

# 屋内退避区域（20 km～30 km）の避難所にお住まいの皆様へ（ニュースレター第1号）

平成23年3月29日  
政府原子力災害現地対策本部

- 東北地方太平洋沖地震の被災と福島第一・第二原子力発電所の災害により、多大な困難を抱えられていることにつきまして、心よりお見舞い申し上げます。
- 現在お願い申し上げている屋内退避につきましては、無用な被ばくを避ける観点からのお願いですが、以下に示す注意事項を守っていただいた上での外出には差し支えありません。

# 放射性物質による被ばくを防ぐための生活上の注意(1)

## ✓ 車で移動、上着の着用

大気中には微量の放射性物質が浮遊している可能性があります。

大気中の放射性物質から放射線を受ける「外部被ばく」を避けるため、外出時は肌の露出を減らすよう帽子・手袋・上着を着用すること、また可能な場合は、車等を利用して移動するようにしましょう。

## ✓ マスク

大気中の微量の放射性物質を、呼吸を通じて体内に取り込んで起きる「内部被ばく」を避けるため、濡らして固く絞ったタオルや木綿のハンカチ、あるいはマスクなどで口や鼻を覆うようにしましょう。ほとんどの放射性物質の吸い込みを防ぐことができます。

## ✓ 雨の外出は避ける

雨水中には微量の放射性物質が含まれている可能性があります。不要な被ばくを避けるために、雨の日は外出を避け、室内に留まるようにしましょう。

雨に濡れた場合は水道水で洗浄しましょう。水道水が使用できない場合はタオルなどで拭き取り、拭き取ったタオル等はビニル袋に入れて保管してください。

## 放射性物質による被ばくを防ぐための生活上の注意(2)

### ✓ 食物摂取について

食品衛生法上の暫定規制値等を超える放射性物質が、飲食物から検出された場合には、直ちに公表するとともに、対象となる食物を明確にし、出荷制限を指示するか、摂取を見合わせていただくよう要請しています。マスコミの報道や厚生労働省のプレス発表に注意してください。

### ✓ 屋内暖房器具

微量ではあるものの、大気中に浮遊している放射性物質を室内に取り込まないように、窓を閉め、エアコンの使用を控えるようにしましょう。

ただし、石油ストーブ等の使用は可能です。その際には室内の空気を換気する必要があります。

窓を開けて換気する際には、(1)開口部を湿らせた布などでほこりを拭き取る、(2)できるだけ発電所と反対方向の窓を開ける、などの注意が必要です。

# 生活に必要な情報一覧

- 医療機関に関するご相談：  
福島県相談窓口 電話 024-521-7221 受付8:30~17:15
- 疾病に関するご相談：  
福島県相談窓口 電話 024-521-7881 受付8:30~17:15
- 医薬品に関するご相談：  
福島県相談窓口 電話 024-521-7232 受付8:30~17:15
- 放射線に関するご相談：
  - 福島県相談窓口 電話 024-521-8127 24時間受付
  - (独)日本原子力研究開発機構 0120-755-199 受付10:00~21:00
  - (独)放射線医学総合研究所 043-290-4003 受付9:00~21:00
- 農林水産業(流通、営農、資金など)に関するご相談：  
福島県相談窓口 電話 024-521-7319 24時間受付
- 県行政(公害(水、大気、土壌)に限る)に関するご相談：  
福島県相談窓口 電話 024-521-7256 受付08:30~17:15
- 原子力事故及び放射線安全に関するご相談：
  - 原子力安全・保安院
  - 原子力安全広報課 電話 03-3501-1505
  - 03-3501-5890 } 24時間受付