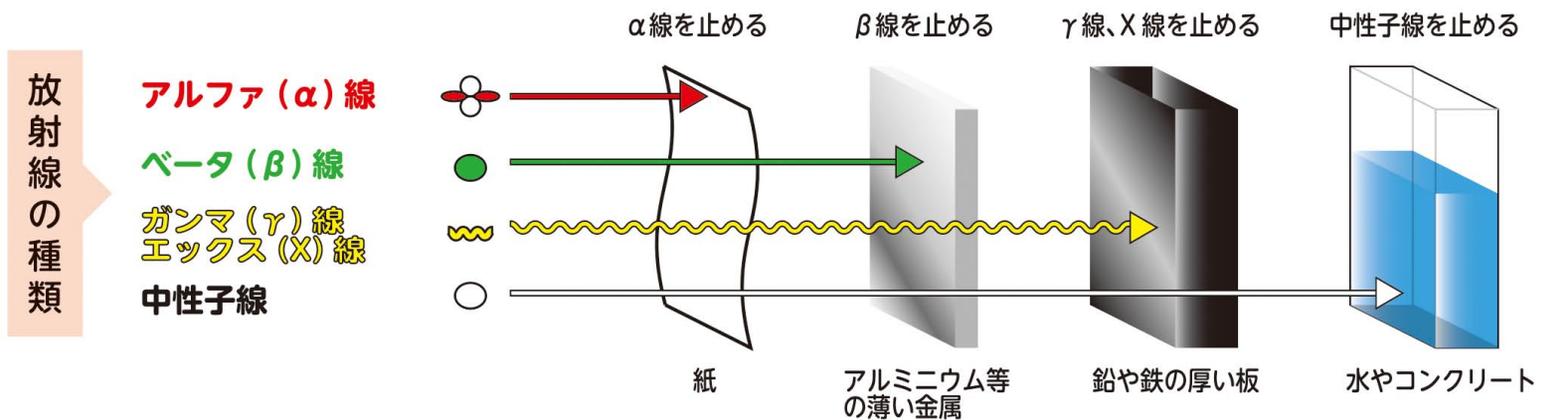
「放射能」とは、「放射線を出す能力」のことで、放射能を持っている物質を「放射性物質」といいます。「放射線」とは電球から出る光のようなもので、放射性物質から放出されます。



Sv (シーベルト)	人体の健康に及ぼす影響を含めた放射線量を表す単位。避難開始の基準など、多くの場面で用いる。 ・ 1 Sv = 1,000 mSv (ミリシーベルト) ・ 1 mSv = 1,000 μSv (マイクロシーベルト)
Bq (ベクレル)	放射能の強さを表す単位。飲食物などに含まれる放射性物質の量を測定するときに用いる。
Gy (グレイ)	人や物がどれだけ放射線のエネルギーを吸収したかを表す単位。空間の放射線の量を測定するときに用いる。

放射線の種類と透過力

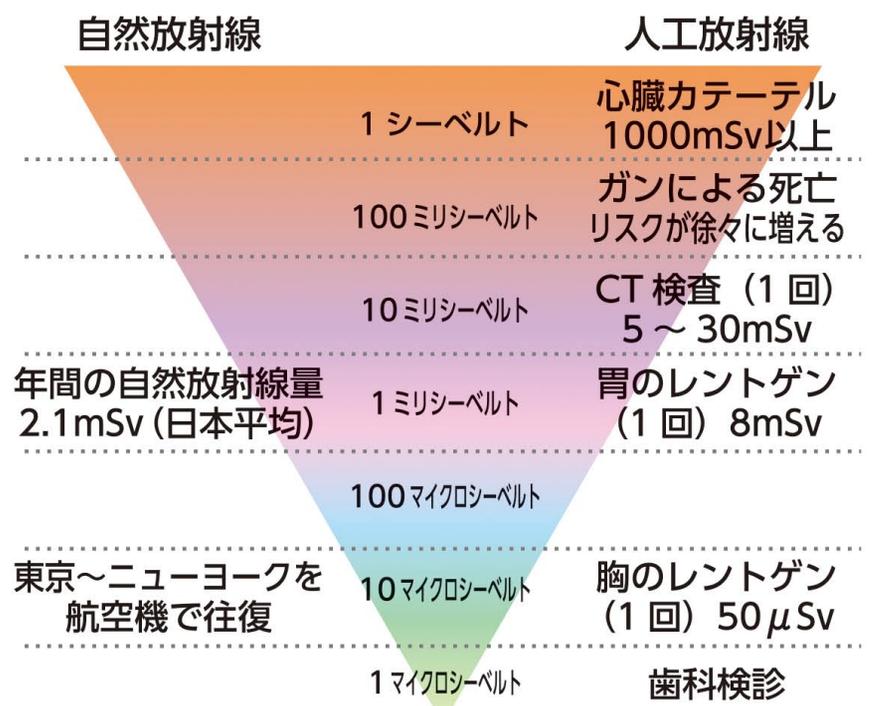
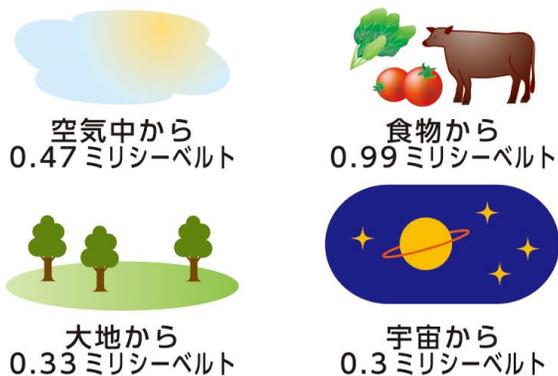
放射線は物質を透過する（すり抜ける）性質があります。アルファ線は紙で止めることができますが、エックス線はすり抜ける力が大きく、鉛など密度が高いものでないと止まりません。



※建物の壁や屋根が放射線を遮るため、原子力災害時は**屋内退避が有効**です。

日常の中にある放射線と健康への影響

わたしたちは普段の生活の中で、自然界からの放射線の影響を受けています。また、病院などを受診した際には、診療や治療を目的とした放射線を受けている場合があります。



生活習慣と放射線の影響による発がんリスクの比較

放射線量	発がんリスク	生活習慣
1 ~ 2 シーベルト	1.6 倍	喫煙
500 ミリシーベルト ~ 1 シーベルト	1.4 倍	飲酒 (毎日 2 合以上)
200 ~ 500 ミリシーベルト	1.29 倍	やせ型 (BMI < 19)
	1.22 倍	肥満 (BMI ≥ 30)
	1.15 ~ 1.19 倍	運動不足
100 ~ 200 ミリシーベルト	1.11 ~ 1.15 倍	塩分過多
	1.06 倍	野菜不足

情報の入手方法

茨城県テレメーター・インターネット表示局

茨城県では、原子力施設から排出される放射性物質の影響について、常時監視しています。現在の放射線の状況については、「放射線テレメーター・インターネット表示局」というサイトで確認できます。



〈測定状況の確認方法〉

右の QR コードをお手持ちのスマートフォンなどで読み取ると、上の地図が表示されます。

地図上の●をクリックすると、その地点の現在の測定値が表示されます。



その他の情報入手方法

防災行政無線

電話応答サービス 放送内容を電話の自動音声で確認できます。

029-267-0031

029-267-0035

大洗町公式ホームページ



大洗町公式 LINE



原子力規制委員会



NHK (1ch) データ放送 リモコンⓍボタン

「いざ」という時の備えに!

いばらき原子力防災アプリ

いばらき
原子力
防災

茨城県では、万が一の原子力災害が起こった際に、災害情報や皆さまにとっていただきたい避難行動をダイレクトにお知らせするため、公式のスマートフォンアプリを開発しました。「いざ」という時の備えとして、またご自身、大切な人を守るために、ぜひインストールをお願いします。

●災害時には皆さまにとっていただきたい避難行動を直接お知らせします。

●事前登録することで離れた場所にいる家族などへの情報も同時に確認できます。

●原子力の基礎知識が学べます。

●近くの空間放射線量を確認できます。



iOSはこちら



Androidはこちら



茨城県 原子力



ダウンロード及びご利用は無料ですが、所定のポケット通信が発生し、ユーザーと通信会社のご契約状況によってはポケット通信料が発生します。

- 1 QRコードからアプリをダウンロード
- 2 お住まいの地域などの情報を登録
- 3 お住まいの地域に対応した情報が届きます

【問い合わせ先】

茨城県防災・危機管理部原子力安全対策課 企画・防災担当

水戸市笠原町 978 番 6 TEL : 029-301-2922 e-mail : gentai@pref.ibaraki.lg.jp

こんなときどうする

Q 町内で別の地区に親族が住んでいます。避難先が違うけど一緒に避難していいの？

A 必ず町が指定した避難先に避難しなければならないわけではございません。
避難先の異なるご親族やご家族と一緒に避難されることについては、問題ございません。

Q 家族とばらばらに避難したらどうするの？

A 中継避難所や避難所で合流していただくことになります。



Q 町は地区ごとに避難先自治体を決めているけど、住んでいる地区の避難先ではない避難先に避難したらどうなるの？

A 無理に移動せず、避難した場所で避難を継続してください。

Q 親戚や知人宅に避難したい。

A 町では、町民の皆さまが避難できる避難所を千葉県の6つの自治体に確保していますが、必ずしも町が指定する避難所に避難しなければならないものではありません。
ただし、避難される皆さまのお身体の安全を確認するために必ず、避難退域時検査を実施してください。

Q 在宅で介護している家族がいます。

A 在宅介護者は、基本的にその家族（または支援者）と一緒に屋内退避を行います。
避難の指示があった場合も、その家族（または支援者）の自家用車で一緒に避難します。



Q 家族は寝たきりで、避難によって容態が悪くならないか心配です。

A 避難行動要支援者のうち、避難することでかえって健康上のリスクを高めてしまう方は、無理に避難を行わず、屋内退避を行います。
事前に主治医、かかりつけ医に相談して、確認しておくことが重要です。

Q 避難の時に、町の支援は受けられるの？

A 町では、「身体障害者手帳1～2級・要介護度3以上の認定者、70歳以上の単身高齢者及び75歳以上の高齢者世帯、難病患者など」の方のうち、避難等に特に支援が必要な住民を「**避難行動要支援者**」として名簿に登録しています。

災害時にはこの名簿を防災関連機関と共有し、バスや福祉車両の確保など必要な避難支援を行います。

避難等にあたり支援が必要と判断される方は、事前に役場福祉課へ相談しましょう。

Q 子どもが学校にいる時に事故が発生したら？

A 小中学校、保育園では、町などから事故発生連絡を受けた初期の段階から、児童や生徒の引き渡しを開始します。

学校などからの連絡に従い、子どもを迎えに行き、その後は自宅などで屋内退避の準備を行います。

万が一、全面緊急事態になった際は、引き渡しを中止し、学校などの中で屋内退避を行います。その後、避難の指示があった場合は、避難所（または中継避難所）に避難した後に、保護者への引き渡しを行います。

警戒事態 (AL)	施設敷地緊急事態 (SE)	全面緊急事態 (GE)	
		放射性物質放出前	放射性物質放出後
保護者に迎えを要請し、迎えに来た保護者へ子どもを引き渡します。	各学校等で屋内退避を準備しつつ、迎えに来た保護者に子どもの引き渡しを継続して行います。	子どもの保護者への引き渡しを中止し、屋内退避を実施します。	避難指示により、教職員などの引率で避難を行います。

Q 職場にいる時に事故が発生したら？

A 町は、事故が発生した段階から、町内企業に従事する方、旅行者などの一時滞在者に対して、早期の帰宅を促します。

警戒事態 (AL)	施設敷地緊急事態 (SE)	全面緊急事態 (GE)	
		放射性物質放出前	放射性物質放出後
早期の帰宅を促します。	早期の帰宅を促します。	各事業所または近隣の公共施設等で、屋内退避を実施します。	避難指示により、自家用車で避難します。

Q 家族が社会福祉施設などに入所しています。

A 町は、事故が発生した初期の段階から施設等と連携しながら、入所者の安全を確保します。入所者や入院患者は、基本的にはその施設内で屋内退避を行います。

警戒事態 (AL)	施設敷地緊急事態 (SE)	全面緊急事態 (GE)	
		放射性物質放出前	放射性物質放出後
事故の情報を収集します。	施設内で屋内退避の準備をします。 (施設管理者と町は、受入先の調整と移動手段の確保を県に依頼します)	施設内で屋内退避します。	避難指示により、バス・福祉車両等で受け入れ先施設への避難を実施します。 (ただし、避難で健康リスクが高まる入所者などは、そのまま屋内退避を継続します。)

こんなときどうする

Q 「一時移転」と「避難」の違いは？

A 避難行動を開始するまでに、「どのくらい時間の余裕があるか」が違います。
「一時移転」は、緊急の避難とは異なり、放射線の影響が小さい地域から時間的に余裕を持って（1週間程度以内）準備をしてから移動することです。
「避難」は、放射線の影響が高い地域から速やかに（1日以内）に移動することです。



Q 「一時移転」や「避難」が必要になる基準は？

A 「一時移転」の基準（毎時20マイクロシーベルト）は環境中の放射線が平常時の約400倍、「避難」の基準（毎時500マイクロシーベルト）は環境中の放射線が平常時の約10000倍の値です。
※大洗町の平常時の放射線量率は、毎時約0.05マイクロシーベルトです。

Q 避難退域時検査とは？

A 避難の経路上で放射性物質が車両や衣服などに付着（汚染）していないか調べる検査です。まずは、車の汚染の有無を確認し、基準値を超える汚染が見つかった場合は、乗員の代表者を検査し、代表者に汚染が見つかった場合は乗員全員を検査します。
検査により基準値を超える汚染が見つかった場合は、除染（ウェットティッシュなどによる拭き取り）を行います。

Q 避難退域時検査はどこでやるの？

A 原子力発電所から、おおむね30kmの境界付近の避難経路上で実施されます。（P.13 参照）

Q 原子力災害が発生したら、町はどのように広報するの？

A 屋外の防災無線や、ご自宅の戸別受信機、ホームページやLINE、エリアメールなど様々な手段を活用して広報を行います。

Q 原子力防災の重要なキーワードは？

A 「屋内退避」と「必要に応じた避難」です。
福島第一原子力発電所の事故において、不要な避難による病状の悪化、身体への負担などにより多くの「災害関連死」が発生しました。
大洗町は東海第二発電所から一定の距離が離れており、放射線の影響を最小限に抑えるためには、まずは「屋内に避難」することが重要です。
一時移転や避難が必要となる事態に至った場合は、必ず皆さんにお知らせいたしますので、町の指示を待って「必要に応じた避難」をお願いします。



PAZ(Precautionary Action Zone)

予防的防護措置を準備する区域。放射線による重篤な影響を回避するため、原子力施設の状況に応じて直ちに避難を実施するなど、放射性物質が施設外に放出される前に予防的に防護措置を実施します。施設ごとに範囲が定められており、東海第二発電所では施設から概ね半径5 km圏内です。

UPZ(Urgent Protective Action Planning Zone)

緊急防護措置を準備する区域。原子力施設の状況や環境の放射線の状況により屋内退避や一時移転などを実施します。施設ごとに範囲が定められており、東海第二発電所は施設から概ね5 km～30 km圏内です。

茨城県原子力オフサイトセンター

ひたちなか市にある大洗町、東海村に立地する原子力事業所で原子力災害が発生した場合の対応拠点です。災害発生時は、国、茨城県、関係自治体、防災機関などが一体となって対策にあたります。

AL(Alert) 警戒事態

原子力施設で、異常が発生またはそのおそれがある状況です。

例：原子力施設の所在地で震度6弱以上の地震が発生

SE(Site area Emergency) 施設敷地緊急事態

原子力施設で、住民に放射線による影響を及ぼす可能性がある事態が発生した状況です。

例：全交流電源の喪失が発生

GE(General Emergency) 全面緊急事態

原子力施設で、住民に放射線による影響を及ぼす可能性が高い事態が発生した状況です。

例：冷却機能の喪失が発生

OIL(Operational Intervention Level)

放射性物質が放出された後の防護措置の判断基準。一時移転や避難、地域生産物の摂取制限などの基準があります。

安定ヨウ素剤

放射性ではないヨウ素を製剤化したもので、主成分はヨウ化カリウムです。

原子力災害が発生すると、「放射性ヨウ素」という放射性物質が環境中に放出される場合があります。放射性ヨウ素は、呼吸などにより大量に摂取すると、甲状腺に集まり、甲状腺がんを発症するリスクがあるため、安定ヨウ素剤をあらかじめ摂取することで、甲状腺へのダメージを低減します。

複合災害

地震や津波、原子力災害など、複数の異なる災害が同時または連続して発生し、被害を拡大させる現象です。

指定緊急避難場所

災害から命を守るために緊急的に避難する場所です。

指定避難所

災害の危険性がなくなるまで滞在し、または災害により家に戻れなくなった方が一定期間滞在する施設です。

緊急時の原子力防災メモ



原子力災害が発生した時にあわてずに行動できるように、家族の連絡先や避難先などを確認しておきましょう。

家族の連絡先

氏名	生年月日	血液型	電話番号	勤務先など	持病など

万が一の避難手段・避難先など

避難手段	自家用車	バス
一時集合所	亀の井ホテル大洗 大洗小学校 南小中学校 総合運動公園	第一中学校 旧大貫小学校 農業会館
避難先	旭市 銚子市 その他（親戚・知人宅）	香取市 多古町 東庄町 匝瑳市

お問合せ：

大洗町役場 生活環境課 防災・原子力安全係

〒311-1392 茨城県東茨城郡大洗町磯浜町 6881-275

TEL 029-267-5111 FAX 029-266-3577

令和8年3月発行