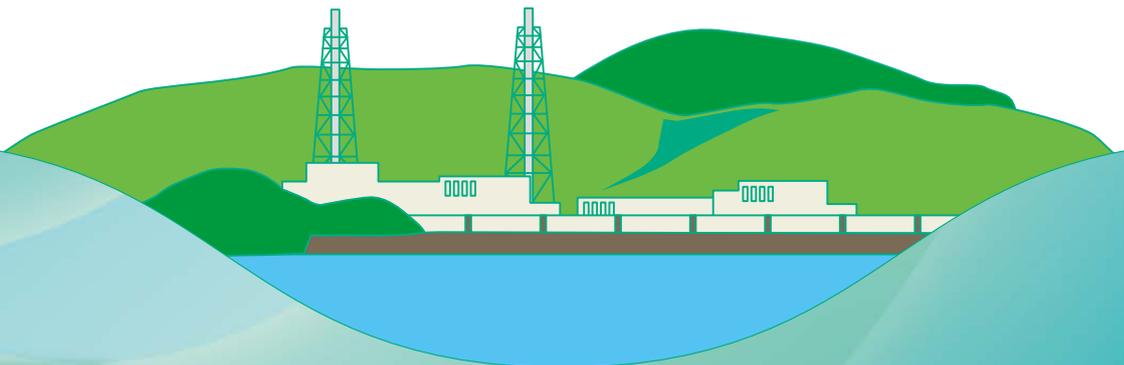
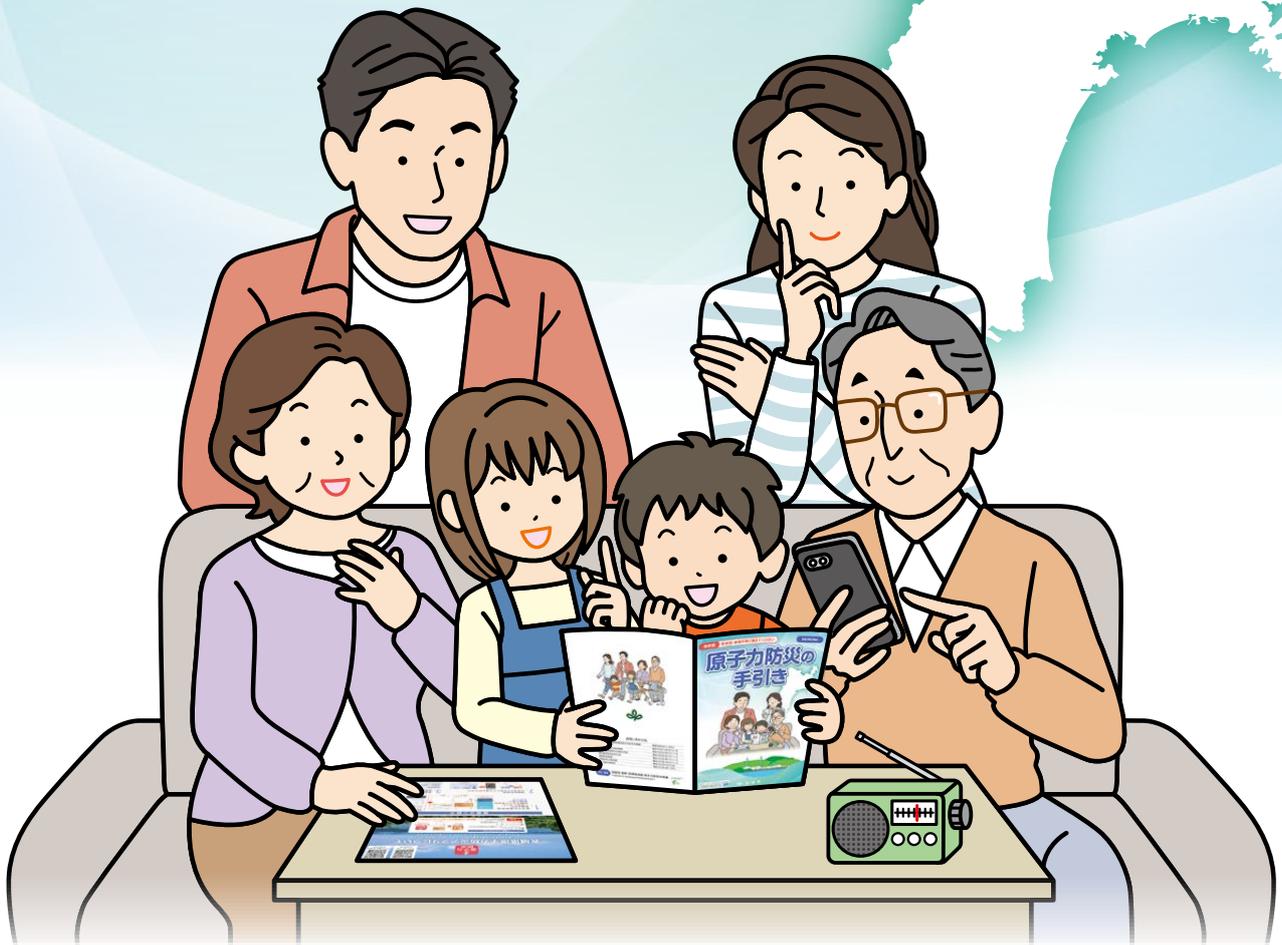


保存版

各家庭・事業所等に備えてください

令和7年2月発行

原子力防災の 手引き



県のホームページでもご覧いただけます

宮城県原子力防災の手引き

検索

 宮城県

はじめに

- この冊子は、東北電力株式会社女川原子力発電所で、万が一事故が発生したり原子力災害に至った際に、「住民の皆さんがどのように行動すればよいか」についてまとめたものです。
- 日頃からよく読んでいただくとともに、身近な場所に保管するようにしてください。

目次

1 原子力災害ってなに?	P.1
2 放射線・放射能・放射性物質ってなに?	P.2
3 原子力災害時に注意することは?	P.3
4 準備が必要な地域はどこ?	P.4
5 原子力発電所で事故が発生したら、どうすればいいの?	P.6
6 どうして「屋内退避」をするの?	P.8
7 「屋内退避」はどうすればいいの?	P.9
8 「避難や一時移転」はどうすればいいの?	P.10
9 どうして「避難指示」の後に逃げるの?	P.11
10 「避難退域時検査場所」ではどんなことをするの?	P.14
11 安定ヨウ素剤ってなに?	P.15
12 「原子力防災アプリ」ってなに?	P.16
13 どこで情報が見られるの?	P.18

2

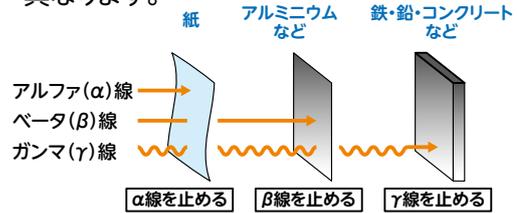
放射線・放射能・放射性物質ってなに？

●放射性物質から出る粒子や電磁波を「放射線」、放射線を出す能力を「放射能」、放射能を持つ物質を「放射性物質」といいます。

【懐中電灯に例えると】



●放射線には、アルファ線、ベータ線、ガンマ線などがあり、それぞれ物質を通り抜ける力が異なります。



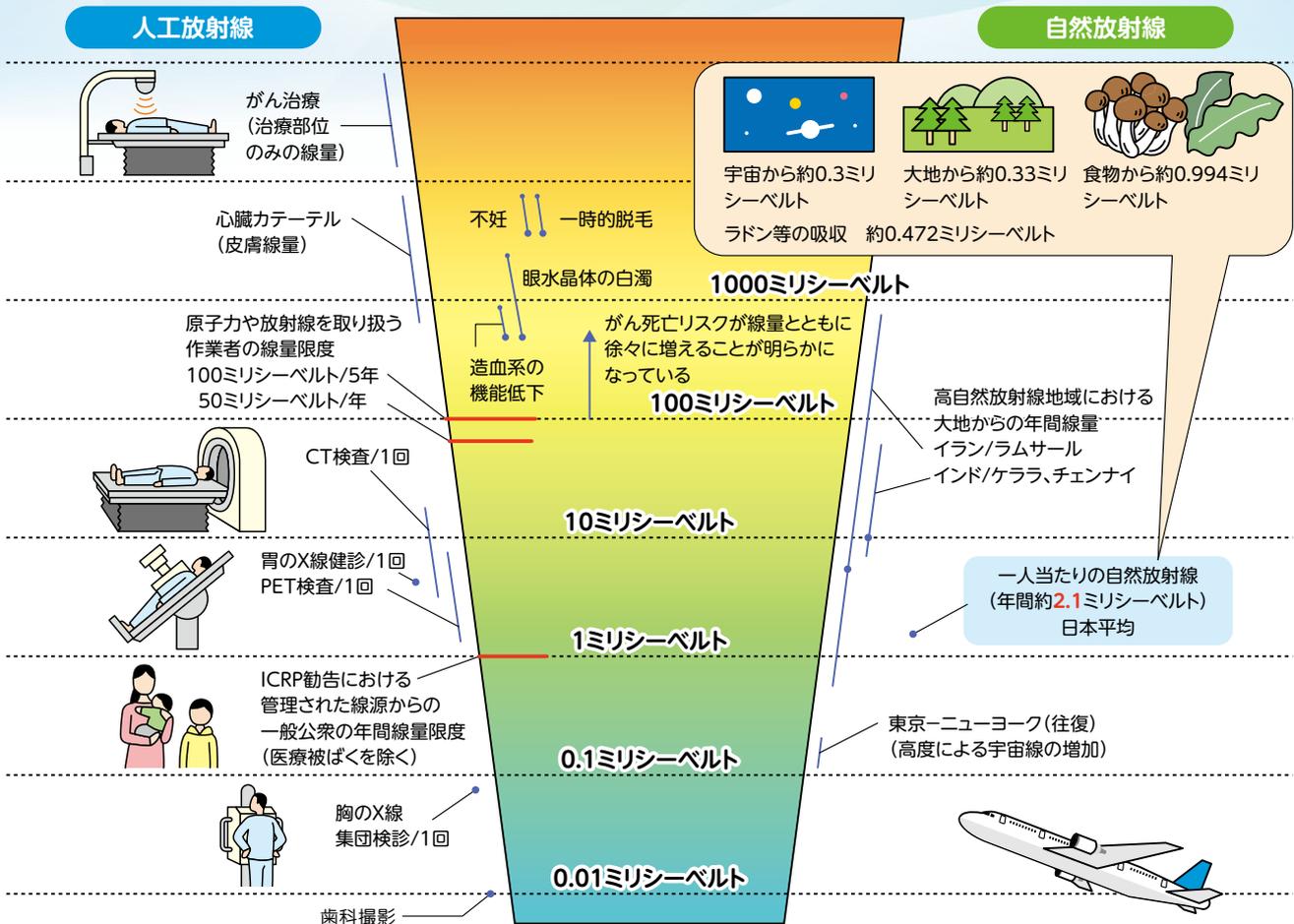
放射線は、鉄・鉛・コンクリートなどで防ぐことができるため、原子力災害時には、屋内退避が有効です。

日常生活と放射線

放射性物質は、人類が誕生する前から存在しており、私たちは日常的に身の回りの地面や空気、そして食べ物からも放射線を受けています。また、医療でも放射線は利用されています。

放射線は、体の細胞を傷つけますが、その傷を修復する仕組みが体の中に備わっています。

日本人が1年間に受ける自然放射線による平均被ばく量は2.1ミリシーベルトです。



出典：(国研)量研放医研HP「放射線被ばくの早見図」UNSCEAR2008年報告書、ICRP2007年勧告、日本放射線技師会医療被ばくガイドライン、新版・生活環境放射線(国民線量の算定)などにより、放医研が作成(2013年5月)〈2018年5月改定版引用改変〉(自然放射線)出典：原子放射線の影響に関する国連科学委員会(UNSCEAR)2008年報告書、(公財)原子力安全研究協会「生活環境放射線(国民線量の算定)第3版」(2020年)

線量の単位

実効線量：Sv(シーベルト)

臓器・組織の各部位で受けた線量を、がんや遺伝性影響の感受性について重み付けをして全身で足し合わせた量で、放射線防護に用いる線量。

3 原子力災害時に注意することは?

➡ 原子力災害の情報は、テレビ、ラジオ、防災行政無線、有線放送、広報車、原子力防災アプリなどあらゆる手段を通じてお知らせします。誤った情報が広まることもありますので、公共機関が報じる正しい情報や指示を待って、あせらずに落ち着いて行動することが大切です。

原子力災害の情報を聞いたら何をするの?



宮城県原子力防災アプリ※から送付されるプッシュ通知を確認し、原子力災害の状況を把握してください。



正確な情報収集のため、テレビ、ラジオのスイッチを入れてください。



防災行政無線、広報車、インターネットなどの情報に注意してください。



漁船や航行中の船舶には、海上保安庁や漁業無線局等より情報をお伝えします。



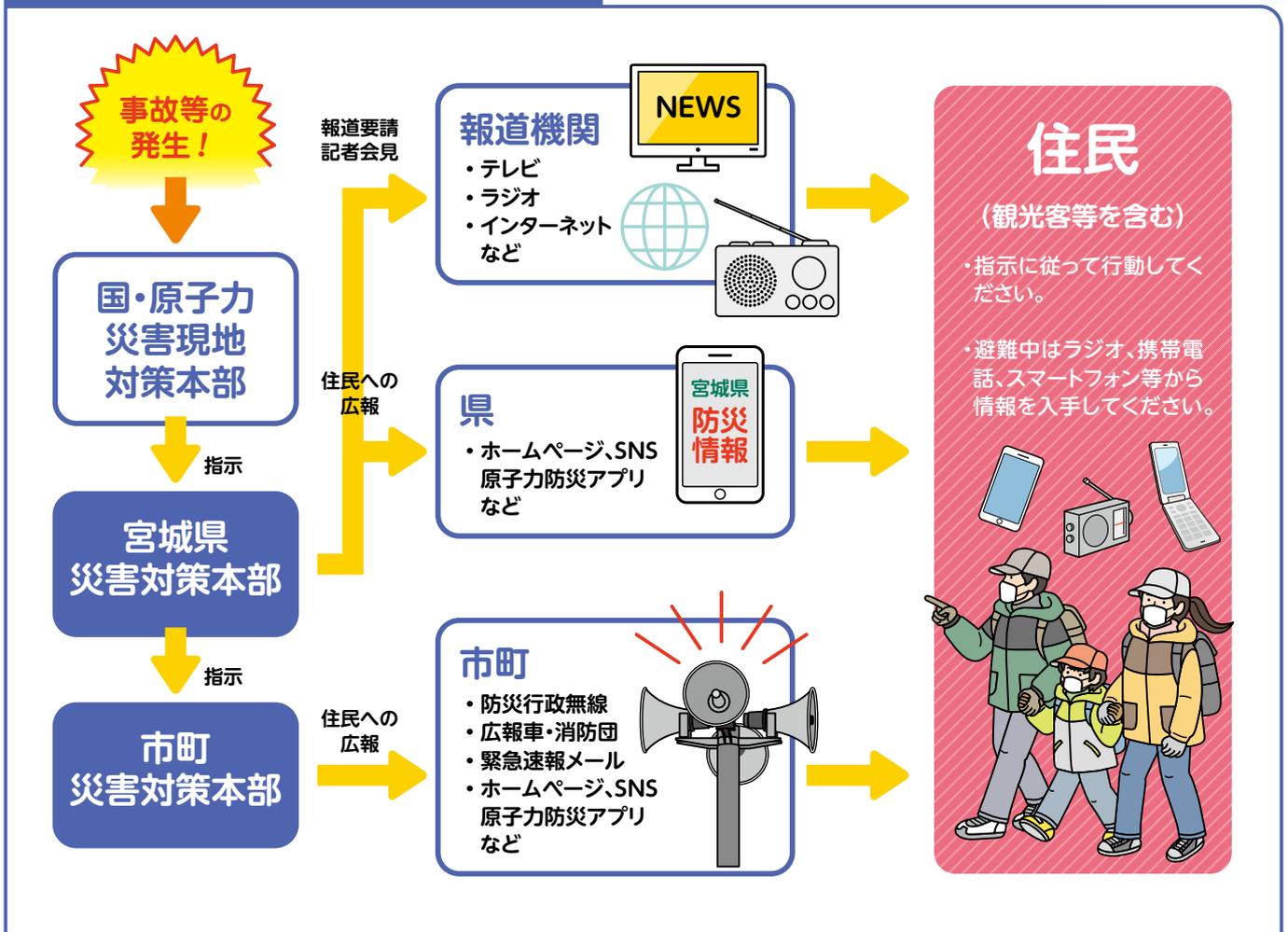
ご近所の方と情報の確認をしてください。



県や市町の情報に従って行動し、誤った情報にまどわされないようにしてください。

※原子力防災アプリについてはP16へ

災害の情報はどうやって伝えられるの?



4 準備が必要な地域はどこ？

➔ 原子力発電所から概ね半径 **5km 圏内 (PAZ)** と概ね半径 **5km~30km 圏内 (準PAZ・UPZ)** の地域です。

「PAZ・準PAZ・UPZ」とは

・東京電力株式会社福島第一原子力発電所の事故を踏まえて定められた、原子力災害対策を重点的に実施すべき区域のことです。

PAZ 予防的防護措置を準備する区域 (Precautionary Action Zone)

- ・原子力発電所の状況に応じて **予防的に避難する区域** のことです。
- ・原子力発電所から概ね半径 **5km 圏内** の地域が該当します。

PAZ対象地域

女川町	小屋取、塚浜、飯子浜、野々浜、大石原、横浦、高白、桐ヶ崎、竹浦、寺間、出島
石巻市	谷川、大谷川、鮫浦、泊、前網、寄磯、荻浜、小積浜

準PAZ PAZに準じた避難等の防護措置を準備する区域

- ・「PAZ」と同様、原子力発電所の状況に応じて **予防的に避難する区域** のことです。
- ・原子力発電所から概ね半径 **5km~30km 圏内** の **有人離島、牡鹿半島地域** が該当します (**PAZ** を除く) 。

準PAZ対象地域

女川町	江島
石巻市	鮎川、金華山、新山、長渡、網地、十八成、小淵、給分、大原、小網倉、牧浜、竹浜、狐崎浜、鹿立浜、福貴浦、田代浜 (仁斗田・大泊)

UPZ 緊急防護措置を準備する区域 (Urgent Protective action planning Zone)

- ・原子力発電所の状況に応じて **屋内に退避** し、空間放射線量率の **測定結果に応じて避難や一時移転を行う区域** のことです。
- ・原子力発電所から概ね半径 **5km~30km 圏内** の地域が該当します (**PAZ** ・ **準PAZ** の地域を除く) 。

UPZ対象地域

女川町	PAZ ・ 準PAZ 以外の地域
石巻市	PAZ ・ 準PAZ 以外の地域
登米市	津山町全域、豊里町全域
東松島市	上町一~三、下町一~五、大溜、東大溜、関の内一~三、作田浦、下浦、あおい一~三、南浦宿舎、谷地、上河戸二~四、若葉、下小松、北区官舎、駅前、河戸、四反走、西新町、上河戸一、立沼、鹿妻一~二、道地、二反走、上小松、沢田、前里、小松南、手招、前柳、五味倉、上納、横沼東、横沼西、横沼一~二、貝殻塚一~二、貝田、筒場、高田、上浜一~三、下浜一~二、中東、寺、六槍、八幡、裏、横関、南一~六、新川前、南緑、南新一~二、柳北、柳上、柳下、柳西、照井、御下、小松台、塩入、表、中、大島、裏一~二、小野上、小野下、根古、高松、往還上、往還下、浜市上、浜市下、平岡、中下、新町、亀岡東、亀岡南、野蒜ヶ丘一、大浜、室浜、月浜、里北、里南
涌谷町	大谷地、短台
美里町	小島
南三陸町	荒町上、荒町下、折立上、水戸辺、波伝谷上、波伝谷下、津の宮、滝浜、藤浜、長清水、寺浜、沖田、西戸、宇津野、林、大久保

PAZ 予防的防護措置を準備する区域
原発から概ね5km圏内*

重大な事故が起きたら放射性物質放出前に**全区域が** ▶▶▶ **予防的に避難**

避難により健康リスクが高まる方 ▶▶▶ **屋内退避施設に退避**

準PAZ PAZに準じた避難等の防護措置を準備する区域
原発から概ね30km圏内にあるPAZ外の有人離島、牡鹿半島地域

重大な事故が起きたら放射性物質放出前に ▶▶▶ **予防的に避難**

避難により健康リスクが高まる方 ▶▶▶ **屋内退避施設に退避**

UPZ 緊急防護措置を準備する区域
原発から概ね5km~30km圏内*

重大な事故が起きたら原則として ▶▶▶ **屋内退避**

空間放射線量率が国の基準を超えた区域は指示に基づき、 ▶▶▶ **避難・一時移転**

*区域の詳細については、お住まいの市町の避難計画を確認してください。



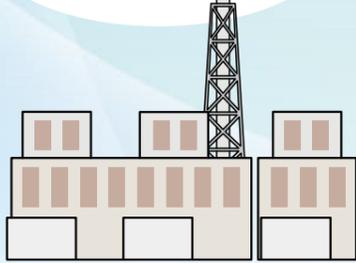
5 原子力発電所で事故が発生したら、どうすればいいの？

➔ 市町からの指示に従い、避難や屋内退避などを実施します。

どう行動すればよいか？～事故発生から避難までの流れ～

- 国、県、市町が避難や屋内退避が必要か判断し、お知らせします。
- 事故が発生したからといって、必ずしも放射性物質が放出されるわけではなく、避難や屋内退避が必要ない場合もありますので、**行政機関からの正しい情報や指示に従って落ち着いて行動することが大切です。**

原子力発電所の
状況



国・県・市町からの
情報提供
行動の指示

事故等の
発生

住民への
情報提供を開始

- 原子力発電所の事故の状況などについてお知らせします。

放射性物質放出の
可能性が高まる

事態の進展

(放射性物質の放出前)
避難または屋内退避等の
行動を指示

- 事態の進展に応じ、PAZ・準PAZでは避難、UPZでは屋内退避を指示します。

放射性物質の
放出

一部区域で
空間放射線量率が
基準値を超える

状況によって避難が必要な区域を
特定して避難や一時移転を指示

- 放射線量率の測定結果を踏まえて避難が必要な区域を特定して避難や一時移転を指示します。
- 必要に応じて安定ヨウ素剤の服用や飲食物の摂取制限も指示します。

住民の皆さんの行動

PAZ
(~5km圏内)

準PAZ

予防的防護措置を
準備する区域

正確な
情報の入手

避難※
準備 → 避難



※状況により、より早い段階で避難が必要な方については指示します。

安定ヨウ素剤(15ページ)の服用

UPZ
(5~30km圏内)

緊急防護措置を
準備する区域

正確な
情報の入手

屋内退避
準備 → 屋内退避



屋内退避継続

状況によって特定の区域が
避難や一時移転

安定ヨウ素剤の服用、飲食物の摂取制限



6

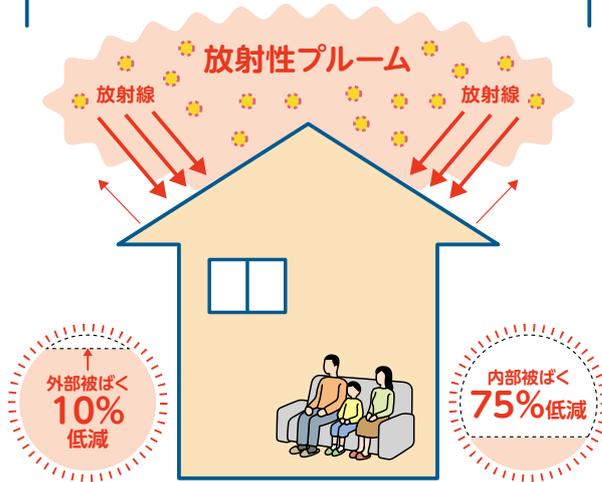
どうして「屋内退避」をするの？



➡ 万が一、放射性物質が放出した場合でも、「屋内退避」をすることで、被ばくが抑えられます。

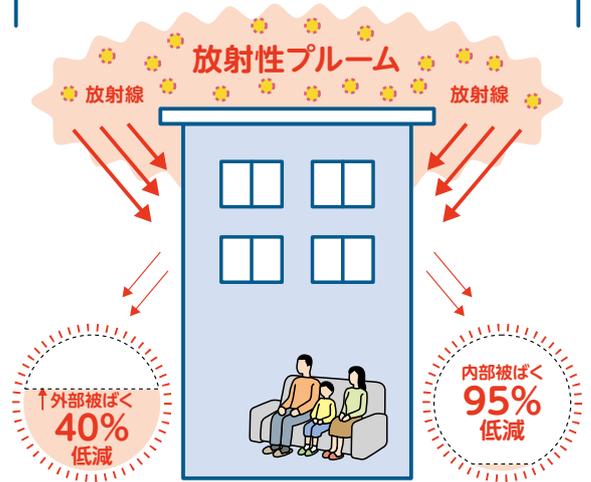
放射性プルーム通過中

木造家屋の場合



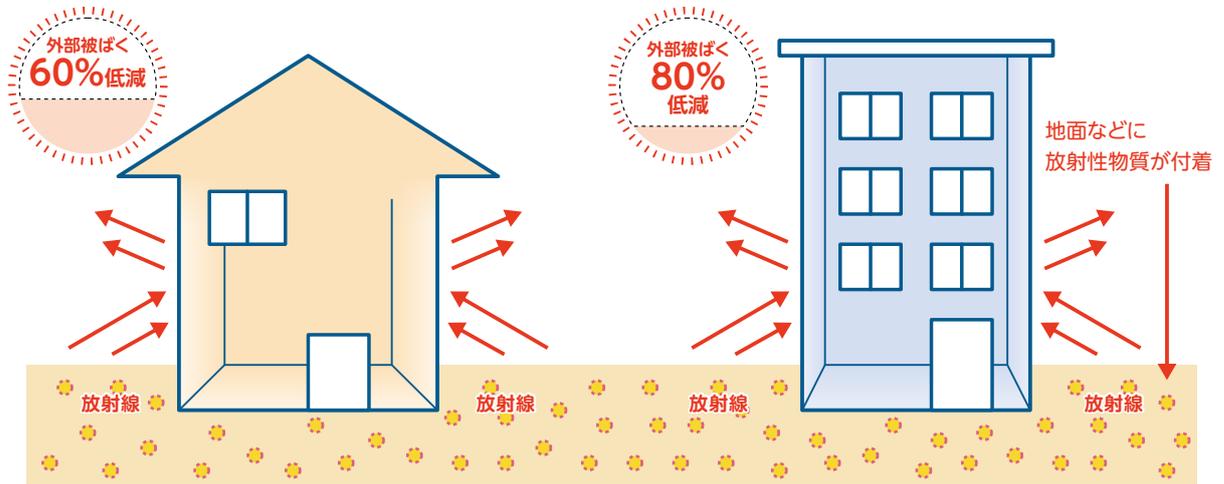
放射線(ガンマ線等)による外部被ばくを**10%低減**
放射性物質を吸うことによる内部被ばくを**75%低減**

コンクリートの建物の場合



放射線(ガンマ線等)による外部被ばくを**40%低減**
放射性物質を吸うことによる内部被ばくを**95%低減**

放射性プルーム通過後



地面等に落ちた放射性物質からの放射線による外部被ばくを**60%低減**

地面等に落ちた放射性物質からの放射線による外部被ばくを**80%低減**

出典：原子力規制委員会作成「緊急時被ばく線量及び防護措置の効果の試算について」

屋内退避について

より詳しく知りたい方は、コチラ [内閣府HPへ](#)



7

「屋内退避」はどうすればいいの？



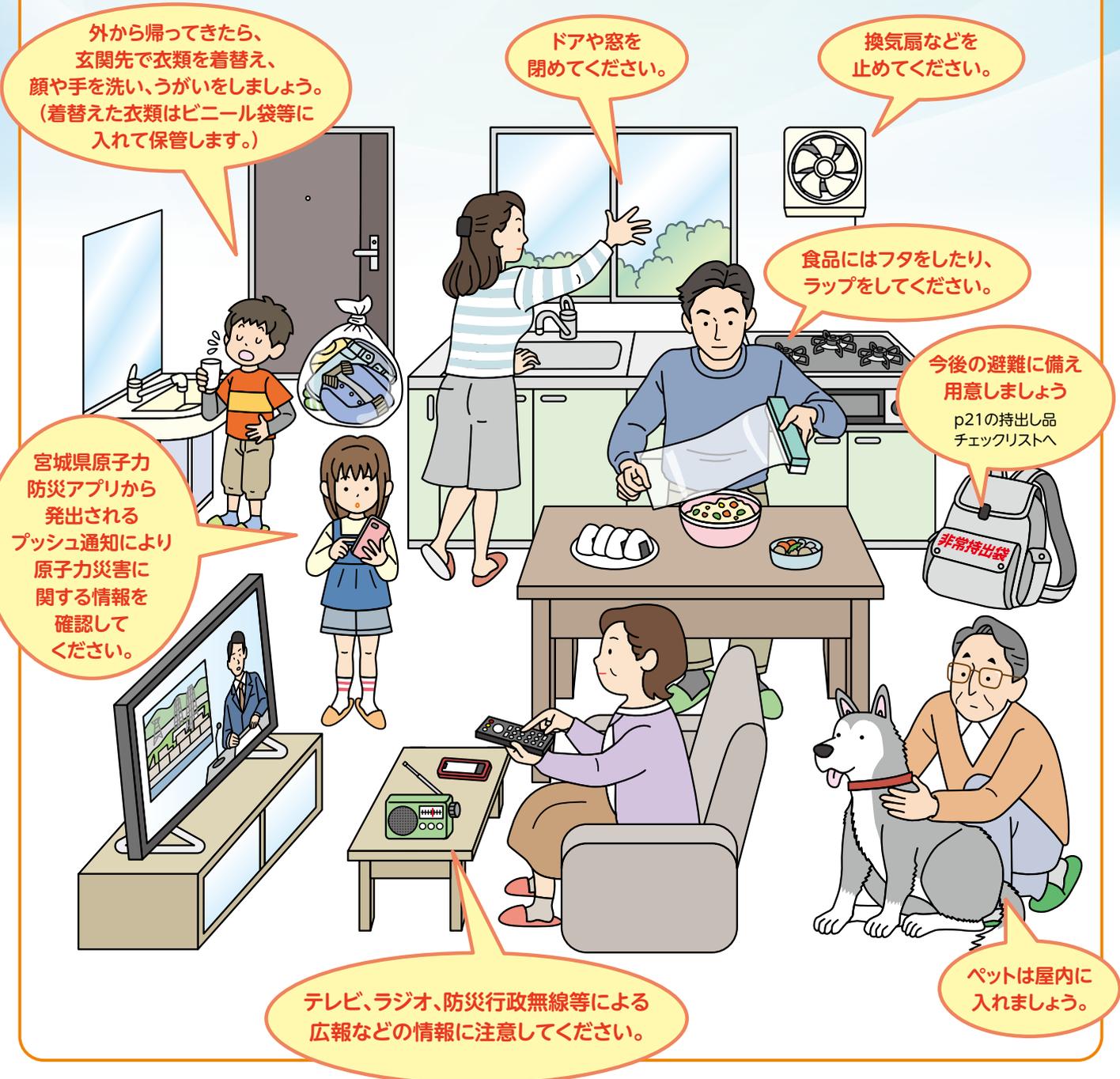
➡ 自宅や公共施設などの建物に入ってください。

効果的に実施するには？

- ドアや窓を閉めるなど、花粉対策と同じように放射性物質が室内に入ってくることを防ぐと、被ばくする量を少なくすることができます。
- 放射性プルーム(放射性物質が雲のようなかたまりとなったもの)が通過するときは、避難しようと屋外に出るよりも、屋内退避によって放射性物質をできるだけ避けたほうが、被ばく量を少なくすることができます。
- 気密性の高いコンクリート製の建物に屋内退避した場合、吸入による内部被ばくを屋外にいる場合の1/20程度に抑えることができます。

※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。

「屋内退避」の指示が出された場合



8

「避難や一時移転」はどうすればいいの？



市町の指示や原子力防災アプリの通知に従って、避難退域時検査場所や避難所に向かいます。

避難前の行動は？

- 避難や一時移転の指示があった場合は、指示の内容を確認し、落ち着いて行動してください。
- 電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉めてください。
- 忘れずに戸締まりをしてください。
- 原子力防災アプリのプッシュ通知により検査場所や避難所を確認する。



チェックリスト

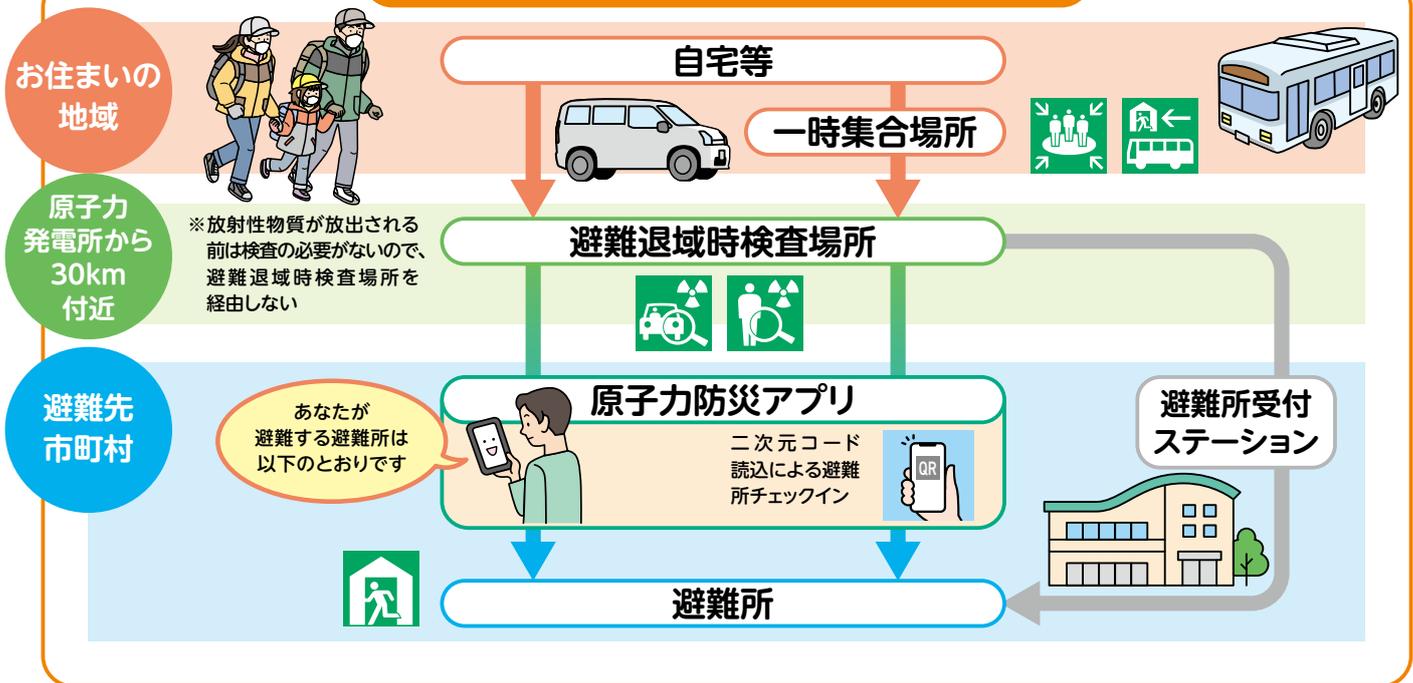
- 最新の情報を入手する
- 電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める
- 指示の内容に従い避難する
- 戸締まりをする

避難はどうすればいいの？

- **自家用車での避難が基本** となります。
災害時にすぐに給油できるとは限らないので、**常に避難できる程度のガソリン残量を確保** するよう心がけてください。
- 自家用車により移動できない場合は、一時集合場所に集合し、バス、船舶、ヘリコプター等により避難します（一時集合場所は、各市町が区域ごとに定めます）。
- 放射性物質が放出された後に避難する **UPZ** 内の住民の皆さんは、放射性物質の付着の状況を検査するために、避難の途中で「避難退域時検査場所」を経由します。避難退域時検査場所では検査済証が発行されます。避難所等で使用するため、なくさないようにしましょう。
- 避難先の市町村に着いたら「原子力防災アプリ」の通知に従い、避難所に移動します。



「避難や一時移転」の指示が出された場合



9

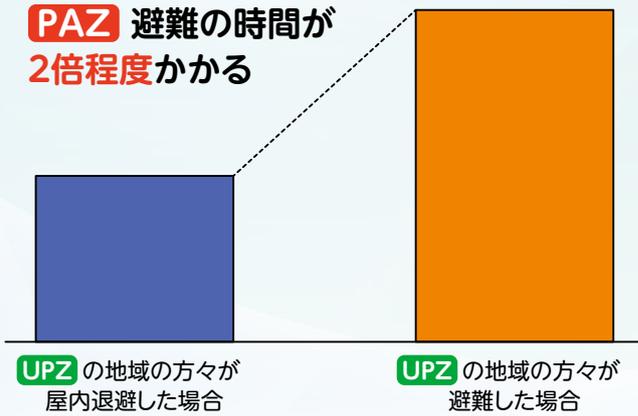
どうして「避難指示」の後に逃げるの?



➡ **UPZ** の地域の皆さんが屋内退避せず早期に移動すると、先に避難する **PAZ** (原子力発電所から概ね5km内) の地域の方々の避難時間が長くなってしまいます。

参考 県による避難時間推計の結果

PAZ 避難の時間が
2倍程度かかる



車のエアコンを
内気循環にする。

ポイント



避難するときは、放射性物質を車内に取り込まないように窓を閉めましょう。また、エアコンは使用を控えるか、内気循環に切り替えましょう。



参考

屋外滞在時内部被ばく線量に対する時速30kmで走行する車両内滞在時の7日間積算内部被ばく線量の相対比

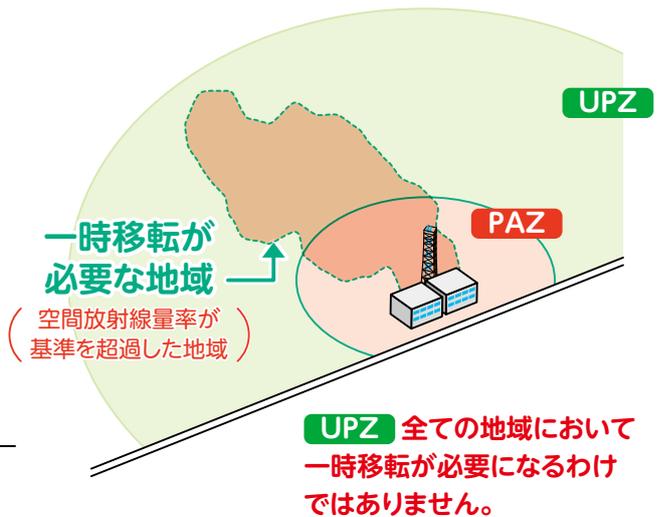
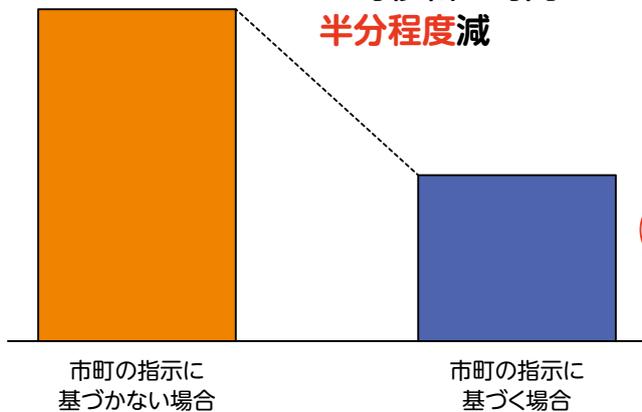
	内気循環	外気導入
コンパクトカー	0.61	0.81
ミニバン	0.55	0.78
軽自動車	0.65	0.73

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-
(令和4年10月27日)内閣府(原子力防災担当)

➡ また、自主避難者が増えると、渋滞により避難対象者の避難時間が長くなるため、かえって不要な被ばくをする恐れがあります。

参考 県による避難時間推計の結果

一時移転の時間が
半分程度減



住民の皆さんに対して、原子力災害時における適切な避難行動の周知と理解促進を図るために行ったものです。

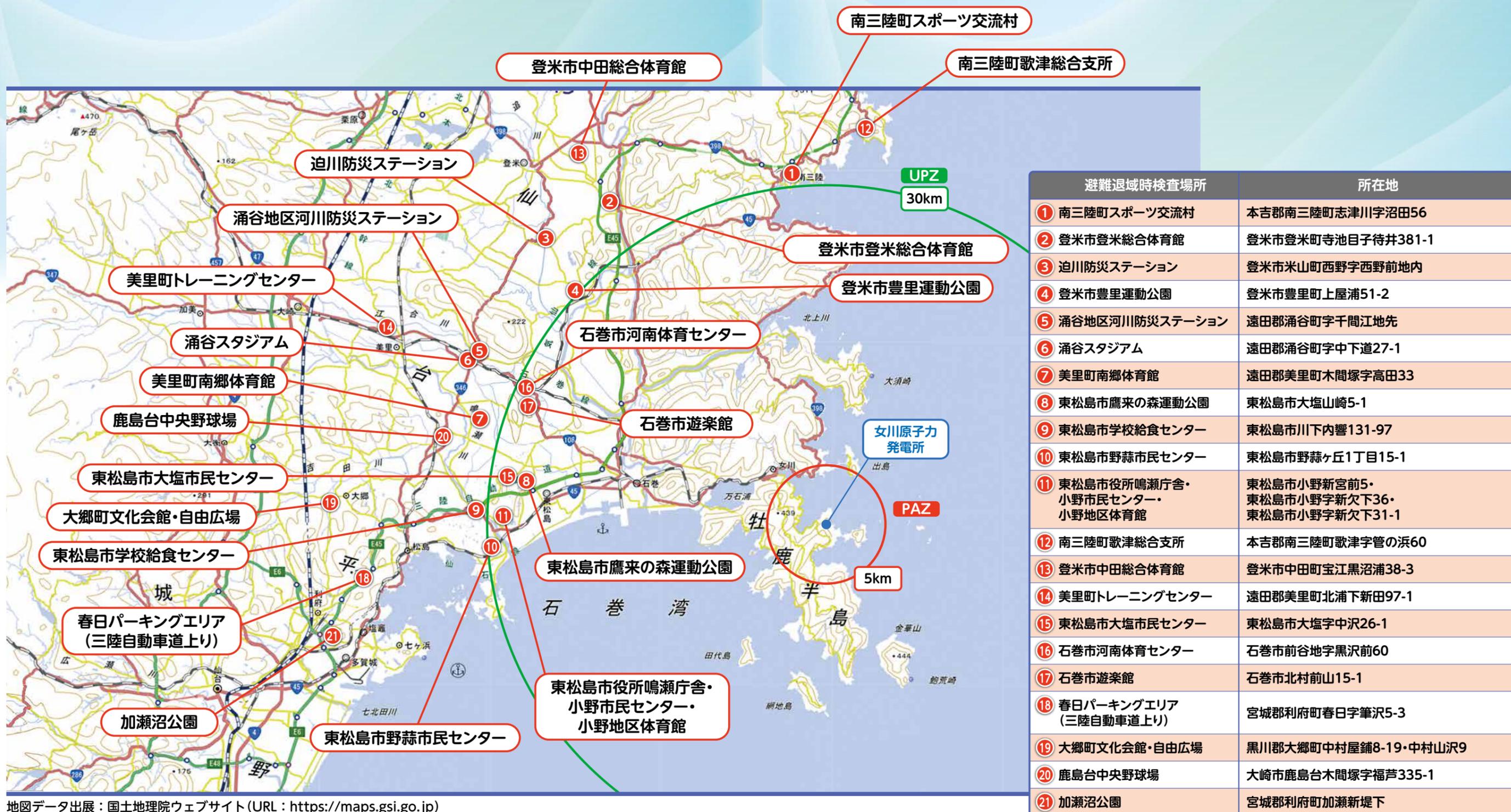
避難時間推計の結果は、コチラ [宮城県HPへ](#)



避難退域時検査場所候補地マップ



- 基準値を超過した地域に合わせて、必要な検査場所が開設されます。
- どの地域の方がどの検査場所を通るかは、各市町の避難計画で定めませんが、災害の状況に応じて変更されることもあります。
- 原子力災害時には、お住まいの自治体の指示に従い、避難してください。



避難退域時検査場所	所在地
① 南三陸町スポーツ交流村	本吉郡南三陸町志津川字沼田56
② 登米市登米総合体育館	登米市登米町寺池目子待井381-1
③ 迫川防災ステーション	登米市米山町西野字西野前地内
④ 登米市豊里運動公園	登米市豊里町上屋浦51-2
⑤ 涌谷地区河川防災ステーション	遠田郡涌谷町字千間江地先
⑥ 涌谷スタジアム	遠田郡涌谷町字中下道27-1
⑦ 美里町南郷体育館	遠田郡美里町木間塚字高田33
⑧ 東松島市鷹来の森運動公園	東松島市大塩山崎5-1
⑨ 東松島市学校給食センター	東松島市川下内響131-97
⑩ 東松島市野蒜市民センター	東松島市野蒜ヶ丘1丁目15-1
⑪ 東松島市役所鳴瀬庁舎・小野市民センター・小野地区体育館	東松島市小野新宮前5・東松島市小野字新欠下36・東松島市小野字新欠下31-1
⑫ 南三陸町歌津総合支所	本吉郡南三陸町歌津字管の浜60
⑬ 登米市中田総合体育館	登米市中田町宝江黒沼浦38-3
⑭ 美里町トレーニングセンター	遠田郡美里町北浦下新田97-1
⑮ 東松島市大塩市民センター	東松島市大塩字中沢26-1
⑯ 石巻市河南体育センター	石巻市前谷地字黒沢前60
⑰ 石巻市遊楽館	石巻市北村前山15-1
⑱ 春日パーキングエリア(三陸自動車道上り)	宮城県利府町春日字筆沢5-3
⑲ 大郷町文化会館・自由広場	黒川郡大郷町中村屋舗8-19・中村山沢9
⑳ 鹿島台中央野球場	大崎市鹿島台木間塚字福芦335-1
㉑ 加瀬沼公園	宮城県利府町加瀬新堤下

地図データ出展：国土地理院ウェブサイト(URL：https://maps.gsi.go.jp)

10 「避難退域時検査場所」ではどんなことをするの？

➡ 車や衣服などに放射性物質が付いていないかを調べます。



どんなことをするの？

- 避難所に向かう途中の、避難経路上に「避難退域時検査場所」を設置します。
- 避難退域時検査場所では、車や衣服などへの放射性物質の付着状態を検査します。
- 検査の結果、基準値を超えた場合は簡易除染※1を行います。
- 検査後に検査済証が渡されるので、確実に受け取りましょう。
(原子力防災アプリによる検査結果の電子交付により、要する時間が短縮されます。)



避難退域時検査場所での流れ

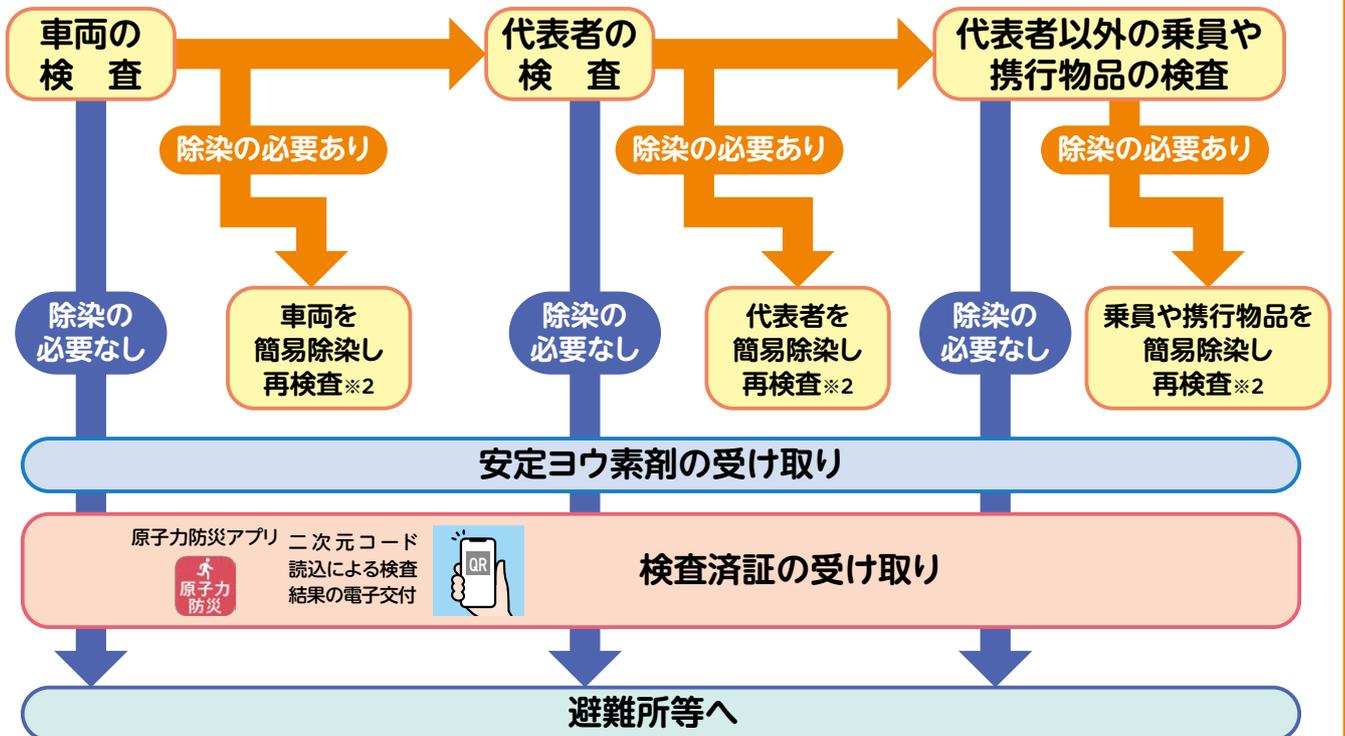


凡例：

- ➡ 基準値超過
- ➡ 基準値以下



↑放射線測定器
(サーベイメータ)



※2 簡易除染しても基準値以下にならなかった場合
 避難者：東北大学病院や仙台医療センターなどの専門の医療機関で除染を行います。
 車両や携行物品：検査場所で一時保管します。

11 安定ヨウ素剤ってなに？

➡ 放射性ヨウ素による甲状腺の内部被ばくを予防・低減するための医薬品です。避難や一時移転にあわせて服用する場合があります。



なぜ安定ヨウ素剤を飲むの？

- 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。
- 呼吸や飲食により放射性ヨウ素を摂取すると、甲状腺に集まり内部被ばくを起こし、その影響により甲状腺がん等を発症するリスクが上昇するといわれています。
- 放射性ではない安定ヨウ素剤を服用することで、甲状腺の内部被ばくを防ぐことができます。
- 安定ヨウ素剤は、効果のある時間が限られているため、避難や一時移転の指示にあわせて出される**服用指示にしたがい、適切なタイミングで服用**することが重要です。

注意

- 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がありません。服用後も、必ず避難・一時移転などの防護措置は継続してください。

安定ヨウ素剤の服用について

- 服用の指示は、国、県又は市町が行います。
- 服用量は必ず守ってください。(多く飲んでも効果は上がりません)
- 特別な指示がない限り、複数回服用しないでください。

1 回 服 用 量	対象者		服用量	
	13歳以上	丸 剤	2丸	
	3歳以上13歳未満		1丸	
	生後1か月から3歳未満	ゼリー剤	32.5mg 1包	
新生児	16.3mg 1包			



丸剤



ゼリー剤

服用にあたっての注意

- 安定ヨウ素剤の成分又はヨウ素に対し、過敏症の既往歴がある方は服用することができません。
- 妊娠している方が服用した場合や新生児に服用させた場合には、医師や薬剤師にご相談ください。
- まれに発疹や吐き気、嘔吐、胃痛、下痢などの症状がでることがあります。症状がひどい場合は、医師にご相談ください。

安定ヨウ素剤の配布方法

- **PAZ 準PAZ** にお住まいの方
 - 県、市町が開催する事前配布会等で事前に配布しますので、必ずご参加ください。
 - 事前配布の対象は、40歳未満の方、妊婦、授乳婦、お子さんを望まれている女性となりますが、40歳以上であつても希望される方には事前に配布します。
 - 事前配布された安定ヨウ素剤を紛失した方や事前配布されていない方などには、避難等にあわせて、市町が指定する一時集合場所で配布します。
- **UPZ** にお住まいの方
 - 服用が必要になった場合、避難や一時移転にあわせて一時集合場所及び避難退域時検査場所で配布します。

12 「原子力防災アプリ」ってなに?



ダウンロードは
こちらから!



アプリ導入方法は
こちらから!



宮城県原子力防災アプリについて

原子力災害時の避難を支援するスマートフォン向けアプリです。
デジタル身分証アプリ「ポケットサイン」のアイコンからお使いいただけます。

ご用意いただくもの(3点)

- ①スマートフォン
(マイナンバーカード読み込み対応のもの)
- ②マイナンバーカード
- ③マイナンバーカードの暗証番号



ポケット
サイン



原子力防
災
原子力防
災
アイコン

ご注意! ご利用いただくには「原子力防災アイコン」から **規約等への同意ボタンをタップしてください。**

機能のご紹介

1. 原子力災害発生時、
登録された
ご住所に応じた
避難所などの情報を
臨機応変に
お知らせ



スマホに
お知らせが届きます

避難の開始について
女川原子力発電所の事故により、以下の地区に避難指示が出されました。あなたが避難する避難所は以下の通りです

名称:【避難所】〇〇体育館
所在:宮城県〇〇市〇〇字
〇〇
地図URL: <https://maps.app.goo.gl/CT8C1Wjv1gGcTJHfA>

地図もお知らせします

2. 避難所到着後、
お名前などの記入が不要な**簡単受付**



二次元コード
読み取りをタップ
避難所に掲示されている
二次元コードを枠内に映す

手続き完了
(スマホ画面に表示)

3. 検査場所での
検査済証を
アプリに交付

検査済み証

通過した検査場所
【検査場所】〇〇運動公園
通過した時刻
2023年9月28日 20:59

従来の検査済証(紙)の携帯が不要になります。
*検査場所内で提示される二次元コードを読み込んでください。

事前にご家族を登録いただくと「同行者を追加する」ボタンからご家族の受付もまとめて完了できます。(登録方法は17ページをご覧ください。)

アプリ画面のご説明

このアプリは、
災害時に使う機能
災害に備える機能を備えています。



災害時に使う

二次元コードの読み取り

災害時に避難所などの
二次元コードを読み込むだけで
正確かつ迅速な登録ができます



避難状況の登録

どのような避難
状況にあるかを
登録できます

家族などの
避難状況も
同行者として
まとめて登録できます



災害に備える

アレルギーの登録

主要なアレルギーから
選択できます



該当する項目がない場合は、自分でアレルギー情報の編集・追加も可能です

家族の登録

マイナンバーカード
などでご家族を登録
することができます
登録した情報は、避難状況
の管理等に使用されます



じぶんの避難所

自治体が登録した避難所などが
表示されます
詳細から施設の地図
を見ることができます

13 ⑬ どこで情報が見られるの？

➡ 自治体のホームページ等で情報を入手することができます。

情報の収集方法は？

- 原子力災害が発生した場合、防災行政無線、緊急速報メール、テレビ、ラジオなどで、現在の状況や今後の必要な対応などについてお知らせします。
- お住まいの自治体の以下の情報入手先について、平常時に確認や登録などを済ませておきましょう。

各自治体での情報提供方法

●原子力関係

HP ホームページ

↳ 原子力安全対策課トップページ

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/gentai/>



HP ホームページ

↳ みやぎ原子力情報ステーション

<https://www.r-info-miyagi.jp/r-info/>



HP ホームページ

↳ 宮城県防災情報ポータル

<https://miyagi-bousai.my.salesforce-sites.com/>



●防災関係

HP ブログ

↳ 防災・危機管理ブログ

<https://plaza.rakuten.co.jp/bousaimiyagi/>



X (旧Twitter)

↳ 宮城県防災アカウント @miyagi_bosai

宮城県

HP ホームページ

↳ 防災関係

https://www.town.onagawa.miyagi.jp/05_03.html



X (旧Twitter)

↳ 女川町公式アカウント @TownOnagawa

女川町

HP ホームページ

↳ トップページ

<https://www.city.ishinomaki.lg.jp/index.html>

メール配信サービス

↳ 災害情報メール

※配信元:is-news@my.e-msg.jp

<https://www.city.ishinomaki.lg.jp/cont/10106000/6851/6851.html>

HP Facebook

↳ 石巻市役所【災害・防災・減災情報】アカウント @IshiSaigai



X(旧Twitter)

↳ 石巻市役所【災害・防災・減災情報】アカウント @IshiSaigai

HP ホームページ

↳ トップページ

<https://www.city.tome.miyagi.jp>

LINE

↳ 登米市公式アカウント @tomecity

<https://www.city.tome.miyagi.jp/koshitu/shisejoho/kohokocho/shikoushikiline.html>

メール配信サービス

↳ 災害情報メール

<https://plus.sugumail.com/usr/tome/home>

HP ホームページ

↳ トップページ

<https://www.city.higashimatsushima.miyagi.jp>

メール配信サービス

↳ 災害情報メール

※登録用アドレス:t-higashimatsushima@sg-p.jp
配信元:info@hm-mail.jp<https://www.city.higashimatsushima.miyagi.jp/kurashi/ansen-anshin/bosai-saigai/saigainisonaete/mailemail.html>

各自治体での情報提供方法

涌谷町

HP ホームページ
↳ トップページ

<https://www.town.wakuya.miyagi.jp/>



メール配信サービス
↳ 涌谷町すぐメール

<https://www.town.wakuya.miyagi.jp/kurashi/bosai/bosai/musen.html>



美里町

HP ホームページ
↳ トップページ

<https://www.town.misato.miyagi.jp>



南三陸町

HP ホームページ
↳ 原子力災害対策

<https://www.town.minamisanriku.miyagi.jp/index.cfm/30,0,106,html>



HP ホームページ
↳ 防災

<https://www.town.minamisanriku.miyagi.jp/index.cfm/30,html>



メール配信サービス
↳ 災害情報メール

<https://www.town.minamisanriku.miyagi.jp/index.cfm/7,203,47,html>



Facebook
↳ 南三陸町公式アカウント @town.minamisanriku



持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、日頃から準備しておきましょう！

<input checked="" type="checkbox"/> 貴重品  現金・印鑑・健康保険証など	<input checked="" type="checkbox"/> 食料  飲料水・非常食	<input checked="" type="checkbox"/> 応急医薬品  常備薬・お薬手帳 バンソウコウなど	<input checked="" type="checkbox"/> 事前配布された安定ヨウ素剤  ※PAZ・準PAZにお住まいの方	<input checked="" type="checkbox"/> 衣類など  着替え・タオル・生理用品など	<input checked="" type="checkbox"/> 乳児用品  紙オムツ・粉ミルク ほ乳びんなど
<input checked="" type="checkbox"/> 携帯ラジオ・懐中電灯  乾電池も忘れずに！	<input checked="" type="checkbox"/> 携帯電話  充電器も忘れずに！	<input checked="" type="checkbox"/> 日常生活に欠かせないもの  眼鏡・電池・入れ歯・補聴器など	<input checked="" type="checkbox"/> 避難時などに使用するもの  リュック・スリッパ・外衣・ハンカチ・マスク・帽子・雨具など		

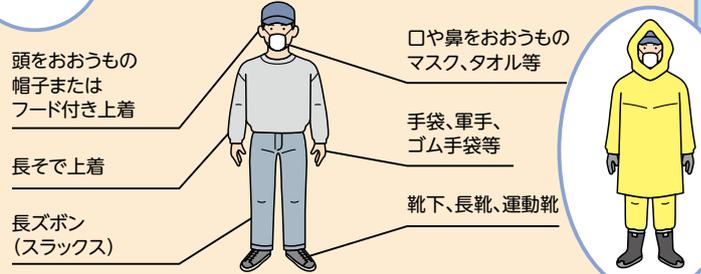
燃料にも備えを

避難や移動などに自動車を使わなければならない時、「次にいつ給油できるのか」がわからない状況に遭遇する可能性があります。
 平時より燃料に余裕を持たせ、常に避難できる程度の残量を確保するように心がけてください。



避難時の服装

避難するときには、以下のような、できるだけ直接肌を出さない服装を心がけましょう。



※レインコート等でも可

わたしの避難先

●一時集合場所: _____

●避難退域時検査場所: _____

●避難先: _____

家族の連絡先

氏名	携帯番号	氏名	携帯番号
勤務先 (学校等)	電話番号	勤務先 (学校等)	電話番号
氏名	携帯番号	氏名	携帯番号
勤務先 (学校等)	電話番号	勤務先 (学校等)	電話番号

災害時には電話がかかりにくい状態になります。

災害用伝言ダイヤル

171 を利用しましょう

使い方

171
に電話する

ガイダンスに従い
伝言を録音する時は

1

(0000)□□-□□□□

伝言を吹き込む

(自宅の番号または、連絡を取りたい相手の番号を市外局番から入力)
(携帯電話の電話番号は登録番号として利用できません)

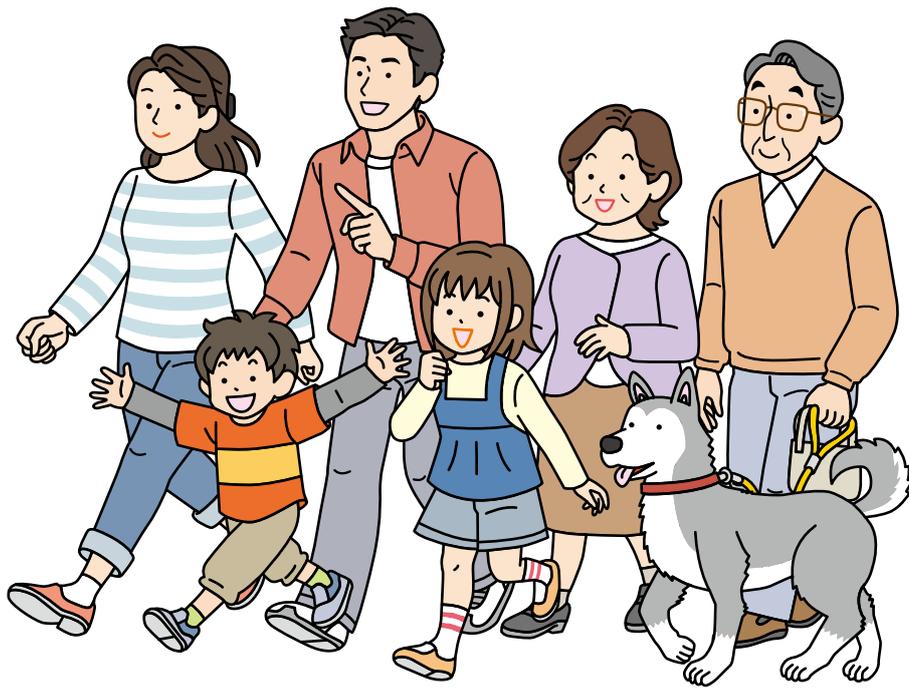
伝言を再生する時は

2

(0000)□□-□□□□

伝言を聞く

※このほかにも各種通信事業者が提供する災害用伝言サービスがあります。各社にお問い合わせください。



お問い合わせ先

宮城県復興・危機管理部原子力安全対策課	電話 022-211-2341
女川町企画課	電話 0225-54-3131 (代)
石巻市総務部危機対策課	電話 0225-95-1111 (代)
登米市総務部防災危機対策室	電話 0220-23-7393
東松島市総務部防災課	電話 0225-82-1111 (代)
涌谷町総務課	電話 0229-43-2111 (代)
美里町防災管財課	電話 0229-33-2142
南三陸町総務課	電話 0226-46-1376

発行／編集

宮城県 復興・危機管理部 原子力安全対策課

〒980-8570 宮城県仙台市青葉区本町3-8-1

グリーン購入法に適合した紙を使用しています

