

緊急時の一時集合場所・近隣の指定避難所・UPZ圏外の避難先を記入しましょう

一時集合場所 () 近隣の指定避難所 () UPZ圏外の避難先 ()

持ち出し品 チェックリスト 自然災害への備えと同じですので、日頃から備えておきましょう。

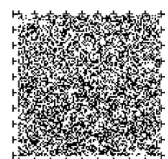
<input type="checkbox"/> 貴重品 現金・通帳・印鑑・健康保険証など	<input type="checkbox"/> 非常食品 水・非常食品	<input type="checkbox"/> 応急医薬品 常備薬・お薬手帳・バンソウコウなど	<input type="checkbox"/> 衣類など 着替え・タオル・生理用品など	<input type="checkbox"/> 乳児用品 紙オムツ・粉ミルク・ほ乳びんなど
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ・懐中電灯 乾電池も忘れずに！	<input type="checkbox"/> 携帯電話 充電器も忘れずに！	<input type="checkbox"/> 日常生活に欠かせないもの 眼鏡・入れ歯・補聴器など	<input type="checkbox"/> 避難時などに使用するもの マスク・体温計・消毒液・ハンカチ・外衣・リュック・帽子・スリッパなど	

○家族等の連絡先

名前	生年月日	血液型	病気・薬	電話番号	メモ

※こすっても消えない油性ペン等でご記入ください。

パンフレットに関するお問い合わせ先は



佐賀県 危機管理・報道局 危機管理防災課
TEL:0952-25-7362 FAX:0952-25-7262
✉kikikanribousai@pref.saga.lg.jp 防災・減災さが 検索

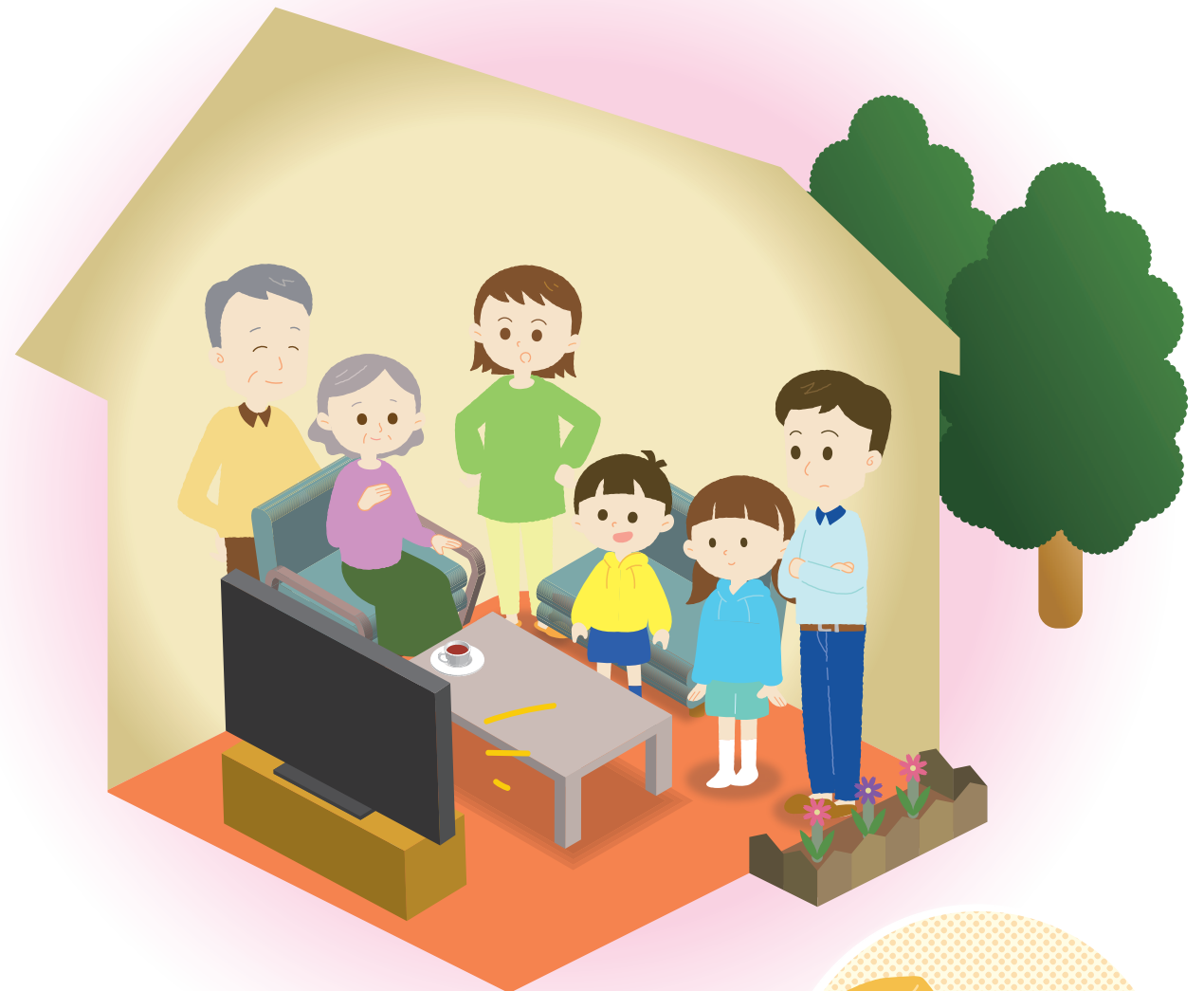
Copyright © 2025 Saga Prefecture. All Rights Reserved.



知っておこう！

UPZ(原発からおおむね半径5～30km)の地域の方へ

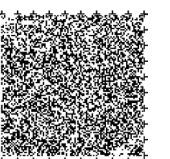
原子力災害時は、屋内にすることが安全への第一歩



警戒事態発生のお知らせを聞いたら、まずは保育所や学校等にいるお子さまを迎えに行き、自宅などの屋内に退避し、テレビ等で情報収集を行いましょう。



 佐賀県
<https://www.pref.saga.lg.jp/>



原子力災害時は、公共機関からの正しい情報や指示を待って、あせらずに落ち着いて行動しましょう。 家の中に入る「屋内退避」が安全への第一歩です。*

※万が一、原子力発電所から放射性物質の放出があった場合、屋外で行動していると、被ばくの危険が高まるおそれがあるからです。
※あわてて皆が一斉に遠くへ避難しようとするすると混乱や事故などを招き、かえって危険が高まるおそれもあります。

この冊子を見えるところに貼っておきましょう。

屋内退避

POINT

「屋内退避」の指示が出たら、すみやかに自宅などの建物の中に入って、被ばくを防ぐようにしましょう。

① 自宅や職場、公共施設など、近くの建物（屋内）に入りましょう。

② ドアや窓をすべて閉めましょう。

③ 換気扇を止めましょう。
※外気を取り入れないタイプのエアコンは屋内退避中でも使用できます。（ご家庭のエアコンのタイプをご確認ください。）

④ 外にいた人は、手と顔をよく洗いましょう。

⑤ 食品を密封した容器に入れたり、ラップをしたりしましょう。

⑥ 念のため、飲料水を密閉容器に確保しましょう。

特に指示があったときは、外で着ていた服を脱ぎ、ビニール袋に入れ、袋の口をしっかり閉めてください。

特に指示があったときは、シャワーを浴びて洗髪してください。

地震等により自宅が損壊したときは？

地震等に対する避難行動を最優先に取ることが重要です。まずは近隣の指定避難所に避難しましょう。平常時から、お住まいの地域の避難計画や、近隣の指定避難所をホームページ等で確認しておきましょう。この冊子の裏面に記入欄があります。

コンクリートの建物への屋内退避がより安全です。

吸入による内部被ばくを、四分の一程度に抑えることができます。

外部被ばくを、約10%程度減らします。

木造家屋

吸入による内部被ばくを、二十分の一程度に抑えることができます。

外部被ばくを、40%程度減らします。

コンクリートの建物

次のことを守りましょう

- テレビやラジオ、緊急速報メールなどから正確な情報を確認。
- 広報車や防災行政無線などの情報に注意する。
- 不要な外出を控え、指示があるまで自宅などで待機。
- 緊急を要する用事以外は電話を使用しない。
- 国や県、市町の情報に従い、うわさやデマに惑わされない。

屋内にすることが安全への第一歩！

避難

POINT

あわてずに、公共機関の避難指示内容をよく確認し、指定された場所へ避難してください。

※避難するときには、できるだけ直接肌を出さない服装を心がけましょう。

屋内退避後に避難指示が出たら…