

## 長野県国民保護セミナー及び 弾道ミサイルを想定した住民避難訓練を開催します

国民保護制度及び弾道ミサイルが発射された際の適切な行動について、関係機関及び住民等の理解を促進するため、セミナー及び住民避難訓練を実施します。

### 1 主催

内閣官房、消防庁、長野県、佐久市

### 2 日時

令和8年（2026年）8月26日（水）13:30～15:45

### 3 会場

佐久広域連合消防本部 3階大会議室 長野県佐久市中込 2947番地

### 4 内容

#### (1) 国民保護セミナー（13:30～14:40）

講演『国民保護制度と住民避難について』（仮）

【講師】日本大学危機管理学部 准教授 なかばやし ひろのぶ 中林 啓修 様



中林 啓修 准教授

#### (2) 弾道ミサイルを想定した住民避難訓練（14:50～15:45）

- ・模擬のJアラート音声による、住民への情報伝達を実施
- ・佐久広域消防本部の屋内、屋外において避難訓練を実施（希望者のみ）

### 5 参加申込

セミナー等への参加・取材をご希望の場合、Microsoft Formsからお申込みください。

申込先：<https://forms.cloud.microsoft/r/uTVadZJNgn>

【申込期限：8月5日（水）】

### 6 長野県・新潟県国民保護共同実動・図上訓練について

11月には別紙のとおり長野県・新潟県国民保護共同実動・図上訓練を開催します。  
詳細については改めてお知らせします。



（問合せ先）

担当：危機管理防災課危機管理係  
羽田、丸林、郡司

電話：026-235-7184（直通）

FAX：026-233-4332

E-mail：bosai@pref.nagano.lg.jp

# 弾道ミサイル 飛来時の行動



内閣官房国民保護  
ポータルサイト



弾道ミサイルは、発射からわずか10分もしないうちに到達する可能性もあります。ミサイルが日本に飛来する可能性がある場合は、国からの緊急情報を瞬時に伝える「Jアラート」を通じて、防災行政無線で特別なサイレン音とともにメッセージを流すほか、緊急速報メール等により緊急情報をお知らせします。



【例】ミサイル発射。ミサイル発射。ミサイルが発射されたものとみられます。建物の中、又は地下に避難して下さい。

もしメッセージが流れたら  
落ち着いて、直ちに行動してください。

屋外に  
いる場合

## 近くの建物の中や地下に 避難する。

緊急一時避難施設※をはじめ、コンクリート造り等の頑丈な建物や地下街、地下駅舎等の地下施設へ避難することが望ましいですが、それ以外でも構いません。

※ 緊急一時避難施設：弾道ミサイル攻撃による爆風等からの直接の被害を軽減するための一時的な避難に活用する観点から都道府県知事等が指定する施設。

建物がない場合

## 物陰に身を隠すか、 地面に伏せて頭部を守る。

屋内に  
いる場合

## 窓から離れるか、 窓のない部屋に移動する。

近くに  
ミサイル  
落下！

- 屋外にいる場合：口と鼻をハンカチで覆い、現場から直ちに離れ、密閉性の高い屋内または風上へ避難する。
- 屋内にいる場合：換気扇を止め、窓を閉め、目張りをして室内を密閉する。

政府の最新情報は  
こちらをチェック



首相官邸  
ホームページ  
[www.kantei.go.jp/](http://www.kantei.go.jp/)



X (旧Twitter) アカウント  
首相官邸災害・危機管理情報  
[@Kantei\\_Saigai](https://twitter.com/Kantei_Saigai)

## 長野県・新潟県国民保護共同実動・図上訓練概要

### 1 目的

地方自治体、国、関係機関の連携体制の強化及び国民保護への理解向上を図るため、国民保護法に基づく避難・救援などに関する実動・図上訓練を行う。

(国が主導する国重点訓練)

### 2 日時・場所

令和8年11月18日(水)

長野県庁、佐久市役所ほか



対策本部設置・運営訓練

(R7年度長野県訓練より)

### 3 訓練想定

政府は新潟県に武力攻撃の可能性が高まったとして、武力攻撃予測事態を認定し、新潟県から長野県への避難措置を指示

### 4 訓練項目(検討中)

#### (1) 図上訓練

- ・ 国民保護対策本部の設置・運営(長野県、佐久市)
- ・ 避難者支援の検討(食料・水・生活必需品等の調達提供など)

#### (2) 実動訓練

- ・ 避難先連絡所への避難者の受入れ・運営

### 5 訓練参加者

内閣官房、内閣府、消防庁、自衛隊、長野県、新潟県、長野県警察本部、佐久市、佐久広域連合消防本部、指定地方公共機関 等

(行政機関の対応や連携確認が主眼のため、県民への参加募集は行いません)