

自然放射線  
(日本)

宇宙から  
0.3mSv



食物から  
0.99mSv



空気中の  
ラドン・トロン  
から  
0.47mSv

大地から  
0.33mSv

自然放射線による年間線量 (日本平均) 2.1mSv  
自然放射線による年間線量 (世界平均) 2.4mSv



東京～ニューヨーク  
航空機旅行 (往復) 0.08～  
0.11mSv

mSv : ミリシーベルト

人工  
放射線 (日本)



CT検査 (1回) 2.4～12.9mSv



胸部X線検査 (1回) 0.06mSv

出典 : 国連科学委員会 (UNSCEAR) 2008年報告、  
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)、ICRP103 他 より作成

私たちの身の回りには日常的に放射線が存在し、知らず知らずのうちに放射線を受けています。日常生活において放射線被ばくをゼロにすることはできません。

宇宙から、そして大地から受ける自然放射線による外部被ばくや、食物や空気中のラドン等、自然由来の放射性物質から受ける内部被ばくは、合計すると年間で世界平均では2.4ミリシーベルト、日本平均では2.1ミリシーベルトになります(上巻P65「年間当たりの被ばく線量の比較」)。

また、日本では放射線検査等で受ける医療被ばくの割合が大きいことが知られています。1年間の平均被ばく線量は2.6 ミリシーベルトと評価されています。これは国民皆保険制度のもとで医療にアクセスしやすい環境が作られているとともに、一回の検査当たりの被ばく量が多いCT検査が広く普及していることや胃がん検診で上部消化管検査が行われているためと考えられています。なお、2015年に医療で受ける放射線量の診断参考レベルが設定され(2020年に改訂)、医療被ばくの最適化に向けた努力がなされています(上巻P76「診断で受ける放射線量」)。

本資料への収録日 : 2013年3月31日

改訂日 : 2022年3月31日