
QA17 避難区域内において被ばくを低減するために心がけるべきことは何ですか

雨どいや軒先の下など線量が高いところに不必要に近づかないなど、日々の行動により被ばくを低減することができます。

年間積算線量が 50 ミリシーベルトを超える帰還困難区域については、被ばく防護を徹底する観点から、立入りに際して、防護装備の着用をお願いしています。

年間積算線量が 20 ミリシーベルトを超え、50 ミリシーベルト以下の居住制限区域については、不要不急の立入りを控えるとともに、用事が終わったら速やかに区域から退出することを求めています。また、この区域においては、以下に紹介する活動上の指標を踏まえることで、被ばく線量を低減することが可能になると考えています。

年間積算線量が 20 ミリシーベルト以下となる避難指示解除準備区域については、雨樋や軒先など、局所的に線量の高い場所に近づかないことにより、不要な被ばくを避けることが出来ると考えられます。

居住制限区域における被ばくの低減措置についての指標

- ① 屋外での滞在や作業はできるだけお控えください。（徒歩で移動する場合には、短時間にし、なるべく車を利用するなど。）
- ② 通常の服装（夏季であれば薄着）でも問題ありませんが、気になるようでしたらマスクを着用してください。
- ③ 河川水、雨水は飲用に用いないでください。
- ④ 蛇口からの上水については、水道事業管理者の指示に従えば飲用していただいて構いません。
- ⑤ 屋外での活動後には、手や顔を洗い、うがいをしてください。
- ⑥ 土や砂が口に入った場合にはよくうがいをしてください。
- ⑦ 屋内に入るときには、靴の泥をできるだけ落としてください。
- ⑧ 土ぼこりや砂ぼこりが多いときには窓を閉めてください。ただし、しばらく人が立ち入っていない場合などは室内の温度が高温になっている場合がありますので、暑さ対策として風の吹き込まない窓を開け、必要な時間、換気をしてください。
- ⑨ 屋外での喫煙、飲食などを避けてください。
- ⑩ 屋外に保管してあったもの（自転車、三輪車など）を区域外に運び出す際には、洗浄するか拭き取ってください。

出典：復興庁「避難住民説明会等でよく出る放射線リスクに関する質問・回答集」より作成

出典の公開日：2012 年 12 月 25 日

本資料への収録日：2013 年 1 月 16 日