

妊娠中の方、
小さなお子さんをもつお母さんの
放射線への
ご心配にお答えします。

～水と空気と食べものの安心のために～



厚生労働省

はじめに

福島第一原子力発電所の事故をきっかけとした
様々なニュースを見聞きして、みなさん放射線について
心配されているでしょう。

なかでも、
妊娠中の方や、小さなお子さんをもつお母さんは、
とても不安な思いをお持ちでしょう。

国は、国民のみなさんの健康を考えた
安全な基準をもうけて対応しています。

このパンフレットでは、みなさんが気にかけている
「水」や「空気」や「食べもの」の安全について
現時点でみなさんにお伝えしたいことをわかりやすく
まとめたものです。

日々の暮らしの安心のため、どうかお役立てください。

第1章：「胎児」や「赤ちゃん」への影響について	1P
第2章：「水道水」について	2P
第3章：「空気」について	3P
第4章：「食べもの」について	4P
参 考	5P

第1章：「胎児」や「赤ちゃん」への影響について

現在、妊娠していて、毎日がとても不安です。

避難指示や屋内退避指示が出ているエリア外で放射線がおなかの中の赤ちゃんに影響をおよぼすことは、まず、考えられません。

また、国や自治体から指示がない限りは、妊娠中だからという理由で特別な対処が必要、ということはありません。

生まれてくる赤ちゃんのためにも、
ご自身のためにも、
過度なご心配はなさらず、
いつもどおりの健康管理につとめてください。



赤ちゃんの、食べものや飲みものが心配です。

水道水や、お店にならぶ食べものは「影響を受けやすい乳児が口にしても安全であること」を考えた基準によって管理されています。

赤ちゃんはもちろん、小さなお子さんに対しても特別なご心配はいりません。

母乳への影響も同様です。

母乳育児には、赤ちゃんの栄養面などで多くの利点がありますので、

母乳を飲ませていた方は、
今までどおり、飲ませてあげてください。

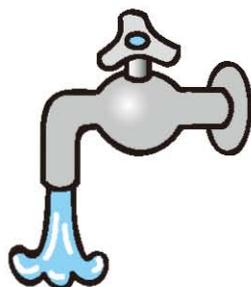
第2章：「水道水」について

水道水は、本当に安全なの？

日本の水道水は、
影響を受けやすい乳児でも
安心して飲めるよう、
安全を考えて管理されています。

国や自治体から指示がない限り、

水道水は、
妊娠中の方や授乳中の方、
小さなお子さんにとって安全です。



飲み水としてはもちろん、
お風呂や洗濯、食器洗いなどにも
安心してお使いください。

第3章：「空気」について

子どもを、外で遊ばせても大丈夫なの？

避難指示や屋内退避指示が出ている地域以外で
これまでに認められた放射線量は、わずかな値です。

お子さんを外で遊ばせることについて、
心配しすぎる必要はありません。

お子さんにとっては、
外で遊べないことは、ストレスにもつながります。

雨については、心配ないですか？

雨についても、心配しすぎる必要はありません。

自然界にもともと存在する放射線量より高い数値が
雨水の中から検出されることもありますが、

傘をさす、雨ガッパを羽織るなど
いつもどおりに対応してください。



第4章：「食べもの」について

野菜や牛乳などの食べものは、安全なの？

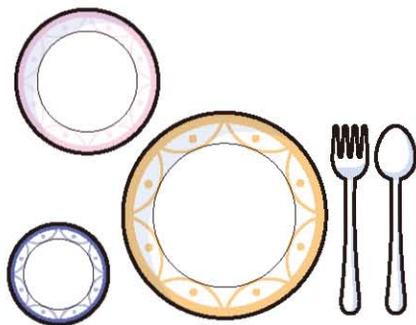
食べものに含まれる放射性物質については安全のための規制が行われています。

この規制に基づいた検査が行われ、結果が公表されています。

規制値を上回った食べものは、お店にならぶことのないよう、国や自治体が対応しています。

お店にならんでいる商品は、いつも通り買っていただいて大丈夫です。

万が一、規制値を上回った食べものを口にしてしまったからといって、健康への影響が出ることはありません。



参 考

◆放射性物質とは

「放射性物質」とは、放射線を出す物質です。

もともと身のまわりのどこにでもあり、
少ない量ならば、放射線を受けても体への影響はありません。
もちろん、たくさんの量の放射線を受けてしまうと、
病気になる可能性も出てきます。

◆「ベクレル」、「シーベルト」とは

「ベクレル (Bq)」は、食べものに付いていたり、水などに入っている放射性物質が「放射線」を出す能力を表す単位です。

「シーベルト (Sv)」は、「放射線」を受けたときの
人体への影響を表す単位です。

原子力発電所の状況については、
政府から、今後もきめ細かく
情報をお伝えしていきます。
状況によっては、健康に関する
必要な情報も、改めてお伝えいたします。

このパンフレットは、平成23年4月1日時点の情報や考え方をもとに作成しています。状況に変化があった場合は、適切にお知らせいたしますので、報道などの情報にもご注意ください。

国やお住まいの自治体などから指示があった場合には、その指示にしたがってください。