

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

人工放射線



CT検査 (1回) 0.06～17mSv



胸部X線検査 (1回) 0.08mSv

mSv : ミリシーベルト

出典 : 国連科学委員会 (UNSCEAR) 2008年報告・2020年/2021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 増補版」(2024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」)。

一方で、日本では医療で放射線を利用する機会が多くあります。CT検査や胃がん検診など、放射線を使った検査は病気の早期発見や診断に大きく役立っています。そのため、1年間に医療から受ける平均の被ばく線量は約2.6ミリシーベルトと評価されており、自然放射線と同程度の大きさになっています。なお、医療での放射線利用は「必要な検査を必要なときに行う」ことを前提にしており、2015年には診断参考レベルが設定され(2020年及び2025年に改訂)、画像の質を保ちつつ放射線量をできるだけ低く抑える取組が進められています(上巻P76「放射線診断で受ける被ばく線量」)。

本資料への収録日 : 2013年3月31日

改訂日 : 2026年3月31日