

外部被ばく 内部被ばく 被ばくの低減

放射線に身体がさらされることを「放射線被ばく」といい、「外部被ばく」と「内部被ばく」の2種類があります。

外部被ばく

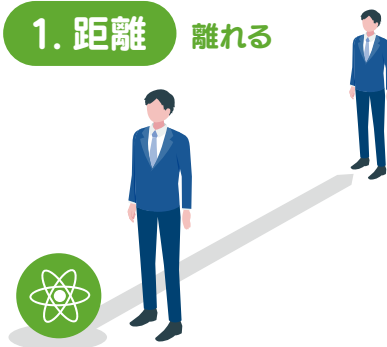
体外から放射線を受ける

外部被ばくの低減三原則



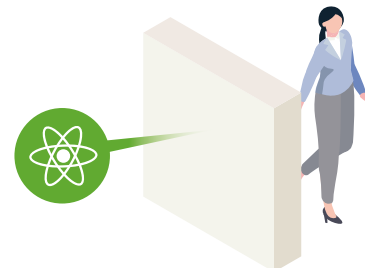
1. 距離

離れる



2. 遮へい

間に重い物を置く



3. 時間

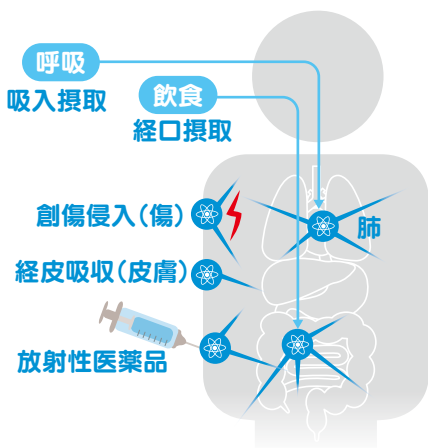
近くにいる時間を短く



内部被ばく

体内から放射線を受ける

内部被ばくの低減



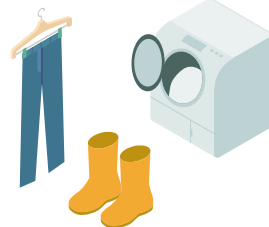
排泄物と一緒に体外に排泄され、時間の経過と共に放射能が弱まるまで、人体は放射線を受けることになります。

原則、口、鼻、傷口から入らないように注意する



日頃の身の回りの衛生管理(手洗い、入浴など)をしっかりと行う

土が身体、靴、服に付けばすぐに洗う



汚染情報

放射性物質の拡散や汚染情報に気を付ける。



原子力災害後、食品中の放射性物質の検査は、国が対象品目、検査制度を示し、各都道府県が検査計画を策定し、検査を実施します。

検査の結果は、厚生労働省、農林水産省、環境省(放射線による健康影響等に関するポータルサイト)、及び地方公共団体のウェブサイトなどを通じて公表されています。

基準値以下の微量の放射性物質を過剰に心配して、食物の栄養バランスを崩さないようにする。