



1

健やかに長く幸せであるために

(福島県立医科大学 熊谷敦史)

震災のはじまりから 8 年がたちました。

無条件に安心できたはずの環境は震災のために一変し、検査によって安全性をいちいち確認しなければならなくなりました。そのため、町の放射線健康対策委員会では、ふだんの生活をしていくうえで、放射線のレベルは安全かどうか、確認を続けています。

身の回りの放射線

- ・モニタリングポスト
- ・宅地モニタリング
- ・町内マップ

実際の被ばく量

- ・バッジ式線量計
- ・Dシャトル

農作物

- ・町や県の食品検査
- ・土や堆肥の検査

体内の放射性物質

- ・ホールボディカウンタ

ばらまかれた放射性物質は、いまだにあるものの、かなり少なくなってきました。くらしの中での被ばく量は、健康を害するレベルではないことも見えてきました。食べ物では、野生のきのこや山菜、川魚、野生動物に基準値をこえる放射性物質が見つかることがあります。そのため、食べる前に検査をして安全性を確認することがすすめられています。一方で、うっかり一度や二度食べてしまったとしても、健康影響を心配するほどのものではないこともわかってきています。

では、実際の健康問題は考えなくてもよいのでしょうか？

避難を経験した地域では肥満や糖尿病が増え、強いストレスを感じ続ける方が多いことは事故後2・3年ごろから言われてきました。むしろ、このために「がん」の危険性が高まりかねないことは、ご存じの方も多いでしょう。だからこそ、バランスよく腹6～8分目の食事にとることや、意識してしっかり体を動かすことなど、日ごろの健康的な生活習慣が大事です。私もくり返しおすすめしています。

しかし、このような将来の可能性だけを心配している場合ではないこともわかってきました。

「お達者度」をご存じでしょうか。65歳からどれだけ健康でいられるか、という健康寿命の目安です。ぜひとも高くあってほしいですね。しかし困ったことに、広野町の「お達者度」は、県内でもかなり悪い状況です^{注)}。

最近、震災前の8割5分を超える方々が町内にお戻りになっている、とうかがいました。広野町は川内村とならんで、原発事故による避難地域の中で帰還される方が最も多くなっています。

いち早く、避難生活という仮住まいから、地元にもせよ新たな土地にもせよ自分らしい生活を取りもどすことが、健康を取りもどす条件だと考えていますし、その姿を示すことが、後に続く町への道しるべになると期待もしています。健やかに長く幸せにすごせることを目指しているのですから、「お達者度」は良くなってもらわなければなりません。参考値なので断定はできませんが、広野町の「お達者度」は悪くなっています。まずその原因を調べて見直しましょう。それとともに、文句なく広野町の人々は元気だと実感できるように、生活習慣の改善に早速取り組むきっかけにしてほしいと思います。そして、良くなった「お達者度」を示しながら皆さんが心がけた取り組みをまわりの地域に広めていけるお手本になってほしいと願っています。

注：昨年末の県の発表による2016年の状況。比較のためには人口13万人以上が望ましいことや、1・2万人未満の小規模町村で健康寿命を計算することは適さないことも述べられています。

2

食品のモニタリング結果総括表

(平成31年2月実施分)

【基準値】: 一般食品 100Bq/kg 牛乳・乳幼児製品 50Bq/kg 飲料水 10Bq/kg

規制のない食品	検査数	基準値未満	基準値以上	備考 (基準値以上の品目)
野菜	6	6	0	
根菜・芋類	2	2	0	
山菜・きのこ	-	-	-	
果物	-	-	-	
穀類・種実類	-	-	-	
魚介類	-	-	-	
加工食品	-	-	-	
飲料水	-	-	-	
その他(肉類など)	-	-	-	
総検査数	8	8	0	

食品モニタリング結果の詳細については、公民館1階の放射能簡易分析センターと放射線相談室に置くほか、広野町ホームページに掲載しますのでご利用下さい。

右のQRコードを読み取ったあと、東日本大震災→放射線量・除染関連→放射線量情報の項目の中の「食品モニタリング」をクリックしていただくと見ることができます。



場 所	公民館1階 放射能簡易分析センター
曜 日	月曜日から金曜日（祝日を除く）
受付時間	午前8時30分～午後4時30分まで

3

広野町各地区の放射線量

平成31年3月15日13時30分現在(天候:晴れ)の町内各地区代表的な個所のモニタリングポストの数値をお知らせします。

測定箇所	放射線量率(μSv/h)	測定箇所	放射線量率(μSv/h)
広野小・中学校	0.08	広野町役場	0.09
広洋台地区集会所	0.10	高速バス利用者駐車場	0.14
二ツ沼公園 ^{注2}	0.08	上田郷橋付近 ^{注1}	0.13
長畑地区集会所	0.12	北沢複合交差点	0.14
小滝平浄水場 ^{注2}	0.08	県道広野～小高線沿	0.14
ふたば未来学園高等学校	0.07	仮置場	0.10

注1 平成29年3月設置

注2 ニツ沼公園、小滝平浄水場のモニタリングポストは現地ではnGy/h(ナノグレイ毎時)で表示されていますが、μSv/h(マイクロシーベルト毎時)に換算して掲載しています。

放射線相談室の活動について

放射線相談室では、本年度も、個人線量計の貸出、秋祭りでの霧箱の展示、広野小学校での放射線教育、施設見学の実施等、様々な活動を行うとともに、放射線相談室だよりにおいて、広野町の放射線に関する情報提供を行ってきました。

来年度も色々な活動を企画しております。放射線に関する相談、個人線量計の貸出、施設見学会や相談会・研修会の開催、空間線量測定や土壌中の放射性物質の測定等、ご希望がございましたら、お気軽に放射線相談室までお問い合わせください。

《お問い合わせ先》

広野町役場健康福祉課 放射線相談室

電話：080-9252-4773

メール：hirono-housou01a@town.hirono.fukushima.jp

発行者

広野町放射線相談室

080-9252-4773

広野町健康福祉課放射線健康相談係

0240-27-2113