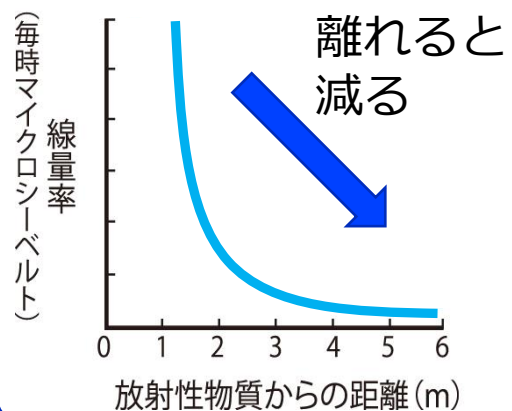
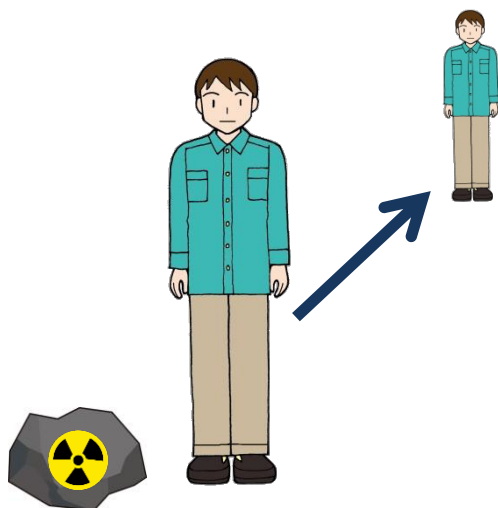
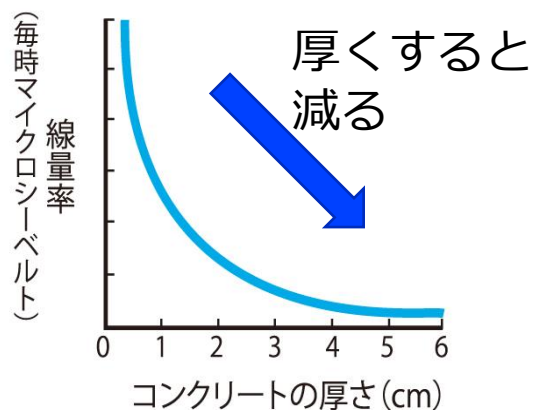
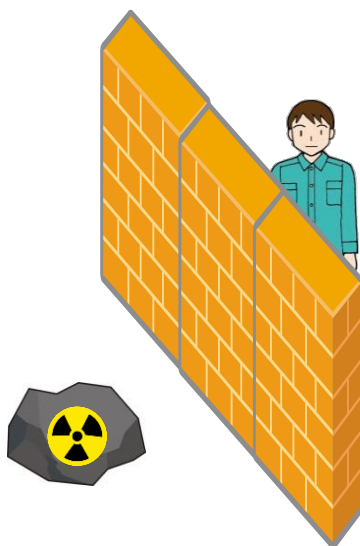


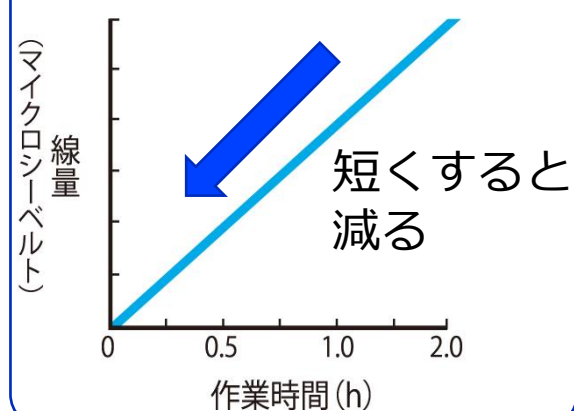
① 離れる (距離)



② 間に重い物を置く (遮へい)



③ 近くにいる時間を短く (時間)



- 原則は口、鼻、傷口から入らないように注意する。
- 土が身体、靴、服に付けばすぐに洗う。
- 山菜やキノコなど野生のものを食材とする場合には、十分な注意を払う。
- 放射性物質の拡散や汚染情報に気を付ける。
- 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。



環境中に放出された放射性物質による 屋内での被ばくの低減

■ 屋内での外部被ばくの低減に関する研究

- ✓ 建物内外の空間線量の測定から、木造および軽量の鉄骨造住宅の低減係数※¹を1階で0.38、2階で0.49と評価。

(出典：N. Matsuda et al.: *J Environ Radioact* 166: 427-435, 2017.)

- ✓ 建物内外の空間線量の測定から、木造住宅の低減係数の中央値を0.43と評価。

(出典：H. Yoshida et al.: *SCIENTIFIC REPORTS* 4: 7541, 2014.)

■ 屋内での内部被ばくの低減に関する研究

- ✓ 建物内外の放射性物質濃度の測定から、空気中の放射性物質の除染係数※²を粒子状I-131で0.64、Cs-137で0.58と評価。

(出典：T. Ishikawa et al.: *Environ Sci Technol* 48:2430-2435, 2014.)

- ✓ 屋内での内部被ばくの要因として、自然換気率や室内外の温度差、風速、建物の総被覆率や築年数等をパラメータに設定し、それらを実験的に検討し内部被ばくの低減係数を評価（値は0.1~1の範囲で変動）。

(出典：J. Hirouchi et al.: *ASRAM2018-010*, 2018.)

※1:屋外での線量を1としたときの、建物内の線量の比

※2:屋外での濃度を1としたときの、建物内の濃度の比

調理の過程で放射性物質の低減が可能

品 目	調理・加工法	除去率 (%)
葉菜 (ほうれん草等)	水洗い-ゆでる	7~78
たけのこ	ゆでる	26~36
大根	皮むき	24~46
なめこ (生)	ゆでる	26~45
果物 (葡萄、柿等)	皮むき	11~60
栗	ゆでる-渋皮まで皮むき	11~34
梅	塩漬け	34~43
桜葉	塩漬け	78~87
魚	ワカサギの南蛮漬け	22~32

- 野生のものは大量に食べない

$$\text{除去率 (\%)} = \left(1 - \frac{\text{調理・加工後の食品 (調理・加工品) 中の放射能総量 (Bq)}}{\text{材料中の放射能総量 (Bq)}} \right) \times 100$$

出典：原子力環境整備促進・資金管理センター「環境パラメータ・シリーズ増補版（2013年）食品の調理・加工による放射性核種の除去率－わが国の放射性セシウムの除去率データを中心に－」2013年9月より作成