避難区域及び屋内退避区域外にお住まいの皆様及び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。

○ お住まいのところでは、皆様の生活やご健康に支障を来す状況にはありませんが、無用な被ばくを避けるための注意事項は、以下に示すとおりです。

放射性物質による被ばくを防ぐための生活上の注意(1)

◆お住まいのところでは普段通りの生活に問題はありません。

◆屋内退避区域に立ち入る場合は、以下にご注意ください。
なお、避難地域には立ち入らないでください。

✓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、なるべく車等を利用して移動することをお勧めします。

✓マスクの着用

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。

放射性物質による被ばくを防ぐための生活上の注意（2）

◆ 屋内退避区域に立ち入る場合は、以下にご注意ください（続き）。
なお、避難地域には立ち入らないでください。

✓ 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、雨の日はできるだけ外出を控えるようにしましょう。

もし雨に濡れた場合でも、特に問題になることはありません。もし気になるようでしたら、雨に濡れた箇所を水道水で洗浄すると良いでしょう（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ール袋に入れて保管すると良いでしょう。なお、水が使えるようになったら、そのタオル等は洗濯していただければ、その後の使用に問題ありません）。

✓ 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

通常どおり、エアコンを使用しても全く問題ありません。

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