

2026年5月

原子力災害対策

リトアニアにお住いの皆様へ

- ❖ 本資料は、原子力災害対策として、事前の備えや災害発生時の対処法等の基本事項をまとめたものです。安全対策の一助としてご活用ください。
- ❖ リトアニアにおいては、政府、地方自治体が原子力災害に関する様々な情報を発信しています。詳細については、リトアニア当局の資料等をご確認ください。
- ❖ 本資料に基づき行動したことにより生じるいかなる損害や不利益等に対し、当館は責任を負いかねます。

在リトアニア日本国大使館（領事班）

TEL: +370 (5) 231 0462 / E-mail: consular@vn.mofa.go.jp / HP: https://www.lt.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html / Address: M.K. Čiurlionio g. 82b, LT-03100, Vilnius

<目次>

1. はじめに.....	1
2. 原子力災害対策のポイント.....	2
(1) お住まいの地域から原子力発電所までの距離を把握しましょう.....	2
(2) 緊急速報・情報発信方法を把握しておきましょう.....	2
(3) 屋内退避が安全への第一歩.....	3
(4) 情報収集.....	3
3. 事前の備え.....	4
(1) 情報収集に努めましょう.....	4
(2) 非常用の備蓄品と持ち出し品を確認しましょう.....	5
(3) 避難場所、避難経路を確認しましょう.....	7
(4) 家族間の連絡体制を確認しましょう.....	7
4. 原子力災害発生時の対処.....	9
(1) 屋内退避（「原子力災害対策のポイント」3ページを参照）.....	9
(2) 避難.....	9
(3) 安定ヨウ素剤の服用.....	10
(4) 放射性物質の影響を低減するには.....	10
(5) 地域別の対策.....	11
5. 緊急時の必需品（備蓄品・持ち出し品）一例.....	12
6. 関係機関リンク集.....	14

1. はじめに

リトアニアは国内にイグナリナ原子力発電所（2009 年末に稼働停止、現在廃炉作業中）を抱えているほか、2020 年には首都ビリニュスから 50km 圏内にあるベラルーシのオストロベツ原子力発電所が稼働を開始するなど、原子力発電所の安全性や原子力災害に対する社会の関心は高く、政府も対策に力を入れています。リトアニア政府は「正しい知識が身を助ける」との考えに基づき、平時から、原子力災害から身を守るための事前の備えや災害発生時の対処法等に関する情報を収集し、緊急事態に備えるよう注意喚起を行っています。

本資料は、主にリトアニア政府危機管理当局の資料を基に、原子力災害から身を守るための事前の備えと災害発生時の対処方法をまとめたものです（※）。

（※）本資料に示す内容は、原子力災害対策として行うべき全ての事項を網羅したものではありません。

皆様におかれては、原子力災害対策の第一歩として本資料をご活用いただき、さらにリトアニア政府、地方自治体の関係当局等が発信する情報を参考に、お住まいの地域（例：原子力発電所からの距離など）や家族構成（例：乳児がいる、足の不自由な家族がいる）など、各ご家庭の状況に応じた災害対策に取り組んでください。本資料がその一助となれば幸いです。

なお、本資料に関し、ご意見やお気づきの点があれば、当館領事班へご連絡ください。また、ご家庭で取り組まれている災害対策があれば、今後の資料改訂の参考とさせていただきたく、当館までお知らせいただければ幸いです。

2. 原子力災害対策のポイント

原子力災害対策の主なポイントは以下のとおりです。

(1) お住まいの地域から原子力発電所までの距離を把握しましょう

原子力発電所からの距離によって、対策は異なります。平時より、お住まいの地域から発電所までのおおよその距離を把握し、各自治体の対応策を理解したうえで、災害対策に取り組んでください。なお、原子力災害は、風速や風向きによって影響範囲が変わってくるので、自治体の対策もそれに合わせて変更される可能性があることにご留意ください。

- 原子力発電所から 30km 圏内 (UPZ) : 屋内退避、避難、気道保護、安定ヨウ素剤による甲状腺の保護、身体除染、食品・飲料水の使用制限 ※5km 圏内 (PAZ) については、事故等により放射性物質が放出される可能性が高まった段階 (放出前) で避難を実施
- 原子力発電所から 30-100km 圏内 : 安定ヨウ素剤による甲状腺の保護、必要に応じて屋内退避、必要に応じて一時避難、食品・飲料水の使用制限
- 原子力発電所から 100-300km 圏内 : 食品、牛乳、飲料水及び非食品に対する放射線管理、必要に応じて使用制限

下記のリトアニア危機管理当局ホームページに掲載されている地図では、発電所を選択し、所在地を入力することで、その地域に適用される安全対策が表示されますので参考にしてください。

<https://lt72.lt/kaip-elgtis-jei-ivyktu-avarija-atomineje-elektrineje/>

The screenshot shows a web interface for selecting a nuclear power plant and entering a location. On the left, there are three options for power plants: Ignalina (Ignalinos AE), Ostrovetz (Baltarusijos AE), and another one partially visible. On the right, a map of Lithuania is shown with safety zones around the plants. A red box labeled '所在地を入力' points to a search bar on the map. Another red box labeled '発電所を選択' points to the plant selection options.

(2) 緊急速報・情報発信方法

リトアニア政府は以下の方法で緊急速報、その後の状況や避難指示など住民への情報発信を行います。

市中設置の
サイレン

携帯電話のテキ
ストメッセージ

国営ラジオ・テレ
ビ放送局 LRT

政府当局・自
治体 HP

原子力災害発生の緊急速報に接したら、速やかにリトアニア国営ラジオ・テレビ放送局 LRT をつけ、情報収集に努め、リトアニア当局の指示・推奨に従って行動してください。

(3) 屋内退避が安全への第一歩

原子力災害に際しては、『**屋内退避**』が安全への第一歩です。屋内に退避することで、建物の気密性と遮へい効果により、放射性物質放出の影響を回避・低減することができます。

屋外で一報に接したら、速やかに最寄りの気密性の高い建物に退避し、当局からの指示、発表を待ちましょう

屋内で一報に接したら、そのまま屋内で待機し、外出は控え、当局からの指示、発表を待ちましょう

屋内に退避したら・・・

- 部屋を可能な限り密閉し、外気の侵入を防ぎましょう
 - ・窓、排気口、ドア、煙突、通気口を閉める
 - ・外気を取り込む換気・空調システムのスイッチを切る
 - ・薪ストーブがある部屋では通風調整弁を閉じる
 - ・隙間が気になる箇所には、テープを貼るなどして対応
- 屋内でも、屋根・外壁から離れた建物中央部の部屋や地下室がより安全とされています



❌ 高リスク ● 中リスク ✓ 低リスク

(4) 情報収集

リトアニア当局は、国営放送 LRT やホームページなどを通じて、避難指示、安定ヨウ素剤服用のタイミング、除染所の所在地などの情報発信を行います。慌てずに、当局の指示・推奨に従って行動しましょう。

3. 事前の備え

本項は、リトアニア当局の原子力災害対策ホームページ (<https://lt72.lt/kaip-pasiruosti-atomines-elektrines-avarijai/>) にある情報を取りまとめたものです。

以下に記す内容は、原子力災害対策として行うべき全ての事項を網羅したものではありません。しかしながら、皆様の原子力災害対策の第一歩として、本資料を参考にして頂けましたら幸いです。

なお、リトアニア当局は、以下のホームページやアプリ、電話、メールにて、災害対策に関する情報発信や助言を行っていますのでご参考になさってください。

- リトアニア当局災害対策ホームページ : <https://lt72.lt/>
- リトアニア当局災害対策アプリ「LT72」 (App Store、Google Play からダウンロード可能)
- 消防・救援局

電子メール : konsultacijos@vpgt.lt 、 pagd@vpgt.lt

電話 : 1 8 5 6 (365 日、24 時間対応。リトアニア語、英語の順にメッセージが流れます。自動音声案内の後にメッセージを残すことで、担当者から折り返し電話がかかって来るので、直接相談することも可能です)

(1) 情報収集に努めましょう

- 原子力災害を含む、あらゆる災害から身を守るには、情報収集が極めて重要です。最新の正確な情報を迅速に入手できるよう、リトアニア政府やお住まいの地域を管轄する自治体が緊急時にどのような方法で情報発信をするのか、避難所はどこにあるのかなど、あらかじめ確認しておきましょう。
- リトアニア政府は、市街地に設置されているサイレン、携帯電話のテキストメッセージ、国営ラジオ・テレビ放送局 LRT、当局ホームページなどを通じて緊急時の情報発信を行っています。サイレンは所在地によっては聞こえないこともあるので、携帯電話で緊急速報メールを受信できる状態にしておくことが望ましいでしょう。
- 速報後は、国営放送局 LRT や当局ホームページなどを通じて、避難指示、安定ヨウ素剤服用のタイミング、除染場所などの情報発信が行われます。サイレンを耳にした後、携帯電話で緊急速報メールを受信したら、落ち着いてラジオやテレビ、ホームページなどで情報収集に努め、政府や自治体からの指示に従って行動してください。

▶ サイレン

<https://lt72.lt/civilines-saugos-signalai-kaip-elgtis-juos-isingirdus/>

原子力事故、自然災害、化学汚染などの緊急事態が発生すると、市中に設置されているサイレンが鳴ります。原子力災害発生時には、サイレンに続いて「原子力災害警報。住民の皆様は屋内に退避し、部屋を密閉してください。国営ラジオ・テレビ放送局 (LRT) を付け、指示に従ってください」という内容のリトアニア語によるアナウンスが流れます。サイレン及びアナウンスを耳にしたら、速やかにお近くの建物内に避難し、ラジオやテレビを付け情報収集に努め、指示・推奨に従い行動してください。

- **緊急速報システム (Gyventojų perspėjimo ir informavimo sistema / Public Warning and Information System)**
<https://lt72.lt/trumpieji-perspejimo-pranesimai/>
 携帯電話へのテキストメッセージにより緊急速報を一斉配信するシステムです。事前登録は不要で、お持ちの携帯電話（スマートフォン等）の位置情報に基づき必要な情報が自動配信され、着信とともに大きな警報音が鳴ります。スマートフォンは概ねこのシステムに対応していますが、機種によっては受信できないこともありますので、お手元の携帯電話が緊急速報システム対応機種であるかどうか、念のため、確認することをお勧めします。
 【緊急速報メール受信のための携帯電話の設定方法および対応機種】
<https://lt72.lt/telefono-nustatymai-aktyvinti-perspejimo-funkcija-telefonuose-kad-gautumete-perspejimo-pranesimus/>
- **リトアニア国営ラジオ・テレビ放送局 (LRT)**
 ホームページ : <https://www.lrt.lt/>
 FM ラジオ周波数一覧 : <https://apie.lrt.lt/lrt-radiju-dazniai>
 オンラインテレビ : <https://www.lrt.lt/mediateka/tiesiogiai/lrt-televizija>
- **[リトアニア政府・地方自治体関係機関リンク集](#)・・・14 ページ**
- 災害発生時には当館も情報発信します。
 - 災害や重大事件の発生に際しては、当館からも在留届および「たびレジ」に登録されたメールアドレスへ日本語で情報発信します。
 - 当地に3カ月以上お住まい（予定）の方は在留届の提出を、また、当地に観光や出張等で短期間滞在する方は「たびレジ」の登録を必ず行ってください。

◎在留届の提出、「たびレジ」の登録はこちら : <https://www.ezairyu.mofa.go.jp/>

(2) 非常用の備蓄品と持ち出し品を確認しましょう

- 原子力事故により放出された放射性物質の体内への取り込みを防ぐため、リトアニア政府は、少なくとも3日間は外出を控え、屋内退避できるよう、平時から十分な食料、飲料水、薬、衛生用品などの備蓄品を確保しておくよう推奨しています。また、これら備蓄品に加え、当局から避難指示が出された場合に備えて、必要な持ち出し品もあらかじめ検討・準備しておきましょう。
- 放射性ヨウ素による甲状腺被ばくのリスクを低減するため、リトアニア政府は、事故発生現場から 100km 圏内の住民に対して、ヨウ化カリウム（安定ヨウ素剤）の服用を推奨しています。安定ヨウ素剤は薬局で購入できますので、常備しておくとうれいでしょう。なお、安定ヨウ素剤は、適切なタイミングで服用しなければ効果が得られません。服用のタイミングについては、リトアニア当局が指示を出しますので、それに従ってください。決して自己判断で服用しないよう注意してください。

※薬局で市販されている安定ヨウ素剤（原子力発電所近くの自治体では同様の安定ヨウ素剤が住民に配布されています）



- 気道を保護するため、使い捨てのレスピレーターマスク（高機能マスク）を常備しておくことが推奨されています。レスピレーターマスクが無い場合には、布や綿、ガーゼ、柔らかい紙など、通気性は残しつつ、埃や塵は通さない素材を用いた自作のマスクでも良いとされています。
- 備蓄品・持ち出し品の維持管理
 - 缶詰は、高温多湿を避けて保管する
 - 紙箱に包装されたものは、密閉できるプラスチックや金属製の容器に詰め替える
 - 毎年、家族の事情の変化を踏まえ、必要となる備蓄品を再検討する
 - 避難時にすぐ持ち出せるよう保管する（保管場所は家族全員が把握する）
- 車両の備え
 - 必要な用具を車両に搭載しておく（ブースターケーブル、三角反射板、アイス・スクレーパー、車用携帯電話充電ケーブル、毛布等）
 - 日頃から車のメンテナンスを定期的に行う
 - 緊急避難に備えて、日頃から、ガソリン残量が半分以下になったら給油することが望ましい

◎リトアニア当局ホームページ：「保存食リスト」

<https://lt72.lt/maisto-atsargos/>

◎リトアニア当局ホームページ：「避難用持ち出し品リスト」

<https://lt72.lt/isvykimo-krepsys/>

◎[緊急時の必需品（備蓄品・持ち出し品）一例](#)・・・12ページ

（３）避難場所、避難経路を確認しましょう

□ 原子力災害が発生すると、発生現場に近い自治体では、避難指示の発出が予想されま
す。お住まいの地域に避難指示が出された場合に安全かつ迅速に避難できるよう、あ
らかじめ避難所の位置や避難経路を確認しておきましょう。

□ 避難場所

➤ 日本と同様に、避難が必要となる災害が発生すると（または発生が予見される
と）、学校や文化・スポーツセンターなどの公共施設に避難所 (Kolektyvinės
apsaugos statinys (KAS)) が開設されます。避難を検討する際には、こうした公
的な避難所や親戚・知人宅、ホテル等の宿泊施設が避難先として主な候補になりま
すが、原子力災害の場合、風速や風向きなどによって避難先が変わってくるので、
当局発表に注意してください。災害現場に近い自治体では、地元の避難所に集合
し、自治体が運営するバスで集団避難が行われる可能性もありますので、自治体が
発信する情報に注意してください。

➤ 公的な避難所ではペットを受け付けない可能性もあるので、ペットを飼っている方
は、ペットとともに避難が可能な避難先をあらかじめ確認しておく必要がありま
す。

➤ 避難所は、各地方自治体が管理・運営しています。ご自宅、職場近くの避難所の住
所については、以下のリトアニア当局ホームページから確認することができます。
<https://lt72.lt/kolektyvines-apsaugos-statiniai/>

□ 避難経路

➤ 避難経路について、現地当局から具体的な指示があればそれに従うことになりま
すが、あらかじめ影響地域から抜け出すための複数のルートを検討しておきましょ
う。

（４）家族間の連絡体制を確認しましょう

□ 原子力災害は、必ずしも在宅時に起きるわけではありません。例えば、平日の日中に
災害が発生した場合、両親はそれぞれの職場、子供は学校や保育施設にいることなど
も想定されます。こうした状況に備えて、日頃から連絡体制を確認しておくことが重
要です。

➤ 家族や友人、知人間の普段の連絡手段（携帯電話、Eメール等）が災害時に機能し
ないことも想定し、お互いの職場等の連絡先をメモしておく。

- 日頃から、避難場所や避難方法、経路、避難用物品リスト、緊急時の集合場所などについて検討し、家族内で情報共有しておく。
- 子供の学校や保育施設等の連絡先をメモしておくことに加え、学校・施設等からの緊急一斉連絡を確実に受信できるよう、両親の最新の連絡先が施設側に登録されていることを確認する。
- 災害の影響地域内にいる者同士の通信が停滞（※）する場合でも、他地域への長距離通話は可能な場合があるため、他郡に住む親戚や友人に家族間連絡の仲介を依頼しておくことも一案（その場合、あらかじめその仲介者の連絡先を家族全員で共有しておくこと）。
※通話ができない状況でもテキスト・メッセージ（SMS）の送受信は可能な場合があります。
- 大使館の連絡先も、あわせてメモしておいてください。
在リトアニア日本国大使館(Japonijos ambasada Lietuvoje)
所在地：M.K. Čiurlionio g. 82b, LT-03100, Vilnius
電話：+370 (5) 231 0462
FAX：+370 (5) 231 0461
Eメール：consular@vn.mofa.go.jp

◎リトアニア当局ホームページ：「家族間での計画」

<https://lt72.lt/seimos-planas/>

<https://lt72.lt/wp-content/uploads/2022/03/Seimos-planas.pdf>

(お願い)

お住まいの地域に当局から避難指示が出された場合は、ご自宅の電気、ガス、水道の元栓、窓を閉め、しっかり施錠し、当局の指示に従って落ち着いて避難してください。

避難されましたら、ご自身の安全について、日本のご家族や関係者および当館（領事班）へご連絡下さい。

※特に大規模な災害の場合、報道等から災害を知った日本のご家族等はあなたの安否を心配されます。仮にお住まいの地域に直接的な影響がなくとも、日本の関係者への連絡を心がけてください。

4. 原子力災害発生時の対処

本項は、リトアニア当局の原子力災害対策ホームページ (<https://lt72.lt/kaip-elgtis-jei-ivyktu-avarija-atomineje-elektrineje/>) にある情報を取りまとめたものです。

以下に記す内容は、原子力災害対策として行うべき全ての事項を網羅したものではありません。しかしながら、皆様の原子力災害対策の第一歩として、本資料を参考にして頂けましたら幸いです。

なお、緊急援助が必要な場合には、警察・消防・救急共通の総合救助センター（TEL：112）に通報してください。

総合救助センター（エマージェンシー・レスポンス・センター）
電話番号：112
リトアニア国内共通、24時間、英語対応可能

（1）屋内退避（「[原子力災害対策のポイント](#)」3ページを参照）

- 最寄りの気密性の高い建物内に避難する。室内にいる場合はそのまま待機（建物の中でも、できる限り屋根及び外壁から離れた中央部に退避する。地下室がある場合には、地下室にて待機）ペットの退避も忘れずに
- 外気を取り込まないように、可能な限り部屋を密閉する（窓、排気口、ドア、煙突、通気口を閉め、外気を取り込む換気・空調システムのスイッチを切る。薪ストーブがある部屋では通風調整弁も閉じる。必要に応じてテープを貼るなどして、隙間を作らないようにする）
- 国営ラジオ・テレビ放送局 LRT などから情報を収集し、当局の指示や推奨に従って行動する

◎リトアニア当局ホームページ：「原子力事故発生の際に接したら？」

リトアニア語：

①<https://lt72.lt/wp-content/uploads/2020/12/Kaip-elgtis-ivykus-branduolinei-avarijai-356.jpg>

②<https://lt72.lt/wp-content/uploads/2020/12/Jei-ivyktu-branduoline-ar-radiologine-avarija-355.jpg>

英語：https://lt72.lt/wp-content/uploads/2022/10/infographic_nuclear_power_plant.pdf

（2）避難

- ❖ テレビやラジオで避難対象となる地区および避難先の情報が発信されます
- ❖ 原則、避難は自治体主導で行われます。居住地の自治体が指定する避難所に集合し、自治体が用意する交通手段で一次避難所へと向かいます
- ❖ 自家用車で避難する場合には、安全性と混雑回避の観点から、当局が指定するルートで避難してください

- 原子力事故発生現場から 30km 圏内の住民には避難指示が出されるので、事故の一報に接したら、避難準備を開始し、当局の指示を待つ（5km 圏内については、放射性物質が放出される可能性が高まった段階（放出前）で、避難指示が発出される）
- 原子力事故発生現場から 30-100km 圏内については、状況によって一時避難勧告が出される可能性があるため、準備をし、当局の指示に注意する
- 下記のリトアニア当局ホームページ「02 Žemėlapiai（地図）」で、居住地を管轄する自治体の対策を確認する（「[原子力災害対策のポイント](#)」2 ページを参照）
<https://lt72.lt/kaip-elgtis-jei-ivyktu-avarija-atomineje-elektrineje/>
- 当局から避難指示が出された場合、電気、ガス、水道の元栓、窓を閉め、しっかり施錠し、落ち着いて避難する
- 避難のために外に出る場合には、放射性物質の付着を防ぐため、肌の露出が少ない衣類等を着用し（レスピレーターマスク、帽子、長袖・長ズボン、ポリエチレン製防護服、手袋など）、外では素手で物に触れないよう注意する

（3）安定ヨウ素剤の服用

- 国営放送 LRT などを通じてリトアニア当局から指示があったタイミングで服用する。決して自己判断で服用しないこと。
 - ・1 回の服用量（65mg の錠剤）
 - 12 歳以上：2 錠
 - 3-12 歳：1 錠
 - 生後 1 か月-3 歳：1/2 錠
 - 新生児：1/4 錠
 - ・タイミング：事前に災害回避不可能と判断された場合、放射性物質放出の 24 時間～数時間前、または、放出後 2～8 時間以内

安定ヨウ素剤は、適切なタイミングで服用しなければ効果が得られません。リトアニア当局の指示に従って服用してください。

◎リトアニア当局ホームページ：「ヨウ化カリウム（安定ヨウ素剤）の服用について」

リトアニア語：<https://lt72.lt/wp-content/uploads/2020/12/KI.pdf>

英語：https://lt72.lt/wp-content/uploads/2022/10/infographic_ki.pdf

（4）放射性物質の影響を低減するには

- 使い捨てのレスピレーターマスクを着用する
- ポリエチレン製防護服を着用する、なければ、使い捨てポンチョなど
- 使用済みのレスピレーターマスクや衣類などは、ビニール袋に入れて密封し、廃棄方法について当局から指示があるまでのあいだ、人やペットが立ち入らないところに保管する
- 上着を脱ぐことで、外部から付着した放射線物質を最大 90% 排除できるので、慎重に上着を脱ぎ、はたいたり、揺らしたりせず、表面に触れないように気を付けながら、速やかにビニール袋に入れ密封する
- 可能な限り、筆筒やクローゼットにしまってあった放射性物質の影響を受けていない清潔な衣類を着用する。そのような衣服が無い場合には、外で上着を振って付着した放射性物質を

払い落としてから着用する。その際、放射性物質を吸い込まないように呼吸に気を付け、その後、手や顔など、衣服で覆われていなかった箇所を流水と石鹼で洗い流す

- シャワーがある場合、室温程度のお湯で、石鹼を使って体を洗う。頭髮は石鹼またはシャンプーで洗うが、コンディショナーは放射性物質を髪に貼り付けてしまうので、使用しない。体は強くこすらずに、汚れをよく洗い流す。目、口、鼻、傷口から汚染水が入らないように気を付け、小さな傷口や引っ掻き傷は絆創膏などで事前に保護しておく
- シャワーが無い場合には、洗面所で、手、顔など衣服で覆われていなかった場所を流水と石鹼で洗う。
- シャワーも洗面所も無い場合、清潔な濡れタオルやウェットティッシュを使って、手や顔など、衣服で覆われていなかった場所を洗う。鼻をかみ、目や耳も清潔な濡れタオルやウェットティッシュ等で掃除する
- 放射線の影響を受けた場所への立入時間を可能な限り短くする、また、そのような場所から、可能な限り遠く離れる
- 気密性の高い部屋に避難する（[「原子力災害対策のポイント」3ページを参照](#)）
- 放射線物質を吸い込む可能性のある場所を避ける、放射性物質に汚染されている可能性のある食品や飲料水を口にしない
- 食品は冷蔵庫で保存するか、容器（ガラス容器、金属容器）、ビニール袋等に入れてしっかり蓋をする。蓋を開ける前には、容器を布巾やペーパータオルで拭き取り、使用した布巾、ペーパータオルはビニール袋に入れて廃棄する
- 放射線物質の影響を受けやすい野菜、果物、魚、牛乳、井戸水は口にしないこと

◎リトアニア当局ホームページ：「放射性物質の影響を軽減するには？」

リトアニア語：<https://lt72.lt/wp-content/uploads/2020/12/Kaip-sumazinti-radioaktyvuji-uzterstuma-411.jpg>

英語：https://lt72.lt/wp-content/uploads/2022/10/infographic_decontamination.pdf

（５）地域別の対策

[「原子力災害対策のポイント」2ページを参照](#)

屋内退避、避難完了後

- ❖ 引き続きラジオやテレビから最新情報を入手し、当局の指示に従って行動してください
- ❖ 吐き気など体調の異変を感じたら、速やかに医師の診察を受けてください
- ❖ 遠方に避難した方は、当局からの許可が出るまで帰宅しないでください

5. 緊急時の必需品（備蓄品・持ち出し品）一例

リトアニア政府は、原子力事故により放出された放射線物質の体内への取り込みを防ぐため、事故発生現場から30km圏内（場合によっては100km圏内）の住民に対して屋内退避を推奨しており、少なくとも72時間（3日間）は外に出なくても生活できるよう、十分な備蓄品を平時から確保しておくことを勧めています。また、これら地域の住民に対しては、事故現場から離れた地域への避難指示が発出されることも予想されるため、緊急避難用の持ち出し品についても日頃から検討・準備しておきましょう。

※以下はあくまでも一例ですので、各自の状況や好みに応じて、必要な物品・量を検討してください。

※消費期限のあるものは、定期的にチェックし、入れ替えを行いましょう。

（1）備蓄品

- 飲料水
少なくとも3日分（一人あたり12リットル）、小さなボトルに小分けにすると便利
- 保存食
少なくとも3日分、缶切りや食器類も忘れずに
肉の缶詰、野菜の缶詰（豆類が便利）、果物の缶詰、練乳、穀物、油、砂糖、スパイス類、塩、ハチミツ、お茶など。この他、各自の事情や好みに応じた食品
- 安定ヨウ素剤（[「事前の備え」5ページを参照](#)）
- 使い捨てレスピレーターマスクまたは自作のマスク（[「事前の備え」6ページを参照](#)）
- ポリエチレン製防護服または使い捨てポンチョなど
- ビニール袋
使用済みのレスピレーターマスクや汚染された衣服などは、ビニール袋に入れて密封し、廃棄方法について通知が出るまでのあいだ、人の出入りが少ないところに保管しておきます。

◎リトアニア当局ホームページ：「保存食リスト」

<https://lt72.lt/maisto-atsargos/>

（2）緊急避難用持ち出し品

※避難に備え、上記備蓄品に加え、以下を用意しておくことをお勧めします。

- 書類関係（出生証明書、婚姻証明書、パスポート、運転免許証、保険加入証書、権利書など、及び、そのコピー）
- 現金、クレジットカード、有価証券
- 家族との緊急時の集合場所や連絡先、家族以外の緊急連絡先を記したメモ
- 家族の写真（捜索用）

- 電池式携帯ラジオまたはテレビ（予備の電池も忘れずに）
- 携帯電話、スマートフォン
- 充電器
- 予備電池（モバイルバッテリー）
- 眼鏡、コンタクトレンズ、補聴器など
- 3日分の飲料水と保存食
- 缶切り
- 日頃から服用している薬や医療機器類
- 救急箱（常備薬、絆創膏、包帯、消毒液など）
- ベビー用品（粉ミルク、ベビーフード、おむつ、ウェットティッシュ、哺乳瓶など）
- ペット用品
- 子供用の玩具や本
- 着替え（丈夫で歩きやすい靴、風雨に強いジャンパー、ポンチョ、セーター、暖かいズボンなど）
- ポリエチレン製防護服
- タオル、石鹸、歯ブラシ、生理用品等の衛生管理用品
- トイレtp>紙、キッチンペーパー
- 懐中電灯（予備の電池も忘れずに）
- 暖かい毛布、コンパクトな寝袋
- マスク、ゴム手袋、除菌ジェル（感染予防）
- 虫除けスプレー
- ヘルメット、ロープ、工具箱等
- レスピレーターマスク
- 防水ケース入りマッチ、ろうそく、ライター
- 筆記用具（鉛筆、ペン、紙）
- 宝飾品
- 煙草（緊急時、交換品となり得る）
- ゴミ袋

©リトアニア当局ホームページ：「緊急避難用持ち出し品リスト」

<https://lt72.lt/isvykimo-krepsys/>

6. 関係機関リンク集

- リトアニア当局災害対策ホームページ : <https://lt72.lt/>
※原子力災害、自然災害など、様々な緊急事態への対応マニュアルがリトアニア語、英語、ロシア語で掲載されています。
- 各地方自治体の緊急事態対策ホームページ一覧 : <https://lt72.lt/pavojai-savivaldybese/>
- リトアニア内務省 : <https://vrm.lrv.lt/>
- 消防・救急局 : <https://pagd.lrv.lt/>
- 総合救助センター（112） : <https://bpc.lrv.lt/>
- リトアニア外務省 : <https://keliauk.urm.lt/>
- リトアニア国営ラジオ・テレビ放送局（LRT） : <https://www.lrt.lt/>