



わが家の  
原子力防災  
グッズチェック表

あなたの防災備品に「原子力  
防災グッズ」をプラスしませんか？

			
1.水(7日分)	2.食料	3.ラジオ	4.懐中電灯
			
5.現金	6. 保険証 身分証明書	7.救急セット	8. ウエット ティッシュ
			
9.簡易トイレ	10. 携帯電話 と充電器	11.長ぐつ	12.ゴーグル
			
13.防塵マスク	14.レインコート	15. ガイガー カウンター	16. 安定 ヨウ素剤

市民による市民のための  
原子力防災Book

いのち

# こどもの命を まもりたい

宮城編  
みやぎへん

みんな知ってる？  
安定ヨウ素剤



「こどもの命をまもりたい～みんな知ってる？安定ヨウ素剤～宮城編」

2022年2月14日 初版第一刷

【発行者】生活協同組合あいコープみやぎ

【公式HP】<https://www.mamma.coop> 《電話》022-284-7241

【監修】鎌仲ひとみ 【デザイン】荒木直子

製作・ぐるっふ未来 監修・鎌仲ひとみ  
宮城編改定 生活協同組合あいコープみやぎ

## はじめに。

こんにちは、あいコープみやぎです。

私たちは「安全安心な食べ物を」、「子どもたちに本物の味を伝えたい」との思いから設立された、宅配専門の生協です。被害者にも加害者にもならない暮らしを目指し、設立当初から原発に反対しています。

この冊子のオリジナルは鎌倉市の「ぐるうぶ未来」さんが作成したものです。「ぐるうぶ未来」さんは、東京電力福島第一原発事故をきっかけに活動を始め、少しでも被ばくを避けるために「安定ヨウ素剤」を手元に持つことが大事と考え安定ヨウ素剤の市民配布会を実施している市民団体です。私たちは、女川原発を抱える宮城でも原子力災害にそなえるこの活動はとても大事な事と共感し、ぐるうぶ未来さんのご厚意によりこの冊子を宮城版に改定いたしました。より多くの方に知っていただき、子どもたちを守るためできる備えをしてほしい、そんな思いでこの冊子をお届けします。



## Contents

- Q1 「安定ヨウ素剤」ってなあに？
    - 宮城県内の原発「再稼働が迫る!女川原発」
    - 地震大国・日本!どこに逃げる? 「原発と200km圏内マップ」
    - 原子力防災は「避難」が大前提!
  - Q2 どんな効果があるの？
    - もっと知りたい!ヨウ素剤① 「甲状腺を守るメカニズム」
  - Q3 どんな時に飲むの？
    - もっと知りたい!ヨウ素剤②「副作用はある?」
  - Q4 放射性ヨウ素、どれくらい遠くまで飛ぶの？
    - もっと知りたい!ヨウ素剤③④ 「福島の教訓から学ぼう!」
  - Q5 宮城県は私たちのこと考えてくれるの？
  - Q6 必要になった時、すぐもらえるの？
    - Q7 安定ヨウ素剤、おうちにほしいなあ。
      - 安定ヨウ素剤の服用方法
      - もっと知りたい!ヨウ素剤⑤ 「日本と世界の事前配布例」
    - Q8 いますぐ私たちにできることはなあに？
      - 宮城県に「ハガキ」で声を届けよう!
      - 掲載情報リンク&QRコード一覧表
- 【付録】「わが家の原子力防災シミュレーション」  
「原子力防災グッズチェックリスト」

ようちゃんの質問

Q1

あんていようそざい

「安定ヨウ素剤」  
ってなあに?



ようままの答え

安定ヨウ素剤は

こうじょうせん

甲状腺がんを  
予防する薬よ。

A1

この丸くて茶色い薬

旧パッケージ



現在のパッケージ



※日医工のヨウ素剤。2019年4月以降、パッケージを黄色に変更。また従来の赤い袋は使用期限3年、黄色い袋は使用期限5年に。



乳児用 ヨウ化カリウムゼリー

ゼリー状なので大変柔らかく、乳幼児にはぬるま湯やミルクに混ぜて飲ませることもできます。使用期限は3年とされています。※現時点では自治体向けにしか販売されていません。



Q2

安定ヨウ素剤は  
どんな効果があるの？



ようまの答え

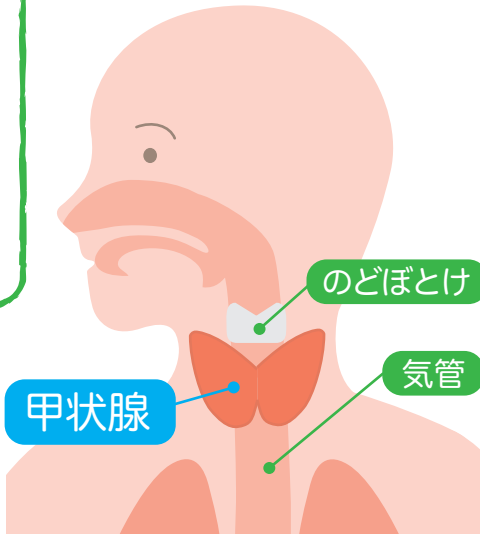
甲状腺に悪いヨウ素  
が入らないように  
防いでくれるのよ

A2

放射性ヨウ素は、特にこどもの  
身体に入るとまず甲状腺  
に濃縮し、甲状腺がんになる  
可能性を高めるんだ。でも、  
安定ヨウ素剤はそれを防ぐ  
ことができるんだよ。



甲状腺って  
チヨウチヨメたいいな  
形をしてるね！

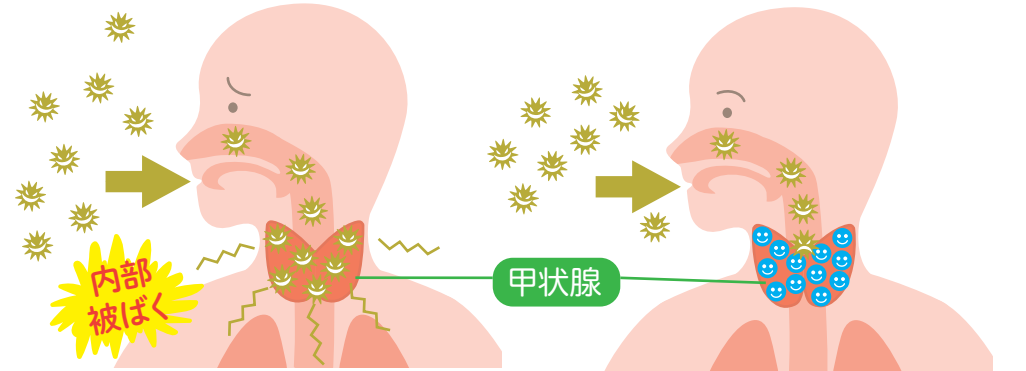


もっと  
知りたい！  
ヨウ素剤  
①

ヨウ素剤が甲状腺を守る  
メカニズム

☀️ 放射性ヨウ素

😊 安定ヨウ素剤(放射線を出さない)



安定ヨウ素剤を服用しない場合

安定ヨウ素剤をあらかじめ服用した場合

放射性ヨウ素による被ばく前に、安定ヨウ素剤  
を服用することで、放射性ヨウ素の甲状腺への  
取り込みを防ぐことができるのよ。**被ばく  
の24時間前に飲むのが最も効果的！**



原発事故によって、18歳以下の子どもたちに甲状腺がんの  
リスクが高まることは、国際的に認められているんだよ。

【参考文献】  
「安定ヨウ素剤投与による甲状腺ブロック」  
一放射線災害および原子力災害への計画と  
対応における利用ガイドライン(WHO)



よーぼの  
一メモ！



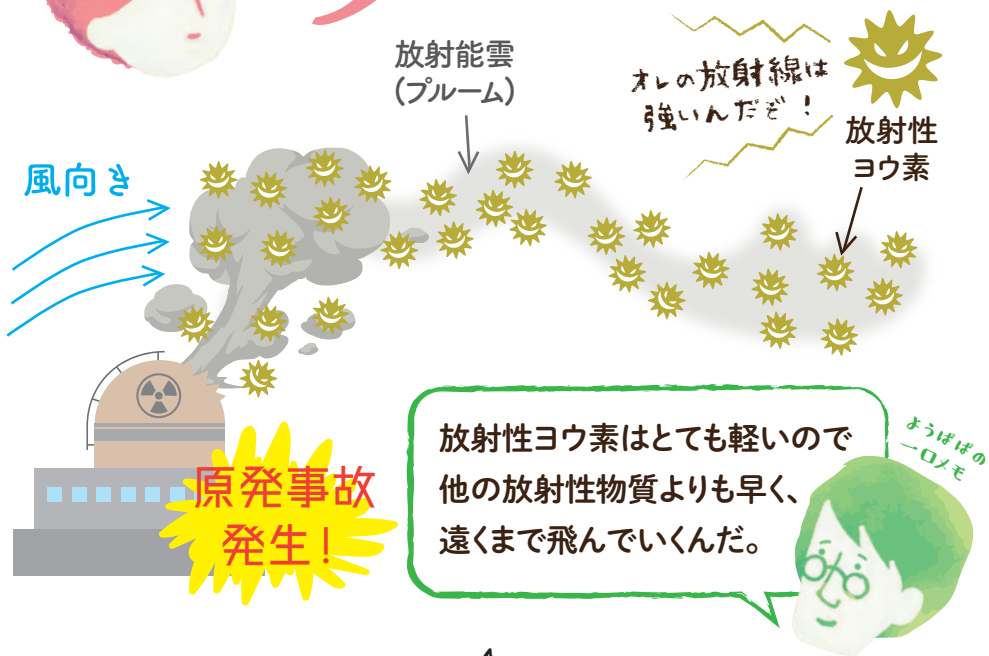
Q3

安定ヨウ素剤って  
どんな時に飲むの？



A3

原発が事故を  
起こした時よ。  
真っ先に出てくるのが  
放射性ヨウ素なの。



もっと  
知りたい！  
ヨウ素剤  
②

安定ヨウ素剤に  
副作用はある？



安定ヨウ素剤を服用して副作用が出た  
という報告は、実はほとんどありません。

1986年当時、ポーランドで小児1000万人、成人700万人に配布され、その後の追跡調査でも後にこの副作用はなかったと報告されています。まれにアレルギー反応が出ることがありますので、配布される時に医師に直接相談してください。持病がある人も、配布される時に確認をください。妊婦の場合は放射性ヨウ素は母親の甲状腺を素通りして、胎児の甲状腺に濃縮するので妊婦さんも飲んでください。



安定ヨウ素剤の年齢別摂取量

新生児	生後1カ月～3歳未満	3～13歳未満	13歳以上
16.3mg (1/3錠)	32.5mg (2/3錠)	50mg (1錠)	100mg (2錠)

でも、袋の色が  
なんだかこわいよ…  
なんでこんな色なの？



安定ヨウ素剤は「光」が苦手なんだ。  
袋の色は光をさえぎって、安定ヨウ素剤を  
守っているんだよ。この色を怖がって  
いる人がいたら、教えてあげてね！



守ってくれて  
ありがとう！





Q4 放射性ヨウ素って  
どれくらい遠くまで飛ぶの？

ようまの答え

A4 とても遠くまで  
飛んでいくのよ。

3.11の時は放射性物質を含んだ  
放射能雲はほぼ日本全体といえるほど  
広範囲にひろがったのよ。

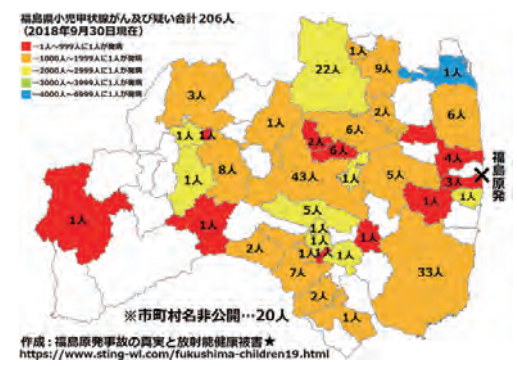
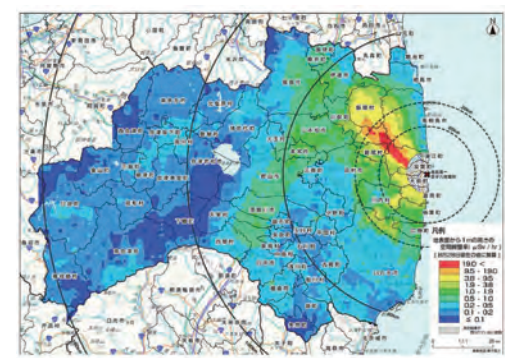


<https://www.sting-wl.com>

もっと  
知りたい！  
ヨウ素剤  
③

福島の教訓から学ぼう！

原発事故のあと、福島では  
子どもたちに何が起きたの？



文部科学省による福島県西部の航空機モニタリングの測定結果について(福島県内の地表表面から1m高さの空間線量率)

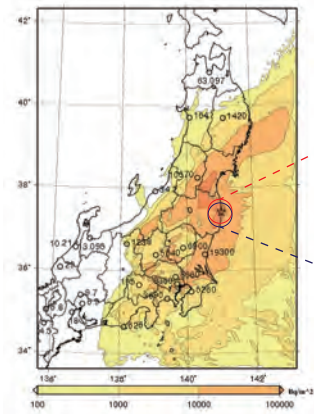
福島県小児甲状腺がん及び疑い地域別マップ(2018年9月30日時点)  
出典：ブログ「福島原発事故の真実と放射能健康被害★」より

「5キロ圏外は事前配布必要なし」は本当に正しい？

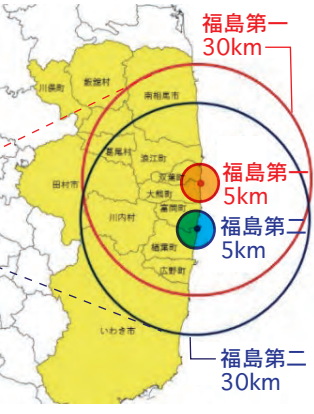
チェルノブイリ事故では、  
600キロ離れた場所にも  
放射性ヨウ素が飛んで  
来たんだよ。



日本政府は3.11  
の時、これだけの  
範囲に放射性物質が飛散  
したと認めています(図①  
参照)。しかし、現在の原発  
災害に関する指針では5キ  
ロ圏内のみ安定ヨウ素剤を  
事前配布するとしています。



図①日本原子力研究開発機構による放射性物質拡散シミュレーション図



図② 福島県/福島第一・第二原発の広域避難区域(PAZ/UPZ)  
※PAZ=概ね5km圏  
UPZ=概ね5~30km圏内



放射能汚染が強い地域では  
子どもたちに甲状腺がんが多く  
発症しているようなの。



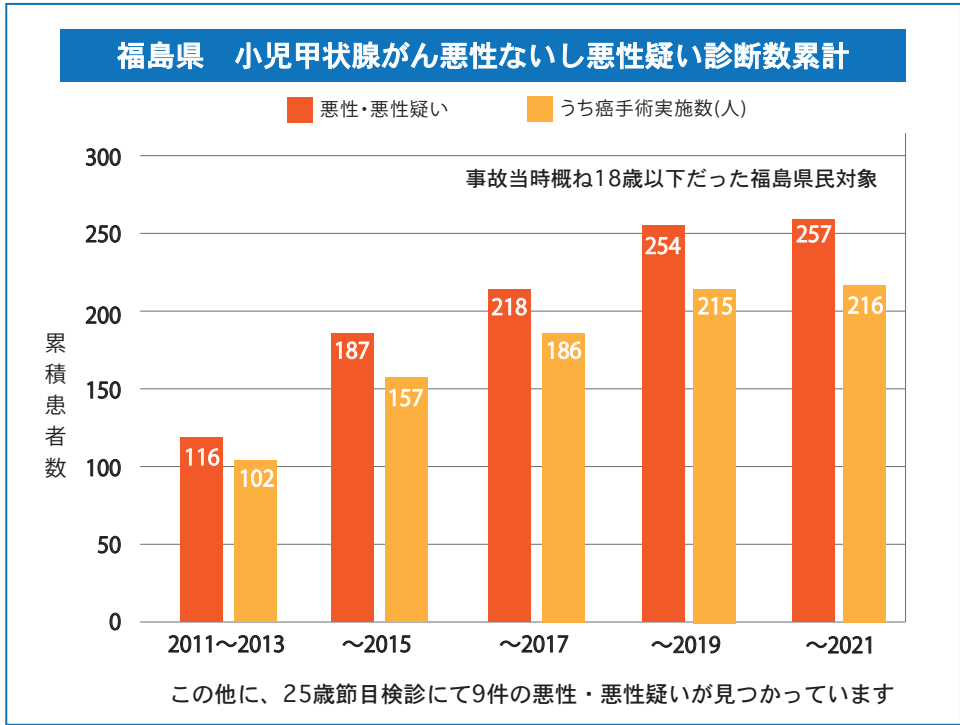
福島県健康県民調査PDFリンク

3.11の時、安定ヨウ素剤を服用できなかった  
ため、残念ながら子どもたちは放射性ヨウ素  
による被ばくから守られなかったんだ。



もっと知りたい! ヨウ素剤 ④ **福島**の教訓から学ぼう!

福島県内で事故後甲状腺がんが発見されたこどもの数は266人(2021年6月30日現在)。通常の数十倍以上と多発していますが、まだ原発事故の影響だと認められていません。チェルノブイリで多発した小児甲状腺がんは、因果関係が国際的に認められています。



出展：第43回「県民健康調査」検討委員会議事録（福島県）

放射能雲が来ている事を教えてもらえなかった福島のお母さんたちは、こどもたちの被ばくについて、終わりのない不安を抱えることになりました。

Q5 **宮城県は私たちのこと考えてくれているのかなあ?**



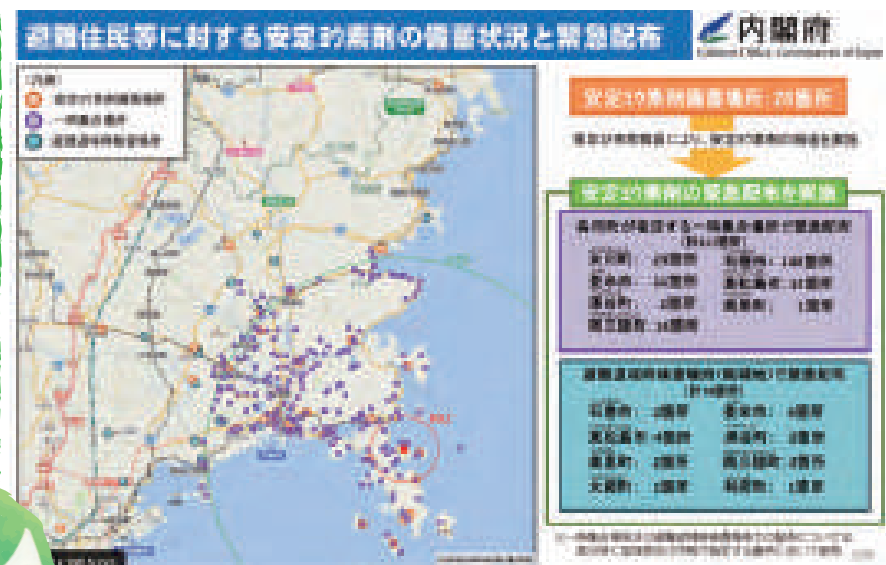
A5 **県で安定ヨウ素剤を備蓄してはいるけど…。**

事前配布は女川原発から5km圏内の住人分だけなのよ。なぜなら国が「原発から5km圏外は事前配布の必要なし」としているからなの。

ようまの答え



県内28か所に備蓄しているけど、どこにあるかは公表されていないんだ。どのように配布されるかもまだ決まっていないようだよ。



【出典リンク】 [https://www8.cao.go.jp/genshiryoku\\_bousai/pdf/02\\_onagawa\\_02\\_00024\\_5.pdf](https://www8.cao.go.jp/genshiryoku_bousai/pdf/02_onagawa_02_00024_5.pdf)