屋内退避訓練 参加方法



原子力発電所で事故が発生した場合、自宅など建物の中に入ることで、放射線の影響を回避したり、低減したりすることができます。

訓練参加方法

友だち追加はこちらから

1. 訓練に参加する前に、訓練用LINEアカウント「令和８年度福井県原子力総合防災訓練」の友だち追加をお願いします。
2. 訓練実施日の午前８時30分～９時00分までの間に、屋内退避の指示が配信されます。
   配信内容を確認し、実際に屋内退避行動を体験してみましょう。
3. LINE画面の「屋内退避を実施」を選択し、実際に訓練した内容をチェックして、訓練内容を報告してください。





動画で確認 訓練参加方法

YouTube動画
「スマホで屋内退避訓練」
訓練への参加方法や報告の手順について紹介しています。

動画で学ぶ 原子力防災

YouTube動画
「原子力災害が発生!!どうする？」
原子力災害時の基本的な行動について、わかりやすく紹介しています。

制作：福井大学附属国際原子力工学研究所
公益財団法人福島イノベーション・コースト構想推進機構
東日本大震災・原子力災害伝承館

原子力防災について詳しく知りたい方へ

内閣府ホームページ
「！サクッと解説！原子力防災」
被ばくとは何か、いつ避難などの行動をとるのかなど、１～２分程度の動画で説明しています。



屋内退避行動チェックリスト

リストを参考に、実際に行動してみましょう。

- ☐ 建物の中に入る
- ☐ 着替える
- ☐ ドアや窓を閉めて、換気扇を止める
- ☐ 手洗い・うがいをする
- ☐ 食品はフタやラップをする
- ☐ 情報を確認する
- ☐ 一時的な外出は必要最低限にする
- ☐ 非常用持ち出し品を準備する
（マイナンバーカード、常備薬など）



訓練に関する問い合わせ先

福井県危機管理課	TEL：0776-20-0236
高浜町防災安全課	TEL：0770-72-7701
おおい町防災安全課	TEL：0770-77-4054
小浜市防災防犯課	TEL：0770-64-6006
若狭町環境安全課	TEL：0770-45-9126

令和８年度

福井県原子力総合防災訓練

Fukui Prefecture Nuclear Emergency Preparedness and Response Exercise

実施日 令和8年 10月24日（土）



関西電力（株）高浜発電所を対象とした原子力総合防災訓練を実施します。

① 住民避難訓練

あらかじめご案内させていただいた方は、各市町からの指示に従って訓練に参加してください。

訓練実施市町

・高浜町　・おおい町　・小浜市　・若狭町

主な訓練内容

・県内外への住民避難
・避難退域時検査
・安定ヨウ素剤の配布　など

② 屋内退避訓練

下記の対象地域にお住まいの方は、屋内退避訓練にご協力ください。

対象地域 ※高浜発電所からおおむね５～30㎞圏内

・高浜町和田地区（青郷地区、内浦地区、高浜地区は５㎞圏内のため対象外）
・おおい町全地区　・小浜市全地区
・若狭町三宅地区、野木地区、西浦地区、世久見区、食見区

実施日時

10月24日（土）午前８時30分～９時30分頃

防災行政無線、緊急速報メールなどによる各市町からの屋内退避の指示に従って、訓練に参加してください。

住民避難訓練、屋内退避訓練ともに、参加される皆さまは、事前にLINEの「**令和８年度福井県原子力総合防災訓練**」アカウントの友だち追加をお願いします。
10月23日（金）の午前中から、緊急事態の進展の状況を配信します。

訓練当日は緊急速報メールを配信します。
緊急速報メールは、地震や大雨など災害時の重要な情報伝達手段です。
この機会に受信設定をご確認ください。

緊急速報メールの 受信設定方法

キャリアごとの緊急速報メール受信アプリ

ソフトバンク　ドコモ　au

※機種やキャリアにより設定方法が異なる場合があります。
詳しくは「緊急速報メール（ご自身の機種やキャリア）受信方法」等で検索してください。

受信設定方法

Android の場合



①「設定」を開く
②「通知」を表示
③「緊急速報メール」を表示
④「緊急速報メールを許可」をオンにする

iOS の場合



①「設定」を開く
②「通知」または「通知センター」を開く
③「緊急速報」をオンにする

緊急速報メールの受信設定方法は、お使いの端末によって異なります。
訓練に関する問い合わせ先では対応いたしかねますのでご了承ください。

家族みんなで確認しておきたい防災のポイント

原子力災害Q&A そのときどうする？

Q 原子力災害が発生したらどうすればいいの？

A 原子力災害が発生した場合※の行動には、大きくわけて「避難」と「屋内退避」があります。

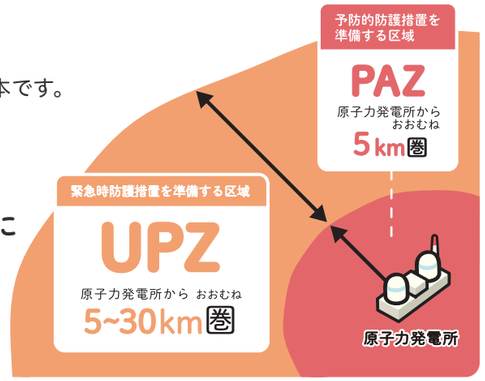
※原子炉が冷却機能を失うなど放射性物質が外に出るおそれがある場合

■ 発電所からおおむね5km圏内（PAZ）にお住まいの方

放射性物質が放出される前に、予防的な避難を行うことが基本です。
ただし、自然災害や健康状態などにより避難が難しい場合は、
まず屋内退避を行い、避難の準備をします。

■ 発電所からおおむね5～30km圏内（UPZ）にお住まいの方

放射性物質の放出に備え、まずは屋内退避を行います。
放射性物質の放出により、空間放射線量率が一定の基準を超えた場合、避難や一時移転を行います。



■ 発電所から30㎞圏外にお住まいの方

国や自治体の指示に従って行動してください。必要に応じて屋内退避等を行います。

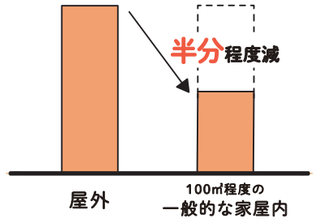
Q 屋内退避とは？

A 屋内退避とは、自宅などの建物内にとどまることです。原子力災害時に放射線の影響を低減する重要な防護措置です。

100㎡程度の一般的な住宅内に屋内退避した場合、建物の気密性や遮へい効果により、放射線による被ばく量を半分程度低減できることがわかっています。

屋内退避が必要となった際には、テレビ、ラジオ、広報車、防災行政無線、ホームページなどにより、国や自治体からの指示があります。

屋内退避は、被ばくをできるだけ減らすとともに、健康への影響を最小限に抑えるための大切な行動です。慌てて避難することにより、体調悪化などの二次的な被害を招く恐れもあります。正しい方法を知り、落ち着いて行動することが大切です。



（内閣府の試算による）

Q 屋内退避の指示が出たら、具体的にどうすればいいの？

A 以下のことを行ってください。

❶ 建物の中に入る

屋外にいる場合は、できるだけ早く自宅や近くの建物の中に入り、外にいるペットも屋内に入れてください。地震等により家屋が倒壊した場合には、近隣の指定避難所等に移動してください。

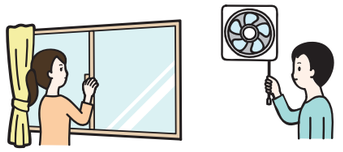


❷ 着替える

放射性物質の放出後に屋外から帰った場合、屋外で着ていた衣服には、放射性物質が付着している可能性があります。玄関の外で衣服の表面を払い、玄関先で衣服を着替え、ビニール袋に保管し、他の衣服と区別しましょう。

❸ ドアや窓を閉めて、換気扇を止める

外部からの放射性物質の侵入を防ぐため、外気が入らないようドアや窓をすべて閉めて、換気扇を止めましょう。暑さや寒さが厳しい場合は、内部循環式のエアコンを使用しましょう。（住居等において使用されているエアコンのほとんどが内部循環式です。）石油やガスストーブ等を使用する場合は、一酸化炭素中毒等の危険性があることから、適度な換気が必要です。



❹ 手洗い・うがいをする

屋内に入ったら手洗い、うがいをして、体に付着している可能性のある放射性物質を落としましょう。

❺ 食品はフタやラップをする

放射性物質の付着を防ぐため、食品にはフタやラップをして、冷蔵庫に入れておきましょう。

❻ 情報を確認する

テレビ、ラジオ、防災行政無線、ホームページなどから、国や自治体の新しい情報を確認しましょう。



❼ 一時的な外出は必要最低限にする

生活に必要な物資の受取りや小売店での買い物、緊急性の高い医療を受けるための医療機関受診など、屋内退避を継続する上で必要な一時的な外出は可能です。放射性物質の放出後も、モニタリング結果等を踏まえて一時的な外出が可能な場合には、国や自治体からお知らせがあります。

❽ 非常用持ち出し品を準備する

今後の避難等の指示に備え、非常用持ち出し品（マイナンバーカード、常備薬、貴重品、着替えなど）を準備しましょう。

Q どのくらいの期間、屋内退避をすればいいの？

A 屋内退避の継続は、原子力発電所の状態や屋内退避中の生活が維持できるかという点を踏まえて、国が判断します。

屋内退避の開始から3日後が、継続を判断する最初のタイミングとされています。
自然災害への備えにもなることから、最低3日分の飲料水や保存の効く食料などの備蓄を心がけましょう。

（イラスト・表出典：内閣府）