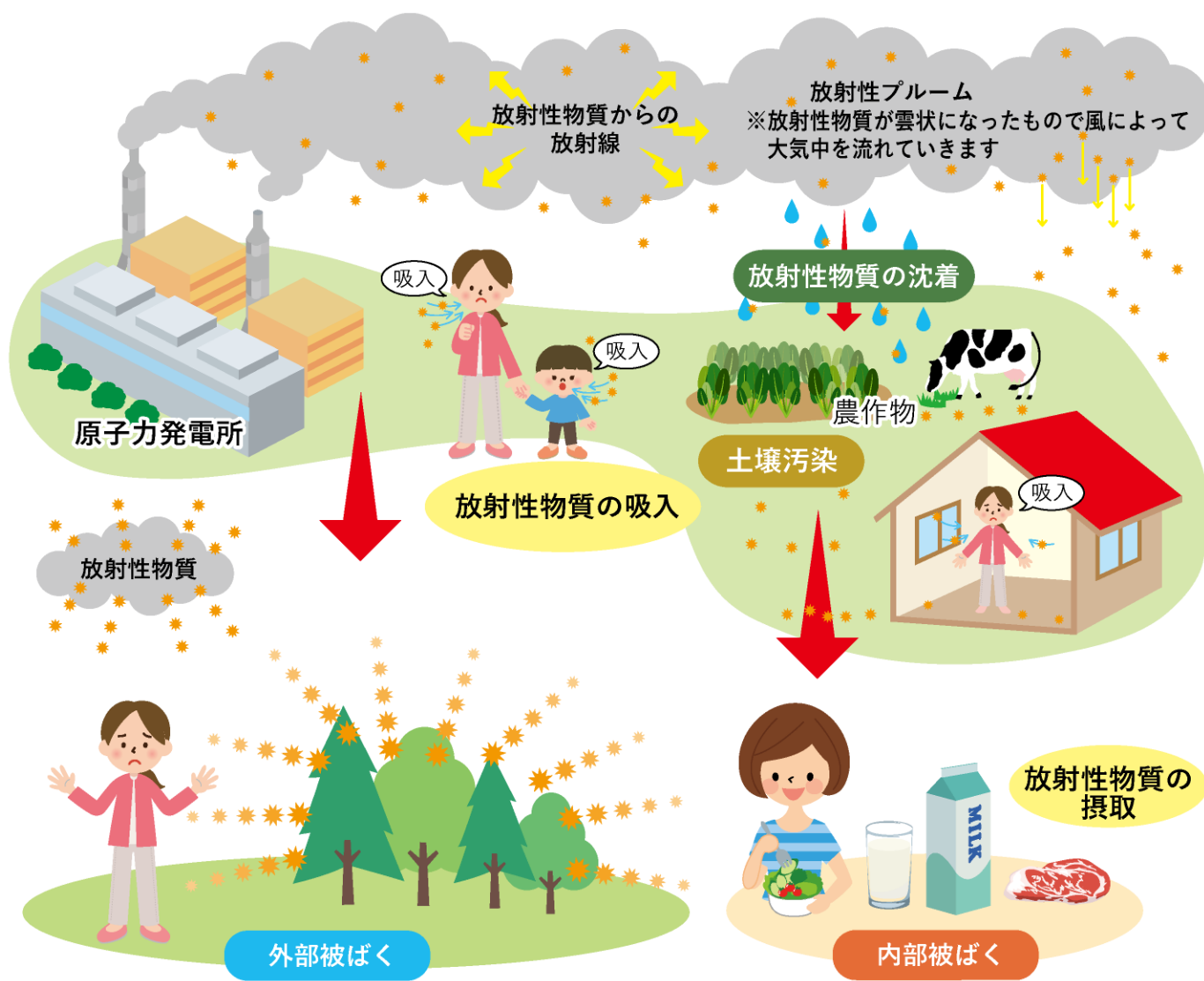


原子力災害の基礎知識

原子力災害とは、原子力発電所の事故等により、放射性物質が放出され、周辺地域の住民や環境などに直接又は間接的に被害を与えることです。



外部被ばく

「外部被ばく」とは、身体の外部から放射線を受けることです。

- 放射線から身を守るためには「**放射線にさらされる時間を短くする**」「**線源から離れる**」「**線源と身体との間に遮へい物を置く**」の3つが重要となります。
- 被ばくや汚染をできるだけ避けるために、屋内退避や避難、飲食物の摂取制限などの対策を実施します。
- 放射性物質の拡散範囲は放出量のほか風向きや降雨降雪などの気象条件に影響されます。

内部被ばく

「内部被ばく」とは、人が呼吸や食べ物から放射性物質を体内に取り込むことにより、体内の組織や臓器が放射線を受けることです。

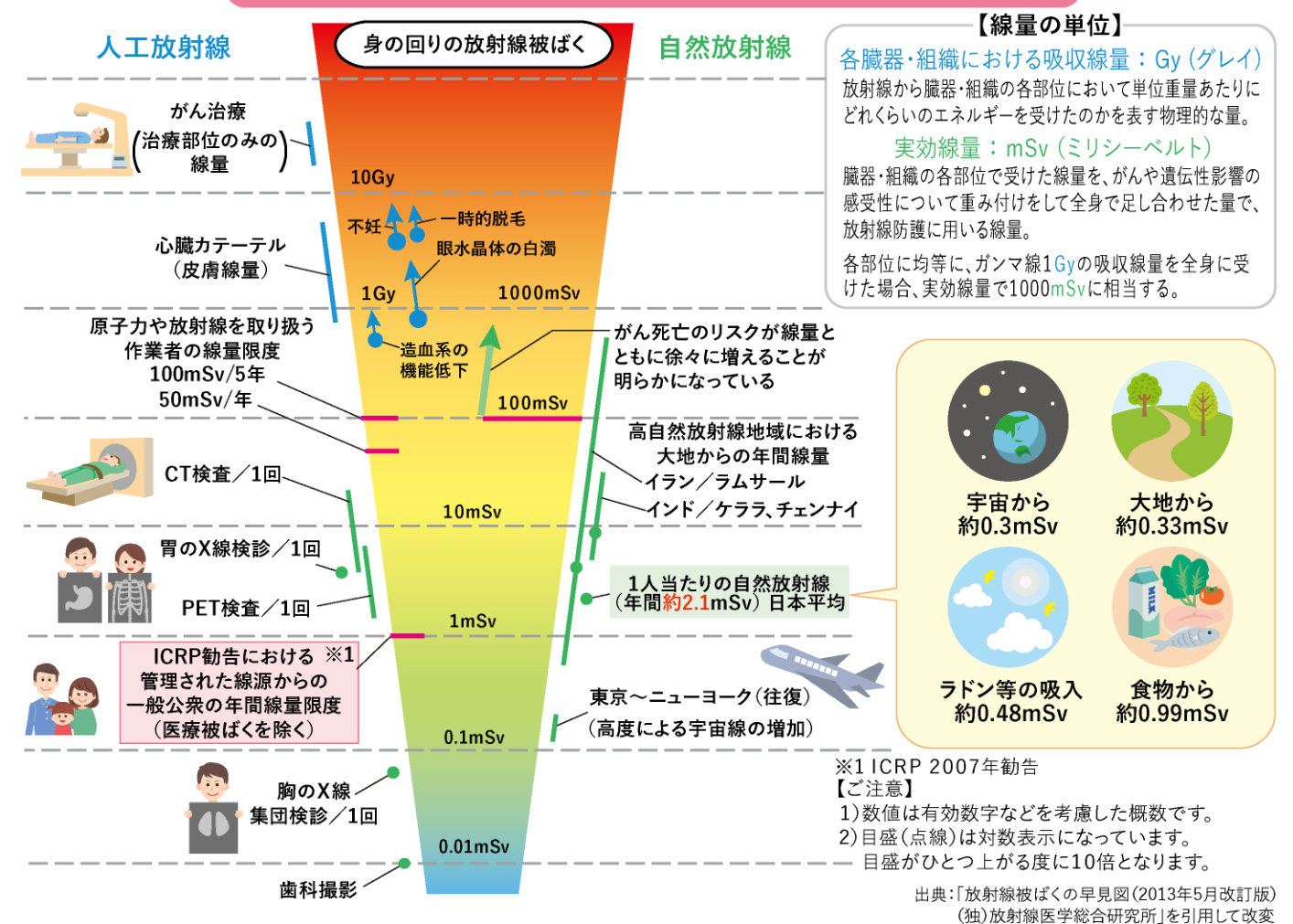
被ばくと汚染の違い

放射性物質から出る放射線を受けることを「被ばく」と言い、放射性物質が皮膚や衣服に付着した状態を「汚染」と言います。

出典：原子力災害発生時の防護措置—放射線防護対策が講じられた施設等への屋内退避—について[暫定版]、内閣府(原子力防災担当)日本原子力研究開発機構 原子力緊急時支援・研修センター、令和2年3月から作図

日常生活にある放射能

放射線被ばくの早見表



原子力災害対策重点区域

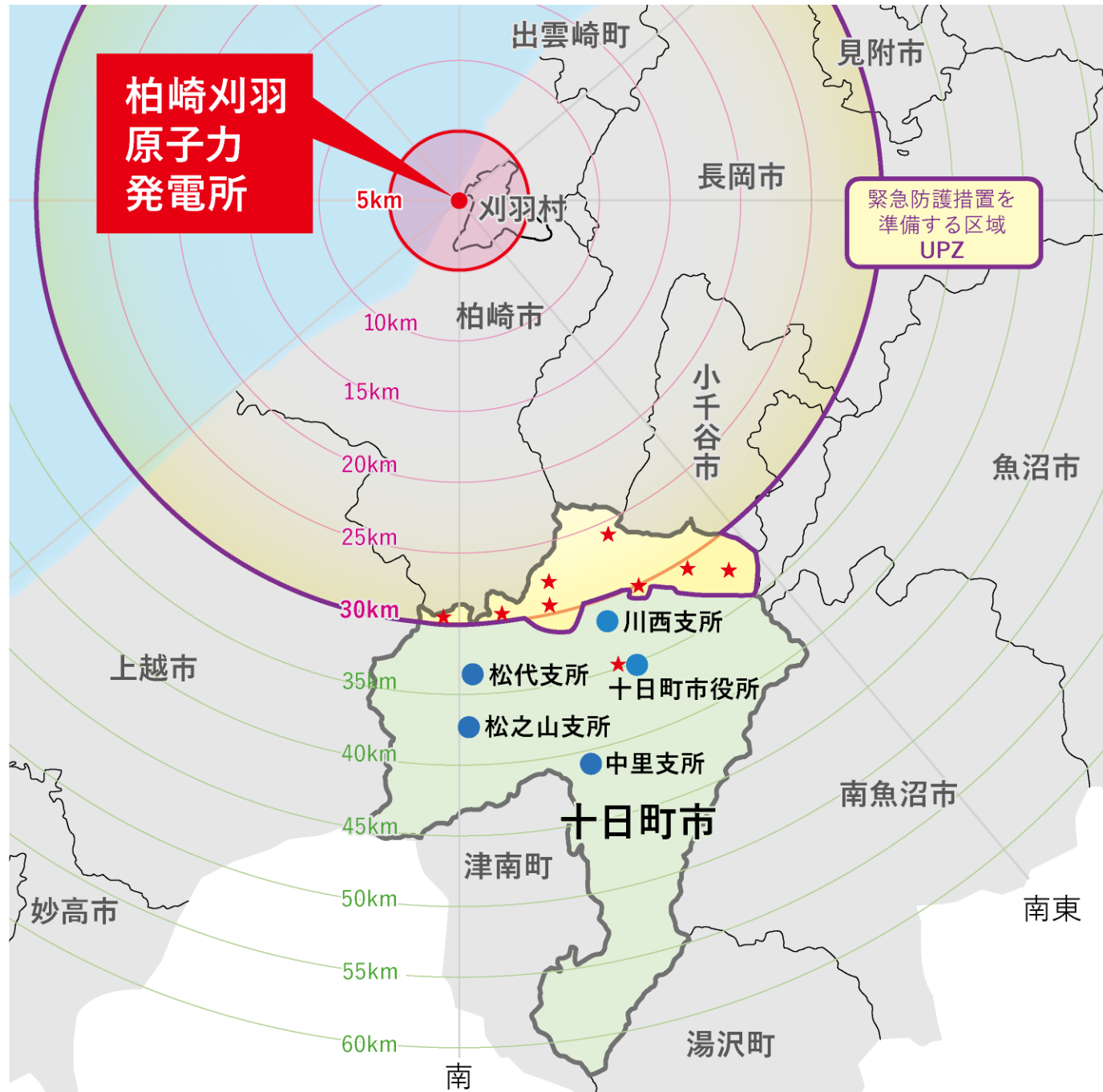
市は、国や県の考えを踏まえ、十日町市地域防災計画(原子力災害対策編)において、市内の一部地域を緊急防護措置を準備する区域(UPZ)に指定しています。

区分	主な行動	対象地域
予防的防護措置を準備する区域 PAZ [原発から半径概ね5km圏内]	原子力緊急事態宣言後直ちに避難	十日町市に該当する地域はありません。(柏崎市の一部と刈羽村が該当します。)
緊急防護措置を準備する区域 UPZ [原発から半径概ね5km~30km圏内]	原子力緊急事態宣言後必要に応じて ・ 屋内退避 ・ 避難 ・ 安定ヨウ素剤の服用 ・ 飲食物の摂取制限等	<p>十日町地域</p> <p>(下条地区) 上新田: 上新田第1~第4 下組: 貝ノ川、新保、水口、下条下山、新光寺 上組: 山際、原、廿日城、岩野、下条栄町、下条中央通り、桑原、野田、蟹沢、 東下組: 仙之山、平、渡野、二子、願入、塩野、為永、下条本町、山根</p> <p>川西地域</p> <p>(上野地区) 上野、元町、新町新田、下平新田 (仙田地区) 中仙田、室島、小脇、高倉、田戸、赤谷、岩瀬、大白倉、小白倉 (橘地区) 木落、寺ヶ崎、塩辛、仁田、野口、四十歩、原田、根深、下原</p> <p>松代地域</p> <p>(峰方地区) 清水、桐山 (山平地区) 筋平</p>
UPZ外 [30km以遠]	必要に応じて 屋内退避等	上記を除く市内全域

緊急防護措置を準備する区域 (UPZ)

原子力災害時の行動


- 原子力災害により、放射性物質の放出のおそれが高い状態（全面緊急事態）になり、国が「原子力緊急事態宣言」を発出した場合は、UPZ（原発から半径概ね5～30km 圏内）にお住まいの方は、屋内退避を実施します。（放射性物質の放出に至った場合も、屋内退避を継続します。）
- 放射性物質が大量に放出し、放射線測定値が国の基準値を超えた区域の住民は、国の指示に基づき、一時移転や避難を実施します。



★モニタリングポスト
原子力施設から放出された放射性物質による周辺環境への影響を監視するため、放射線を24時間連続して測定しています。
(市内9箇所に設置)

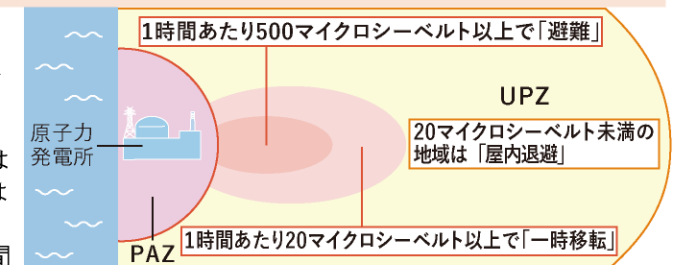
事故発生時の対応

初期対応段階での防護措置

事態の進展	十日町市民の対応		
	PAZ (原発から半径概ね5km圏内)	UPZ (原発から半径概ね5～30km圏内)	UPZ外 (30km以遠)
警戒事態 例:震度6弱以上の地震など 緊急時モニタリングの準備	施設敷地緊急事態要避難者 避難準備 そのほかの住民 (情報収集)	住民 (情報収集)	●避難準備への協力
施設敷地緊急事態 例:全交流電源の喪失が30分以上継続など 緊急時モニタリングを開始	施設敷地緊急事態要避難者 避難 そのほかの住民 避難準備 安定ヨウ素剤の服用準備	住民 屋内退避準備	●避難準備への協力 ●避難者の受け入れ 避難所
全面緊急事態 原子力緊急事態宣言 例:全交流電源の喪失が1時間以上継続など 放射性物質の異常な量の放出なし	そのほかの住民 避難 安定ヨウ素剤の服用	住民 屋内退避 避難準備 安定ヨウ素剤の服用準備	●避難準備への協力 ●避難者の受け入れ 避難所 住民 安定ヨウ素剤の服用準備
放射性物質の異常な量の放出	※1ミリシーベルト (mSv) は、 1,000マイクロシーベルト (μSv)	空間線量率などを基準に防護措置を実施	
5分で体験! こんな時どうする? 原子力防災シミュレーション  日本原子力文化財団「エネ百科」		飲料水の放射性ヨウ素 300ベクレル/kg超など 飲食物のスクリーニング・ 摂取制限 20マイクロシーベルト毎時 を超えた場合 一時移転 地域生産物の 摂取制限 500マイクロシーベルト毎時 を超えた場合 避難	体表面汚染スクリーニング 避難所 基準値を超えた場合 体表面除染

UPZでの防護措置の範囲(イメージ)

原子力発電所などから放射性物質が放出された場合、UPZにいる人はまず屋内退避をします。風向きなどによって各地域の放射線量が異なるため、防護措置も違ってきます。放射線量が多めの地域では「一時移転」や「避難」をしますが、それ以外の地域では「避難」はせず、「屋内退避」を続けます。通常の災害対応と同様、少なくとも3日分、できれば1週間分の備蓄をしておくことが必要です。



出典:日本原子力文化財団「原子力総合パンフレット2024年度版」を引用して改変

原子力災害時の行動 (屋内退避)

落ち着いて建物の中へ

屋内退避は原子力災害時に発電所から放出される放射線、放射性物質からの被ばくを避けるための行動です。

外仕事や外出中に屋内退避の指示が出されたらできるだけ早く自宅などの建物に入ってください。

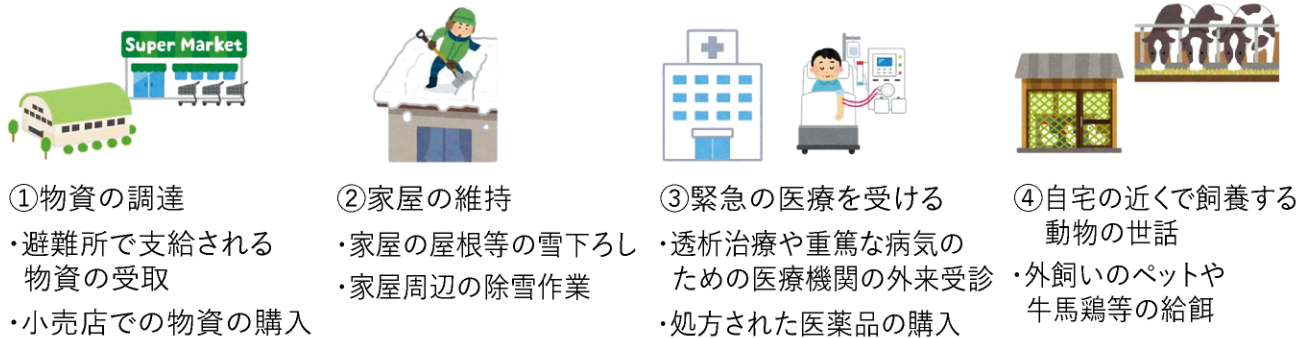


屋内退避中の行動



- 地震の影響などにより、自宅での屋内退避が困難な場合は、近隣の指定避難所等で屋内退避を行う行動が基本となります。
- 屋内退避の指示が出ている間も、生活の維持に最低限必要な一時的な外出は可能ですが、国等から外出を控える旨の注意喚起があった場合は、速やかに屋内に退避してください。

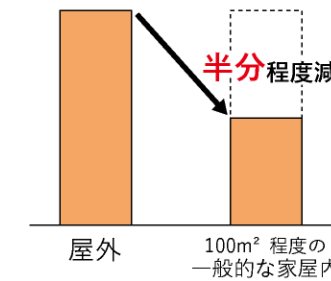
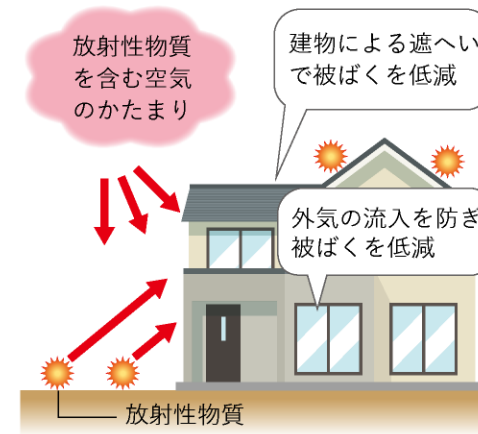
— 一時的な外出とは、どのようなものが該当しますか? —



出典:原子力規制庁「屋内退避の運用について」(令和7年10月23日)を引用

屋内退避による被ばく低減効果

100m²程度の一般的な家屋内では、屋外にいる時に比べて、放射線の被ばく量は**半分程度低減**すると試算されています。



低減効果の詳しい試算結果についてはこちら

内閣府資料 12. (1)
原子力災害発生時の防護措置—放射線防護対策が講じられた施設等への屋内退避—



出典:内閣府「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屋内退避について」

職場や外出先では

- 屋内退避の準備情報や指示が出たら、できるだけ早く自宅に帰るようにしてください。
- どうしても帰宅できない場合は、
①職場:そのまま職場で屋内退避
②外出先(市内の観光客などを含む):退避所(P123~124)で屋内退避



保育園・認定こども園・学校などでは

- 原子力災害が発生した場合は、原則、休園・休校とします。
- 保育園・認定こども園・学校などの活動中に原子力災害が発生した場合は、その状況により、保護者に迎えを依頼、又は下校により保護者に引き渡します。
- 保護者に連絡がつかない、又は迎えに来ることができない場合は、それぞれの施設での屋内退避または避難など必要な対応をとります。



病院や社会福祉施設では

- 屋内退避の準備情報が出たら、そのまま病院や社会福祉施設で屋内退避をします。
- 入院・入所されている方に対しては、県などと協力し、市外の受け入れ先となる病院や福祉避難所などを決定します。
- 事態が進展し、避難する必要がある場合は、入院・入所されている方の体調に十分配慮したうえで、避難します。



原子力災害時の行動 (避難)

- 原子力災害時の避難には、放射線測定値等の状況により、対象となる地域を特定したうえで、速やかな「避難」を求める場合と一週間程度内での「一時移転」を求める場合があります。
- 避難指示(一時移転を含む)は次の場合に国から発令されます。避難指示が発令されたら、内容をよく確認し、落ち着いて行動しましょう。
 - ・放射線の測定値が国の避難指示の基準値(毎時20マイクロシーベルト)を超えた場合
 - ・物資の供給状況などにより、屋内退避の生活維持が困難と国が判断した場合
- 大雪や暴風雨時等、外出することで命に危険が及ぶような場合には、天候が回復するなど、安全が確保されるまでは、屋内退避を優先とします。

避難する時の準備

1 指示の内容をよく聞きましょう。



2 非常時の持ち出し品を準備する。




3 肌を露出させないよう、長そで、長ズボン、帽子、マスク、手袋などを身につけてください。



4 電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉め戸締りをしましょう。



5 隣近所に声をかけ助け合いましょう。



6 自家用車で避難。渋滞を避けるため、できるだけ乗り合って避難してください。

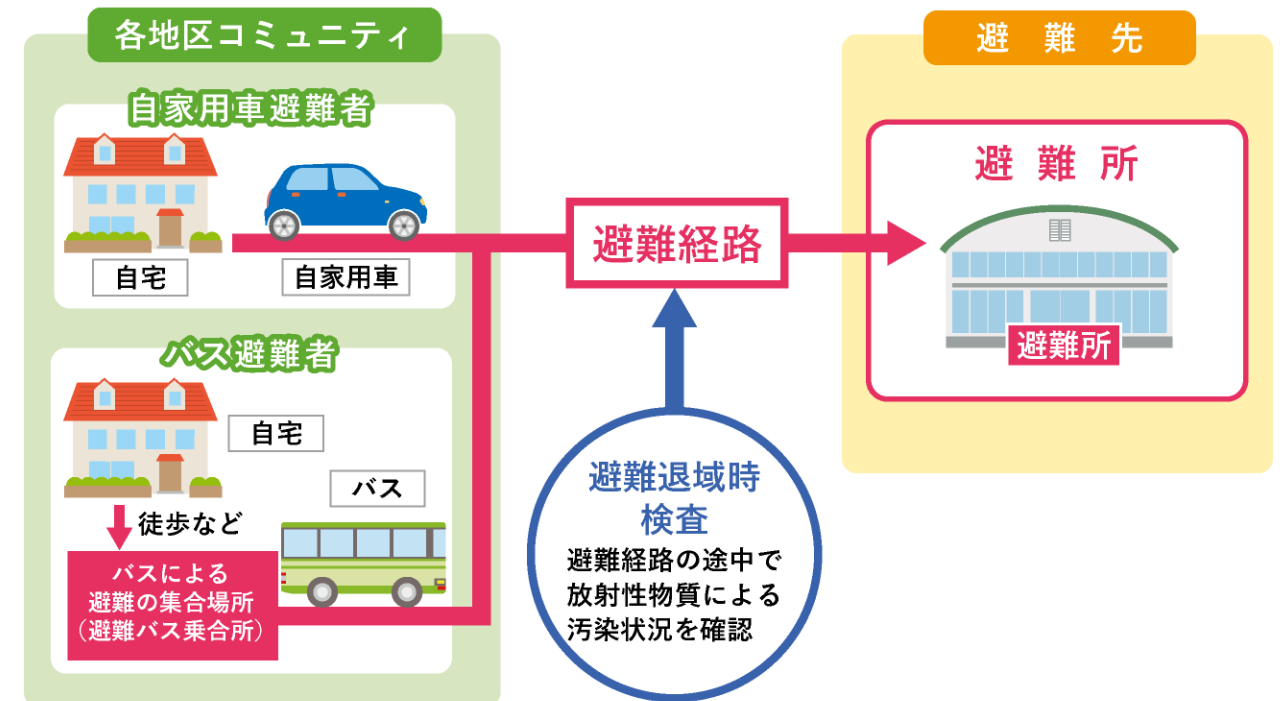


マスクやハンカチ、タオルで口を覆うことで、放射性物質の吸い込みを防ぐ効果があります。また、フード付きビニールカップなどで、全身を覆うと、放射性物質の衣服への付着が防止できます。

避難の方法・手段

- 移動手段** 避難は原則、自家用車での避難となります。
- 避難バス乗合所** 自家用車等の移動手段を持たない方は、最寄りの「避難バス乗合所(P123~124)」に集合してください。市が県と調整し、避難用のバスを手配します。
- 避難所以外に避難する方** 避難所(P123~124)と異なる場所(親戚宅など)に避難する場合は、ご近所の方に避難先を伝えてください。
- 避難行動要支援者※1** 避難行動要支援者の方は、ご家族のほか、ご近所、自主防災組織などの支援を受けて、避難します。移動が困難な場合は、県と調整し、搬送手段を確保します。

※1 避難行動要支援者は、要配慮者(高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦、外国人など災害時に配慮が必要な方)のうち、自ら避難することが困難な方であって、円滑かつ迅速な避難の確保を図るため、特に支援を要する方を言います。



避難退域時検査と簡易除染

- 避難退域時検査とは、放射性物質が車両や衣服に付着していないか検査するもので、避難所に向かうまでの避難経路上で行います。
- まずは車両を検査し、基準値を超えた場合、乗員の代表者→代表者を除く乗員の順に検査します。
- 検査の結果、基準値を超える放射性物質の付着が確認された場合は、脱衣や拭き取りなどの簡易除染を行います。



避難退域時検査候補地(十日町市内)

No.	施設名	所在地
1	十日町地域地場産業振興センター(道の駅クロステン十日町)	本町6の1丁目71番地26
2	道の駅 瀬替えの郷せんだ	中仙田甲826番地
3	道の駅 まつだいふるさと会館	松代3816番地1
4	越後妻有文化ホール・中央公民館「段十ろう」	本町1丁目上508番地2

保管方法と使用期限

- 直射日光のあたらない、湿気の少ない所に保管してください。
- 指示があったらすぐ服用できるように、取り出しやすい場所に保管してください。
(例) 救急箱や非常時持ち出し品と一緒に保管など

※安定ヨウ素剤の配布対象者の方や事前配布を受けた方の安定ヨウ素剤の使用期限が近くなった場合には、県から案内が郵送されるので、その案内をご確認ください。



服用のタイミング

安定ヨウ素剤は、効果のある服用時間が限られているため、出される指示に従い、適切なタイミングで服用願います。

安定ヨウ素剤の服用時期と効果	
服用時期	抑制効果
被ばく24時間前～ 被ばく後2時間	90%以上
被ばく8時間後	40%
被ばく16時間後	ほとんどなし



出典：「安定ヨウ素剤の配布・服用に当たって」
原子力規制庁 令和3年7月21日一部改正

服用時の注意

- **服用は原則1回** ……服用は原則1回です。適切な服用量を超えて服用しても効能や効果を高めることにはなりません。
- **ヨウ素過敏症の方** ……ヨウ素に対して過敏症がある方は服用しない。
- **薬の飲み合わせに注意** ……治療中の病気、服用中の薬に注意する。
- **副作用** ……服用によるメリット・デメリットを正しく認識する。



不明な点はあらかじめ、かかりつけ医に相談しましょう。

飲食物の摂取制限

原子力災害の影響で、食品や農産物から基準値を超える放射性物質が検出された場合には、その品目の飲食や出荷を制限したり、禁止したりします。

- テレビやラジオなど様々な方法で摂取制限のお知らせをします。
- 屋外の飲食物は飲食しないように市が指示します。
- 必要に応じて市が飲食物の配布を行います。
- 摂取制限に備え、飲食物を3～7日分備蓄しておきましょう。

・安全が確保されしだい制限を解除します。

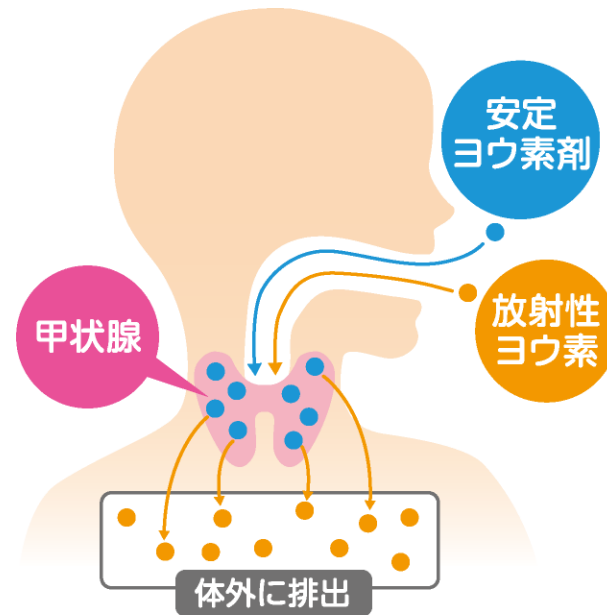
安定ヨウ素剤の服用や飲食物の摂取制限

安定ヨウ素剤とは

原子力発電所の事故により放出される放射性物質の一つに放射性ヨウ素があります。

放射性ヨウ素は体の中に取り込まれると、のどにある甲状腺に蓄えられ、内部被ばくにより甲状腺がんなどを発生させ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で、放射性ヨウ素が甲状腺に蓄えられにくくなり、内部被ばくを低減させることができます。



安定ヨウ素剤は、放射性ヨウ素以外の放射性物質には全く効果はありません。このため、安定ヨウ素剤の服用は避難や屋内退避と組み合わせて行うことが重要です。

安定ヨウ素剤の事前配布

緊急時での速やかな避難のため、県では安定ヨウ素剤の事前配布を行っています。

配布対象者 以下のすべてに該当する方で配布を希望する方

- UPZ圏内(下条・上野・橘・仙田・峰方・山平地区)に住み票をお持ちの方
- 40歳未満の方、または40歳以上の妊婦、授乳婦又は妊娠希望のある女性
- 緊急時の安定ヨウ素剤の受け取りが不安又は困難な方

参考 安定ヨウ素剤の服用効果

年齢が低いほど放射性ヨウ素による甲状腺がん等の発症リスクが高くなり、40歳以上の方は、安定ヨウ素剤を服用する必要性は低いとされています。

詳しく知りたい方は
こちら



新潟県/安定ヨウ素剤
事前配布に関するトップページ

入手方法

郵送配布・説明会会場配布・薬局配布により、事前に受け取ることができます。

安定ヨウ素剤の緊急配布

安定ヨウ素剤を持っていない方が、原子力災害時に避難をする際は、必要に応じて、国の指示により、避難退域時検査会場や市が指定する場所で県と市が配布します。

※避難所等は、施設の被災状況により変更となる場合があります。

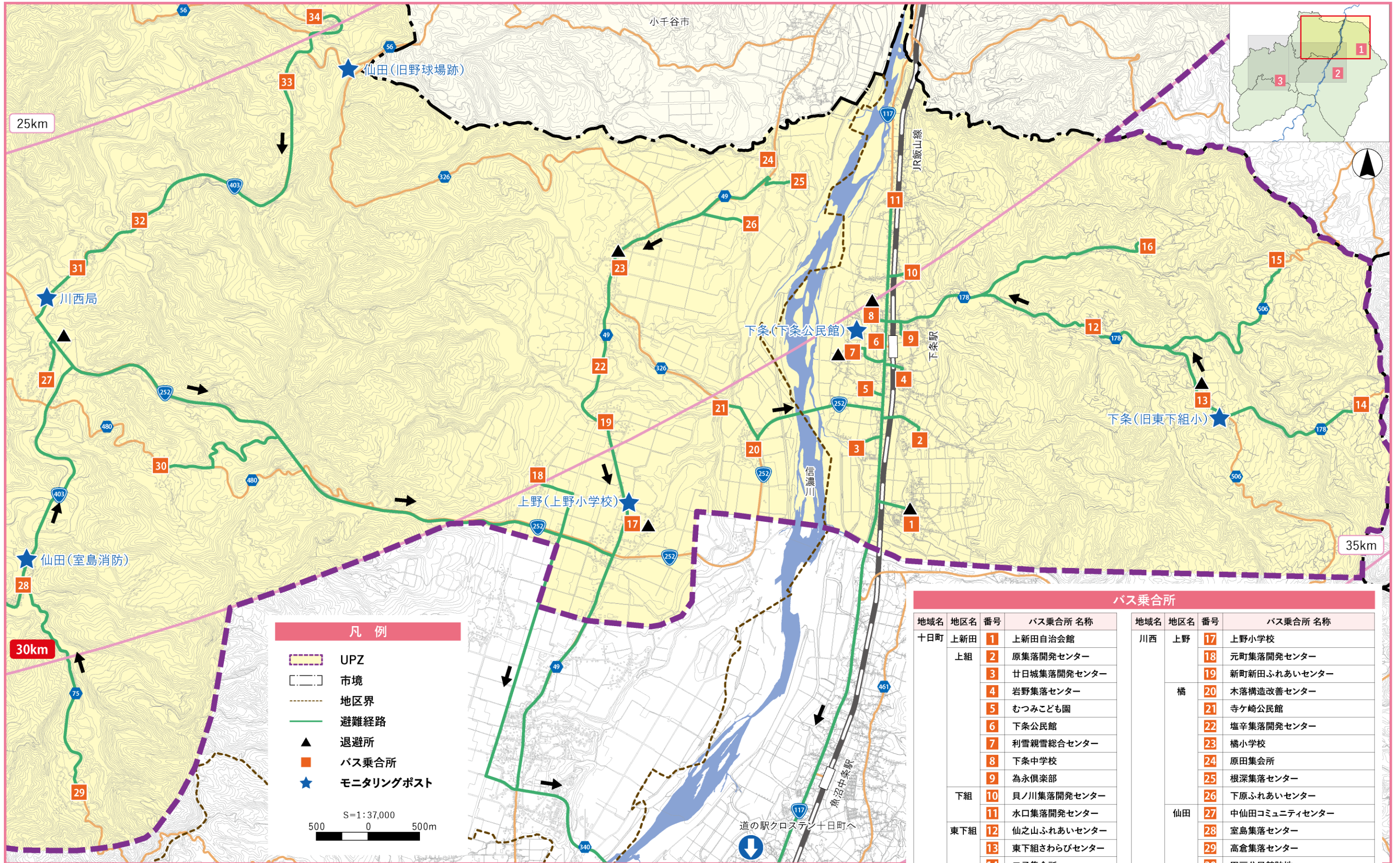
行政区別避難先一覧

地域名	地区名	行政区	番マ ツ 号 ブ	避難バス乗合所	退避所（指定避難所） （自宅での屋内退避が困難な場合）
十日町	上新田	上新田第1～4	1	上新田自治会館	上新田自治会館
		上組	山際・原	2	原集落開発センター
	廿日城		3	廿日城集落開発センター	利雪親雪総合センター
	岩野		4	岩野集落センター	下条中学校
	下条中央通り		6	下条公民館	
	野田・蟹沢・下条本町		8	下条中学校	
	為永・山根		9	為永倶楽部	
	下条栄町		5	むつみこども園	利雪親雪総合センター
	桑原		7	利雪親雪総合センター	
	下組	貝ノ川	10	貝ノ川集落開発センター	下条小学校
		新保・水口・下条下山・新光寺	11	水口集落開発センター	東下組さわらびセンター
	東下組	仙之山	12	仙之山ふれあいセンター	
		平・澁野	13	東下組さわらびセンター	
		二子	14	二子集会所	
		願入	15	願入集会所	
	塩野	16	塩野集会所	下条小学校	
川西	上野	上野	17	上野小学校	上野小学校
		元町	18	元町集落開発センター	
		新町新田	19	新町新田ふれあいセンター	
		下平新田	17	上野小学校	
	橘	木落	20	木落構造改善センター	橘小学校
		寺ヶ崎	21	寺ヶ崎公民館	
		塩辛	22	塩辛集落開発センター	
		仁田	23	橘小学校	
		野口・四十歩	23	橘小学校	
		原田	24	原田集会所	
		根深	25	根深集落センター	
		下原	26	下原ふれあいセンター	
	仙田	中仙田	27	中仙田コミュニティセンター	仙田体験交流館
		室島	28	室島集落センター	
		小脇	35	小脇冬期孤立集落維持管理センター	
		高倉	29	高倉集落センター	
		田戸	30	田戸公民館跡地	
		赤谷	31	赤谷集落センター	
		岩瀬	32	岩瀬集落センター	
大白倉		33	大白倉公民館		
小白倉	34	小白倉集落センター			
松代	峰方	清水	36	清水ミュージアム	清水ミュージアム
		桐山	37	桐山集落開発センター	
	山平	38	筋平地区転作促進研修センター	筋平地区転作促進研修センター	

主な避難経路 （国）…国道 （県）…主要地方道・県道 （市）…市道	番マ ツ 号 ブ	避難所	
		避難先施設	所在地・電話番号 （局番：025）
(国)117号	1	川治小学校	川治 688 番地 2 ☎757-2371
(国)117号→(国)253号→(市)北新田線	2	南中学校	北新田142番地1 ☎752-2577
(国)117号→(国)253号→(市)北新田線			
(国)117号→(国)253号→(市)北新田線	3	県立十日町 高等学校	本町西1丁目 203番地 ☎752-3575
(国)117号			
(国)117号			
(国)117号			
(国)117号→(市)新座線→(県)中条田川線	4	十日町 中学校	新座甲2番地10 ☎757-2306
(国)117号→(市)新座線→(県)中条田川線			
(県)山ノ相川下条停車場線→(国)117号→(市)新座線→(県)中条田川線			
(県)山ノ相川下条停車場線→(国)117号→(市)新座線→(県)中条田川線			
(県)山ノ相川下条停車場線→(国)117号→(市)新座線→(県)中条田川線			
(県)岩沢中条線→(県)山ノ相川下条停車場線→(国)117号→(市)新座線→(県)中条田川線			
(市)下貫塩野願入線→(県)山ノ相川下条停車場線→(国)117号→(市)新座線→(県)中条田川線	5	県立十日町 総合高等学校	高山4丁目 461番地 ☎752-3186
(県)小千谷十日町津南線→(国)253号→(県)十日町川西線			
(市)浅河原新町新田線→(国)253号→(県)十日町川西線			
(県)小千谷十日町津南線→(国)253号→(県)十日町川西線			
(県)小千谷十日町津南線→(国)253号→(県)十日町川西線			
(国)252号→(国)117号→(県)十日町千手線→(市)本町西線【栄橋経由】	6	西小学校	西本町1丁目 365番地1 ☎757-9640
(県)小白倉木落線→(国)252号→(国)117号→(県)十日町千手線→(市)本町西線【栄橋経由】			
(県)小千谷十日町津南線→(県)十日町千手線→(市)本町西線			
(県)小千谷十日町津南線→(県)十日町千手線→(市)本町西線	7	総合体育館・ 武道館	西本町1丁目 365番地14 ☎752-4377
(県)小千谷十日町津南線→(県)十日町千手線→(市)本町西線			
(県)小千谷十日町津南線→(県)十日町千手線→(市)本町西線			
(県)小千谷十日町津南線→(県)十日町千手線→(市)本町西線			
(国)252号→(市)浅河原新町新田線→(県)十日町千手線→(国)117号→(市)四日町新田新座線	8	東小学校	四日町新田 375番地 ☎752-3055
(国)403号→(国)252号→(市)浅河原新町新田線→(県)十日町千手線→(国)117号→(市)四日町新田新座線			
(国)403号→(国)252号→(市)浅河原新町新田線→(県)十日町千手線→(国)117号→(市)四日町新田新座線			
(県)十日町川西線→(国)403号→(国)252号→(市)浅河原新町新田線→(県)十日町千手線→(国)117号→(市)四日町新田新座線			
(県)山中上野線→(市)田戸越ヶ沢トンネル線→(国)252号→(市)浅河原新町新田線→(県)十日町千手線→(国)117号→(市)四日町新田新座線			
(国)403号→(国)252号→(市)浅河原新町新田線→(県)十日町千手線→(国)117号→(市)四日町新田新座線			
(国)403号→(国)252号→(市)浅河原新町新田線→(県)十日町千手線→(国)117号→(市)四日町新田新座線			
(国)403号→(国)252号→(市)浅河原新町新田線→(県)十日町千手線→(国)117号→(市)四日町新田新座線			
(国)403号→(国)252号→(市)浅河原新町新田線→(県)十日町千手線→(国)117号→(市)四日町新田新座線			
(国)403号→(国)252号→(市)浅河原新町新田線→(県)十日町千手線→(国)117号→(市)四日町新田新座線			
(県)松代岡野町線→(市)芝峠温泉線→(県)松代岡野町線→(県)松代高柳線→(国)253号	9	松代総合 体育館	松代 4008 番地 ☎597-3752
(県)松代岡野町線→(市)芝峠温泉線→(県)松代岡野町線→(県)松代高柳線→(国)253号			
(県)石黒松代線→(県)室野・山平線→(県)松代高柳線→(国)253号			

マップ番号は P125-129 を参照

避難先マップ 1



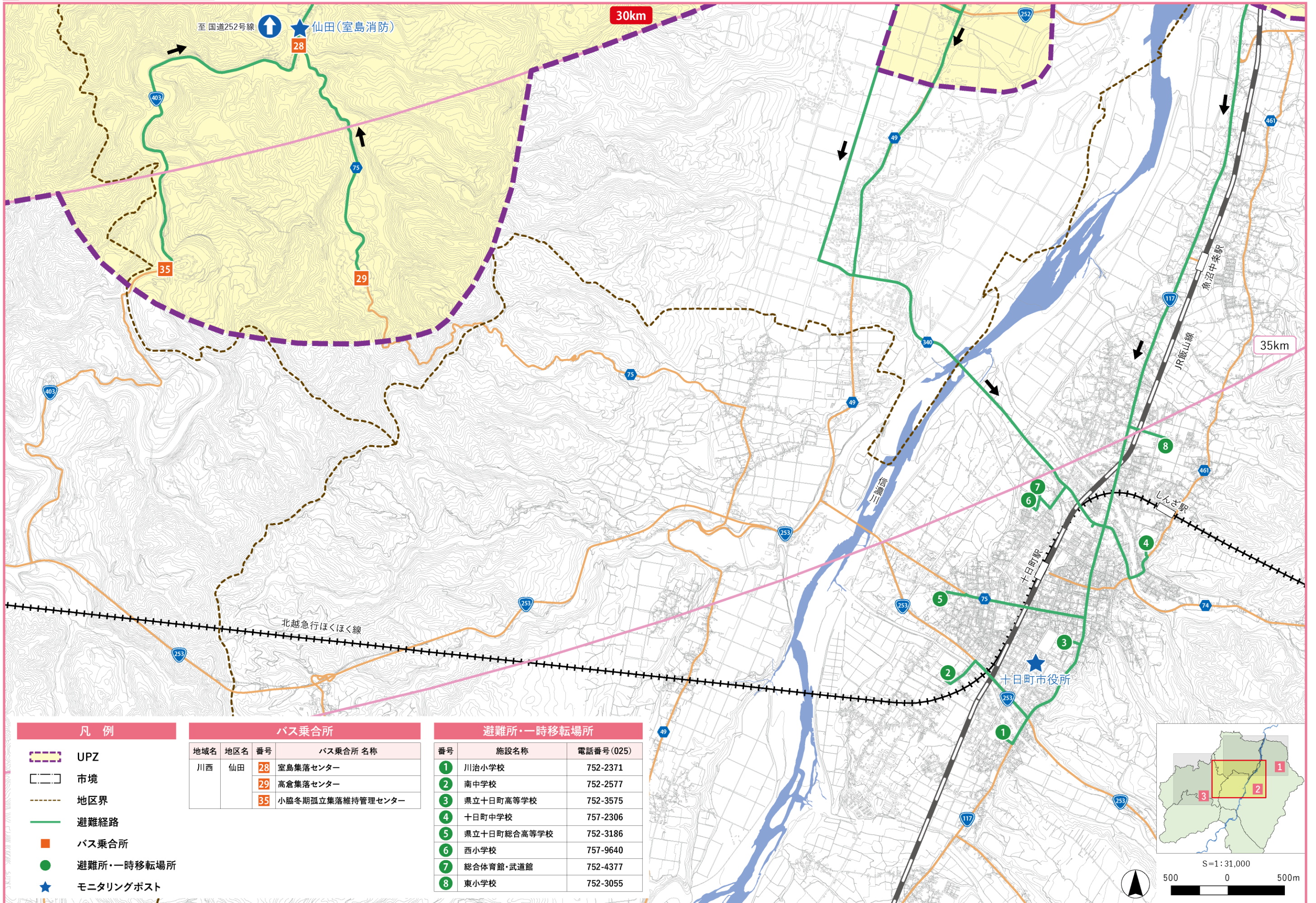
凡例

- UPZ
- 市境
- 地区界
- 避難経路
- ▲ 退避所
- バス乗合所
- ★ モニタリングポスト

S=1:37,000
500 0 500m

バス乗合所				
地域名	地区名	番号	バス乗合所名称	
十日町	上新田	1	上新田自治会館	
		上組	2	原集落開発センター
			3	廿日城集落開発センター
	4		岩野集落センター	
	5		むつみこども園	
	下組	6	下条公民館	
		7	利雪親雪総合センター	
		8	下条中学校	
	東下組	9	為永倶楽部	
		10	貝ノ川集落開発センター	
		11	水口集落開発センター	
		12	仙之山ふれあいセンター	
		13	東下組さわらびセンター	
	川西	上野	17	上野小学校
			18	元町集落開発センター
			19	新町新田ふれあいセンター
橋		20	木落構造改善センター	
		21	寺ヶ崎公民館	
		22	塩辛集落開発センター	
		23	橋小学校	
仙田		24	原田集会所	
		25	根深集落センター	
		26	下原ふれあいセンター	
		27	中仙田コミュニティセンター	
	28	室島集落センター		
	29	高倉集落センター		
	30	田戸公民館跡地		
	31	赤谷集落センター		
	32	岩瀬集落センター		
	33	大白倉公民館		
	34	小白倉集落センター		

避難先マップ 2



凡例

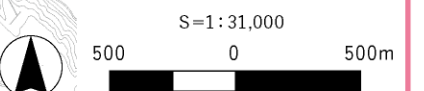
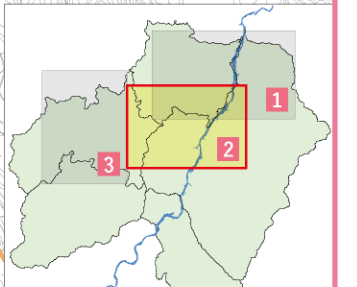
- UPZ
- 市境
- 地区界
- 避難経路
- バス乗合所
- 避難所・一時移転場所
- ★ モニタリングポスト

バス乗合所

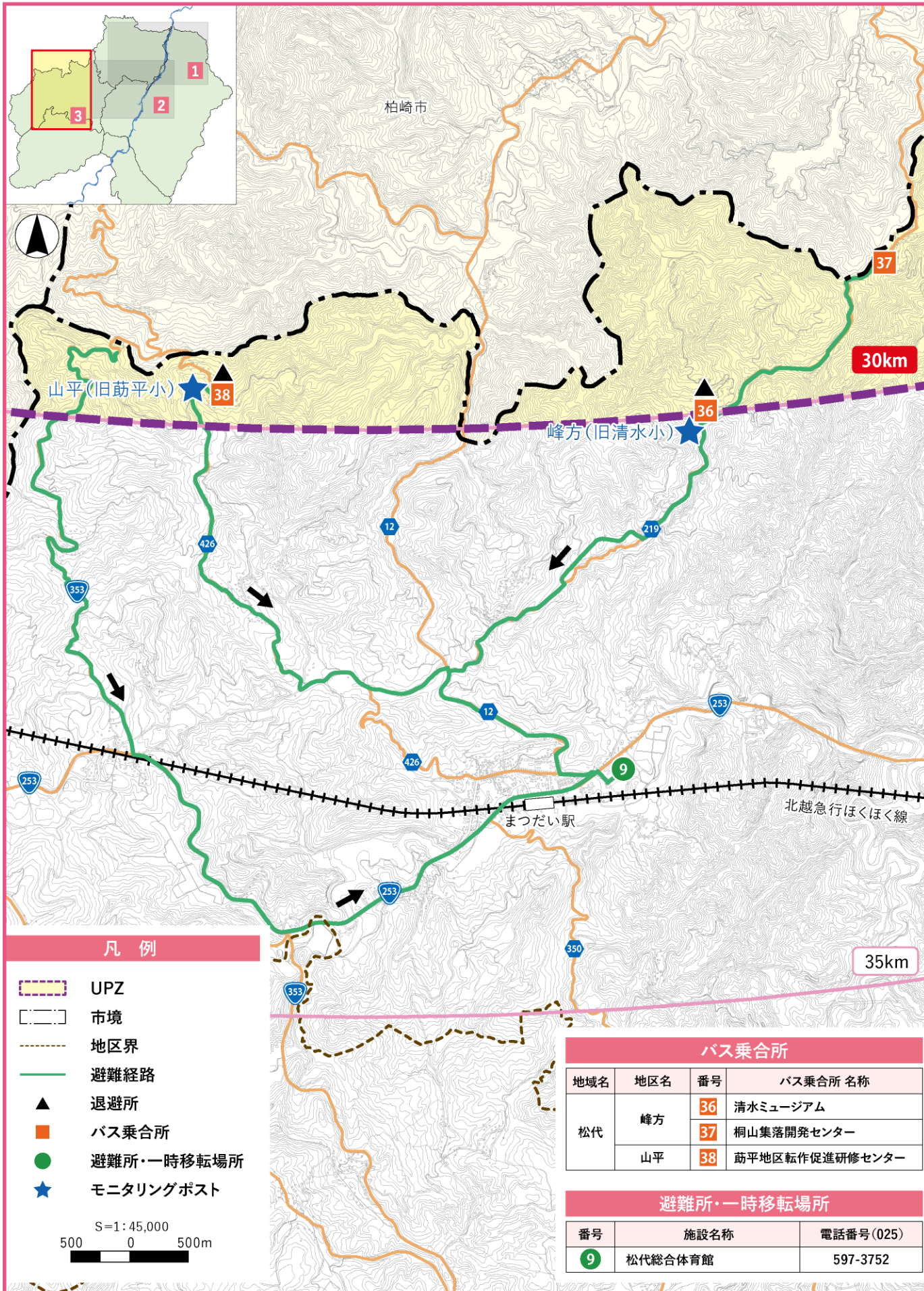
地域名	地区名	番号	バス乗合所名称
川西	仙田	28	室島集落センター
		29	高倉集落センター
		35	小脳冬期孤立集落維持管理センター

避難所・一時移転場所

番号	施設名称	電話番号(025)
1	川治小学校	752-2371
2	南中学校	752-2577
3	県立十日町高等学校	752-3575
4	十日町中学校	757-2306
5	県立十日町総合高等学校	752-3186
6	西小学校	757-9640
7	総合体育館・武道館	752-4377
8	東小学校	752-3055



避難先マップ 3



災害時の連絡・問い合わせ先

十日町・川西・中里地域と松代・松之山地域間の TEL には、市外局番 025 が必要です。

行政機関

洪水氾濫・土砂災害の前兆現象を目撃した場合

十日町市役所	757-3111(代表)
川西支所地域振興課	768-4951
中里支所地域振興課	763-2511
松代支所地域振興課	597-2220
松之山支所地域振興課	596-3131
十日町地域振興局地域整備部治水課	757-5526
信濃川河川事務所十日町出張所	752-2180

避難所開設について

十日町市役所総務部防災安全課	757-3197
----------------	----------

交通情報

道路の通行止め、鉄道運休などの情報

日本道路交通情報センター	050-3369-6615
JR東日本(株)お問い合わせセンター	050-2016-1600
ほくほく線十日町駅	752-0770

救急・緊急連絡

火災・救急 119 番 警察 110 番

十日町地域消防本部・消防署	757-0119(代表)
十日町地域消防署しづみ分署	597-2310
十日町地域消防署南分署(津南町)	765-2480
十日町警察署	752-0110
県立十日町病院	757-5566
県立まつだい診療センター	597-2100
休日一次救急診療センター	757-3411

ライフライン

電気・ガス・水道が止まったときや異常を感じたとき

東北電力ネットワークコールセンター(停電・緊急時)	0120-175-366
十日町市上下水道局	757-6531 ※夜間・休日は、752-2959
NTT 東日本(電話サービスの故障)	NTT 東日本固定電話から 113(局番なし)
携帯電話・NTT 東日本以外の固定電話から	0120-444-113
ガスについては、お使いのガス会社へお問い合わせください。	

災害用伝言サービス

災害時には電話が混みあいます。安否確認には災害用伝言ダイヤル[171]、災害用伝言板を利用しましょう。

災害用伝言ダイヤル 音声



災害用伝言板/web171

音声 版のほか、携帯電話やスマートフォンなどから安否情報の書き込み・閲覧ができる「災害用伝言板」やパソコンでも使える「web171」があります。

※詳しくはご利用の携帯電話会社(災害用伝言版)、NTT 東日本(web171)にお問い合わせください。

避難行動(避難の心得)

災害時における避難は、みなさんが置かれた状況に応じて、自らの判断で避難行動をとることが重要です。最善をつくすため、以下の点に心がけて身を守りましょう。

① 自主的な避難準備

大雨の予報が出ているときや、雨が降り続くときは、テレビやインターネットなどで最新の気象情報・災害情報を確認し、いつでも避難できる準備を整えましょう。



② やってはいけないこと

河川の状況を見に行くことは大変危険です。新潟県の水位情報や河川ライブカメラで確認して、避難に備えましょう。



③ 収集した情報をもとに避難判断

自ら収集した情報をもとに適切な避難行動をとりましょう。立ち退き避難をする際は、できる限り隣近所に避難することを伝えましょう。



④ 開設している避難所を確認

市の避難所に避難する場合は、開設している施設を市のホームページや防災アプリ(P11参照)などで確認しましょう。



⑤ 避難は早めに

避難は自発的に早めに行いましょう。車での避難は、渋滞や緊急車両の通行の妨げにならないよう、市からの避難情報が発令される前に行いましょう。



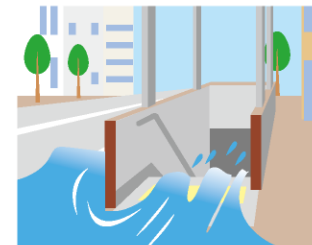
⑥ 要配慮者への協力

高齢者・障がい者・乳幼児・妊産婦・傷病者・外国人などの方たちは、災害時の避難行動には大きなハンデを負うことになります。日頃からコミュニケーションをとりあって、早めの避難ができるように協力しましょう。



⑦ 危険な場所は避けて避難

増水した河川の堤防や橋、地下通路、土砂災害警戒区域などは危険です。近道であっても避けて、安全な経路で避難しましょう。



⑧ 明るいうちに、動きやすい服装、運動靴で

夜間や浸水した道路は足元が見えないため大変危険です。できるだけ安全な明るいうちに徒歩で避難しましょう。長靴は水が入ると動けなくなるため運動靴で避難しましょう。



⑨ 万が一、逃げ遅れたら

50cm(大人のひざ程度)の水深があると大人でも歩行が困難となります。避難できないと感じたら無理をせず、自宅や建物の高いところ(上の階)に垂直避難しましょう。



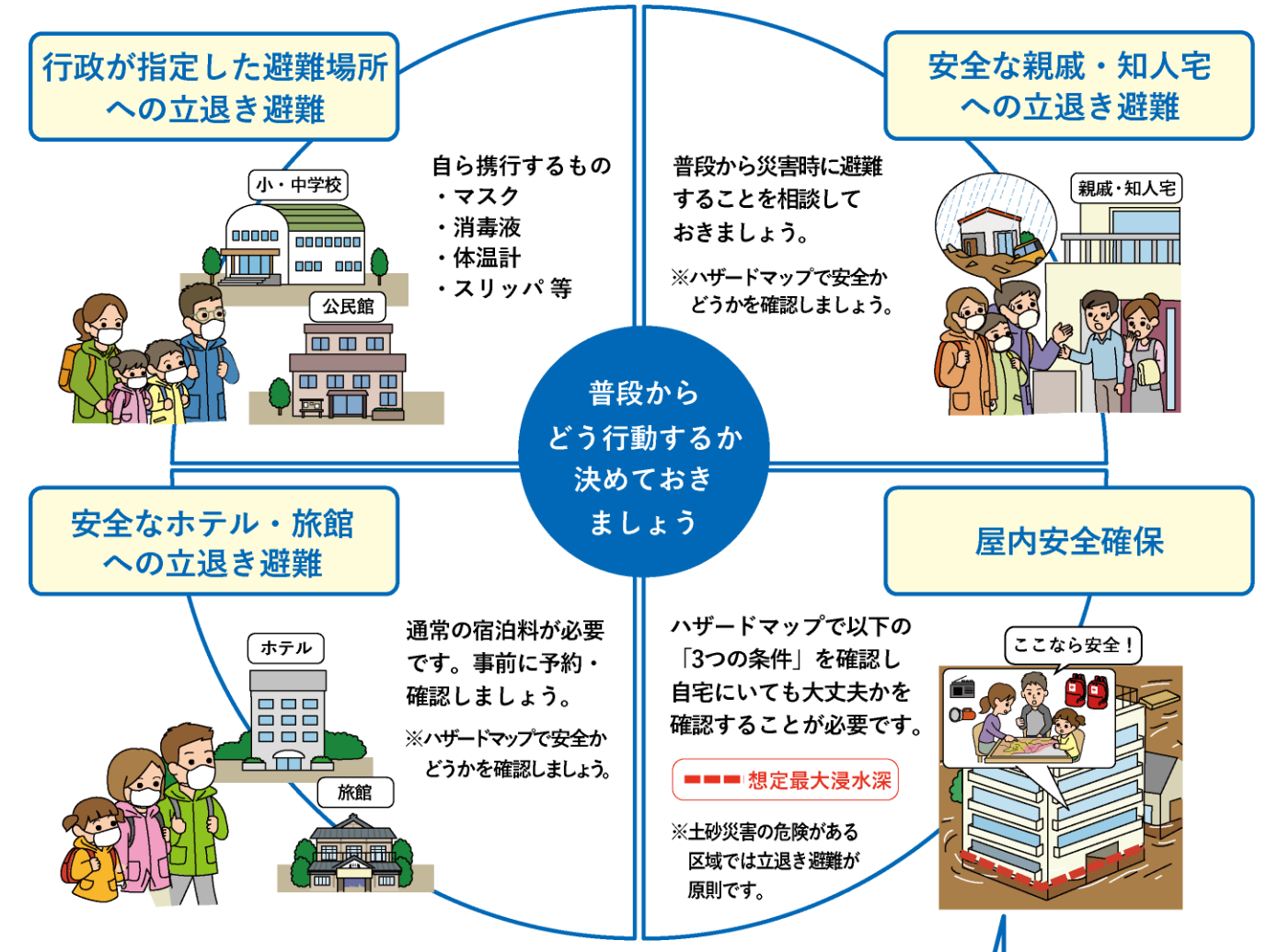
⑩ 自宅に取り残されたら

自宅の最も高い階まで浸水してきた場合は、ライフジャケットや浮き輪を装着し、慌てずに救助を待ちましょう。



ひなん「避難」って何すればいいの?

小中学校や公民館に行くことだけが避難ではありません。「避難」とは「難」を「避」けること。下の4つの行動があります。

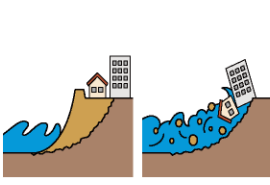


「3つの条件」が確認できれば浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です。

- ① 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない(入っていると…)
- ② 浸水深より居室は高い
- ③ 水がひくまで我慢でき、水・食糧などの備えが十分(備えが不足すると…)



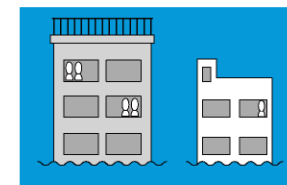
流速が速いため、木造家屋は倒壊するおそれがあります。



地面が削られ家屋は建物ごと崩落するおそれがあります。

3・4階	5m~10m未満 (3階床上浸水~4階軒下浸水)
2階	3m~5m未満 (2階床上~軒下浸水)
1階	0.5m~3m未満 (1階床上~軒下浸水)
1階床下	0.5m未満(1階床下浸水)

水、食糧、薬等の確保が困難になるほか、電気、ガス、水道、トイレ等の使用ができなくなるおそれがあります。

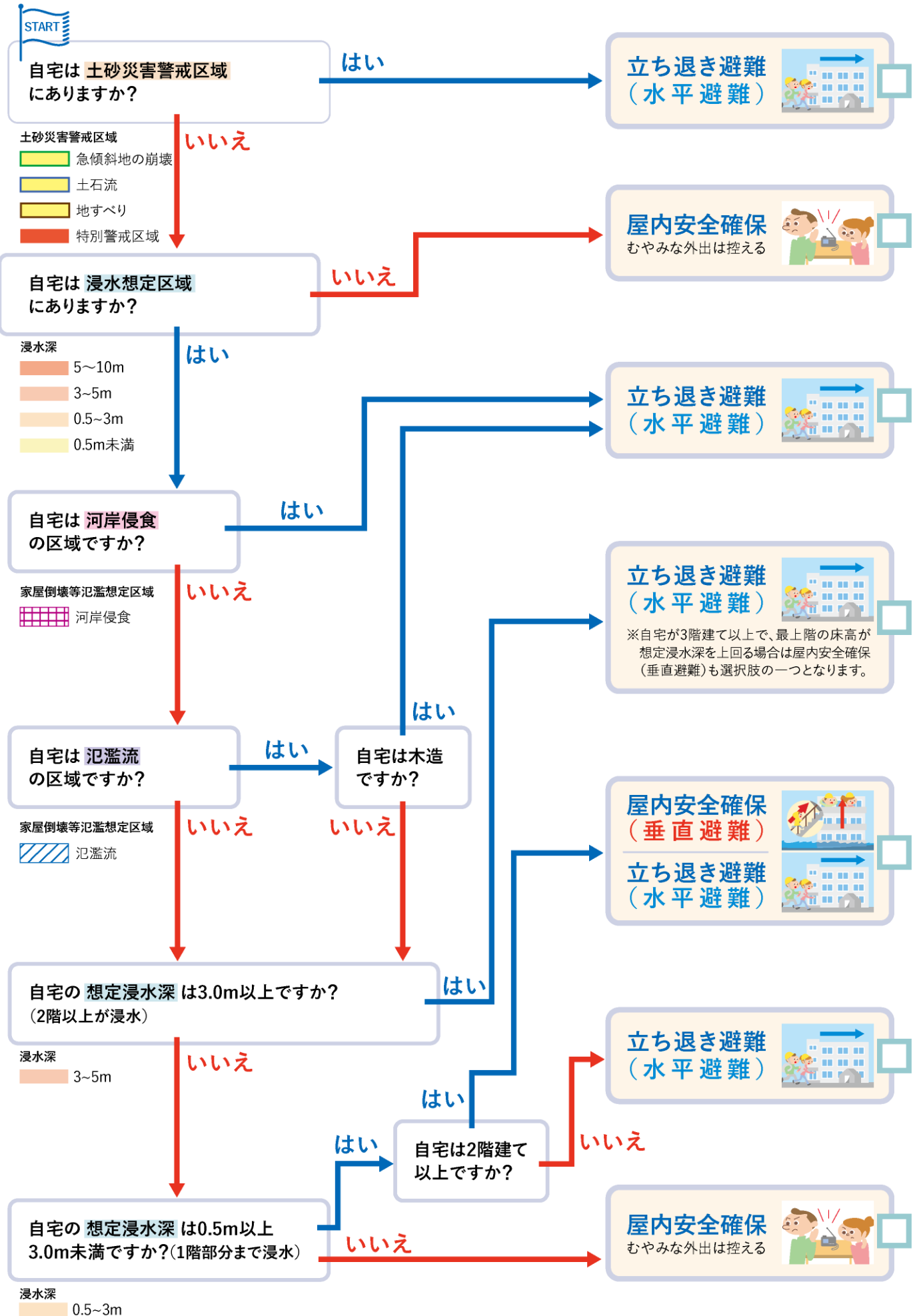


豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。やむをえず車中泊する場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分に確認して下さい。

出典：内閣府ホームページ (https://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline/)

「新たな避難情報に関するポスター・チラシ」(内閣府)をもとに作成

避難方法判定フロー



避難行動(マイ・タイムラインを作りましょう)

「いつ」「何を準備して」「どのタイミングで」「どこに逃げるか」を事前に決めて、いざというときにあわてずに行動しましょう。

家族や町内のことを再確認しよう！

家族は 人です。

自宅の建物は です。(記載例: 木造2階建など)

家族や近所で避難に時間がかかる人はいますか？

お年寄り 乳幼児 妊婦 障がい者 その他

近くの大きな河川は です。

洪水・土砂災害ハザードマップを確認しよう！

あなたの家は浸水区域に入っていますか？

はい 浸水深は m です。 いいえ

あなたの家はどの区域にあてはまりますか？

浸水区域(白色以外) 家屋倒壊等氾濫想定区域

土砂災害警戒区域 避難の必要がない区域

雨が強くなる前に準備

数日前

台風や前線局地的大雨が発生！

氾濫注意報 レベル2 大雨注意報 土砂災害注意報 氾濫注意水位に到達

避難する前の準備を考えましょう！

- ペットや介護等が必要な家族がいる場合はあらかじめ浸水しない施設や親戚などに預ける等検討しましょう。
- 避難場所、避難経路の再確認
- 家族の予定を確認、はぐれた時の連絡手段を確認
- 非常用持出袋の再確認
- 病院に薬をもらいに行く
- 携帯電話、モバイルバッテリーの充電
- 大切なものを2階に上げる
- 家の周りにある風に飛ばされそうな物の片付け
-

避難行動を開始

数時間前

氾濫警報 レベル3 大雨警報 土砂災害警報 避難判断水位に到達

3 高齢者等避難

避難に時間がかかる人は避難を開始してください。その他の人は避難準備をしてください。

避難時の注意点などを考えましょう！

- テレビやラジオ、インターネットで避難情報を確認
- 動きやすい服に着替える(靴は運動靴など)
- 近所の高齢者の方などに声をかける
- 戸締まり、ガスの元栓を閉める、ブレーカーを切る
-

川や水路を見に行かない！

洪水が到達するまでの時間差は、大変貴重なものです。この時間を「備える」「避難する」ため有効に使いましょう！

いつ避難するか考えましょう！ わたしが避難するタイミングは？

いつ

どこ へ逃げます！

ここまでに避難を完了

身の安全を確保

氾濫特別警報 レベル5 大雨特別警報 土砂災害特別警報

5 緊急安全確保

氾濫が発生

逃げ遅れてしまったら、近くの高い建物や家の2階など高い場所で命を守りましょう。