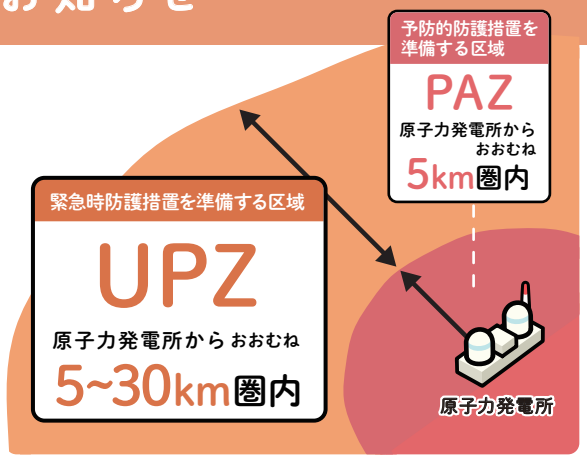
原子力発電所から おおむね

5~30km圏内に

お住まいのみなさまが行う

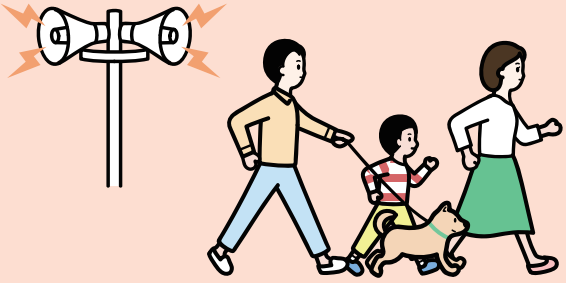


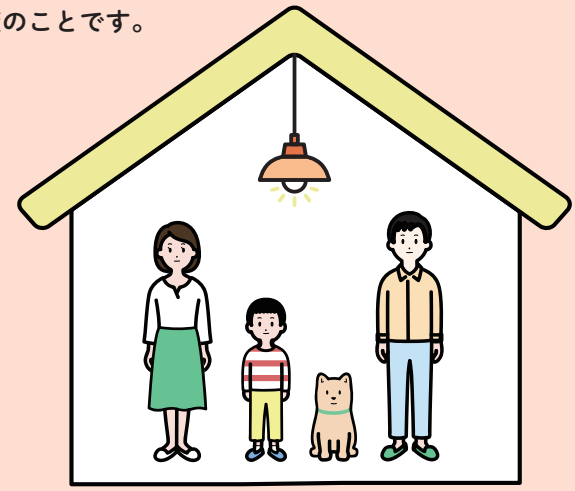
＊PAZ：Precautionary Action Zone
＊UPZ：Urgent Protective Action Planning Zone

屋内退避について

災害などにより原子力発電所の状態が悪化した場合は、行政の指示に従い、
放射性物質の放出に備えて「屋内退避」を開始してください。

・屋内退避とは、自宅等の建物の中に入り、放射線被ばくを少なくする対策のことです。
・屋内退避を行うことで、被ばくのリスクを減らし、
　無理な避難による健康への悪影響も抑えることができます。





※地震で家が倒壊した場合等は行政の指示に従い、近隣の避難所等で屋内退避をします。

屋内退避をしたら…

ペットを家の中に入れる



情報収集する



防災行政無線やテレビ・ラジオ等に
注意し、国や自治体からの情報を確認します。

屋内退避は「ずっと外に出られない」ではありません



屋内退避中でも、注意喚起があるまでは、生活の維持のための

一時的な外出や活動は可能です。

詳しくは裏面へ ▶

内閣府 Cabinet Office

原子力規制委員会 Nuclear Regulation Authority



日頃から、避難所の把握や、
食料品の備蓄などに努めましょう！

令和8年10月発行



UPZにお住まいの方の 屋内退避

屋内退避中の過ごし方のポイント

地震の発生など

原子力発電所の状態が悪化

屋内退避

屋内退避の指示
（放射性物質が外に出るおそれのある場合）

一時的な外出・活動が可能



食料品の調達など、生活の維持に必要な一時的な外出は可能です。

屋内退避を徹底する旨の注意喚起が出される場合に備えて、
屋内に移動できるようにしておきましょう。



住民の生活を支える民間事業者の活動は、継続可能です。

介護施設や病院での診療等、住民等の生活を支える事業者等の活動は、
屋内退避が有効に機能するために、継続されることが重要です。

放射性物質の放出前なので、被ばくのおそれはありません。

屋内退避を徹底する旨の注意喚起
（放射性物質が外に出るおそれが高まった場合）

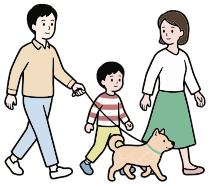
一時的な外出・活動を控える

注意喚起後は、 戸締まり  換気設備の停止 を行いましょう。

※注意喚起以降、放射性物質が放出された場合の外出等については、状況を踏まえて国が判断します。
※屋内退避の解除の際にも、行政から指示を行います。

Q なぜすぐに避難しないの？

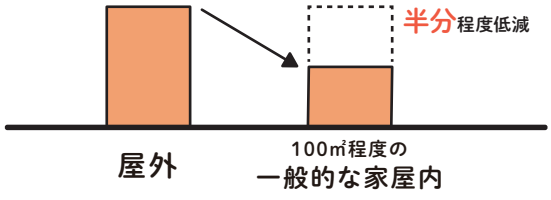
A 慌てて避難すると、避難渋滞に巻き込まれたり、体調が悪化するなど、様々な危険が伴います。万が一放射性物質が放出されお住まいに流れてきたとしても、屋内退避により被ばくを低減できます。放出状況により避難等が必要な場合や、生活の観点から屋内退避の継続が困難で、避難への切替えが必要な場合は、行政からお知らせしますので指示に従って落ち着いて行動しましょう。



屋内退避の運用についてより詳しく知りたい方は、
右の二次元バーコードより解説を御覧ください。

Q 「屋内退避」は、どのくらい被ばくが抑えられるの？

A 「屋内退避」は主にプルーム（放射性物質を含んだ空気）からの防護を目的としたものです。100㎡程度の一般的な家屋内では、建物の気密性と遮へい効果により放射線の被ばく量は半分程度低減することが分かっています。
（内閣府の試算に基づく）



屋内退避の効果についてより詳しく知りたい方は、
右の二次元バーコードより解説を御覧ください。