

Q6

安定ヨウ素剤が必要になった時、すぐもらえるのかな？



それは難しいと思うの。

A6

安定ヨウ素剤を備蓄していても、地震と原発事故が同時に起きたら、混乱の中で市民に配布するのはとても無理でしょう？これは福島の時もそうだったみたい……



安定ヨウ素剤、どのタイミングで飲むのが効果的？

安定ヨウ素剤の服用時期	効果
放射性ヨウ素にさらされる 24 時間前	90%以上の抑制効果
放射性ヨウ素を吸入した 8 時間後	40%の抑制効果
放射性ヨウ素を吸入した 24 時間後	7%の抑制効果

表① 安定ヨウ素剤の服用時期と効果

出典：原子力災害における安定ヨウ素剤服用ガイドブック(日本医師会)
<https://www.med.or.jp/dl-med/doctor/report/saigai/yguidebook2019.pdf>

「被ばくする24時間前」の服用がもっとも抑制効果があるよ。やはり、事故発生後に市からの配布を待っていては、適切なタイミングでヨウ素剤を飲むことはできないんじゃないかな？



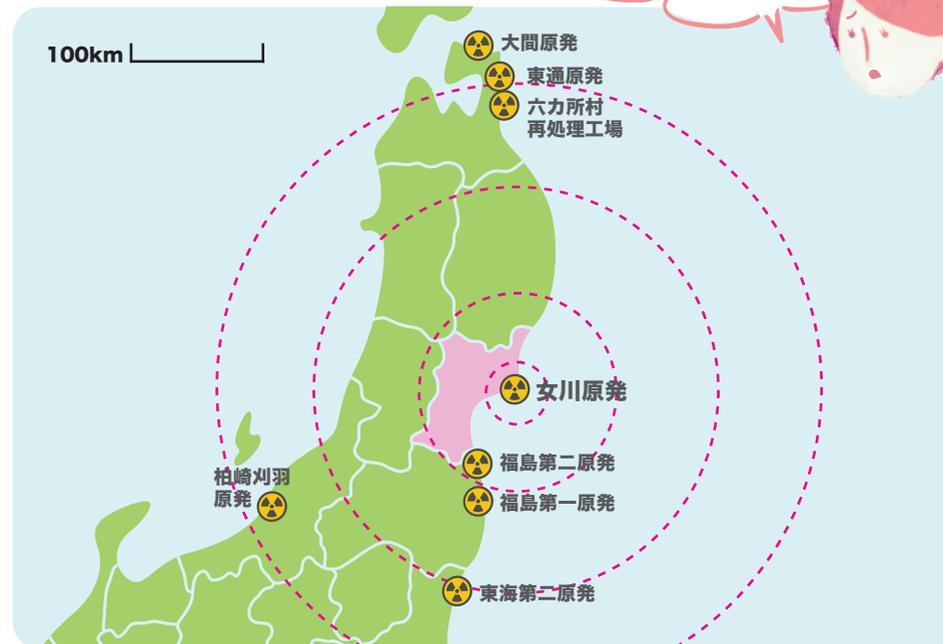
再稼働が迫る！女川原発

東北電力は2022年に女川原発2号機の再稼働を目指しています。もし事故がおこったらどうなるんだろう…？

掲載日：2015年07月04日、面名：A106X0、記事ID：K201507040A0A106X0001

(C)河北新報社

放射能はどこまで飛んでくるのかしら？





地震大国・日本!どこに逃げる?

原発と200km圏内マップ

3.11の時は450キロ先にも放射能が飛散しました。避難の目安として、最低でも200キロが推奨されています。日本中の原発から半径200キロで円を描くと、日本全国が放射能汚染のリスクがあることがわかります。

4つのプレートがぶつかりあう 地震大国・日本!

プレートの境目では地震が起きやすく、世界の地震の約10%は日本やその近くで起こっているんだよ。

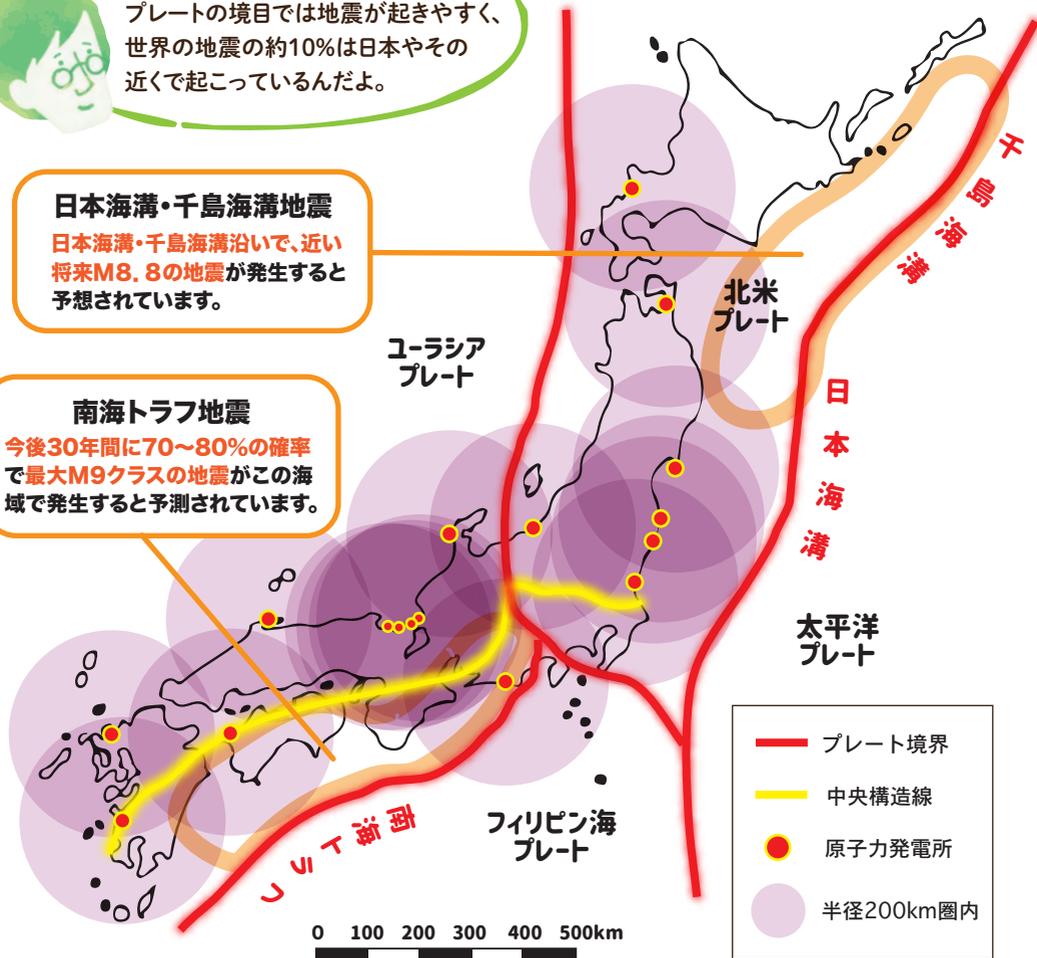
どこに住んでいても
備えが必要ね。

日本海溝・千島海溝地震

日本海溝・千島海溝沿いで、近い将来M8.8の地震が発生すると予想されています。

南海トラフ地震

今後30年間に70~80%の確率で最大M9クラスの地震がこの海域で発生すると予測されています。



もしも明日、 原発事故が起こったとしたら…?

安定ヨウ素剤が守ることができるのは放射性ヨウ素による被ばくだけ。他の放射性物質からの被ばくは防げないんだ。だからこそ、まずは避難を優先しないよね!

とにかく逃げよう!

原子力防災は、「避難」が大前提です。

- 1 まず安定ヨウ素剤を飲む。
甲状腺を保護します。被ばくが予想される24時間前の摂取がもっとも効果的です。
- 2 避難前にカッパ、マスク、長靴を着用。
空中に浮遊している放射性物質を、できるだけ髪の毛や衣服につけないようにしましょう。
- 3 風向きに対して逆か、直角方向に避難。
車での避難は渋滞などのリスクが大きいため、電車や飛行機が動いている内にできるだけ遠方に逃げましょう。
- 4 カッパ・マスク・長靴などは全て捨てる。
安全な場所まで避難できたら、避難時に身につけていたものは全てビニール袋に入れて捨てましょう。



安定ヨウ素剤は
ビニール袋に入れて
常に持っておけば、
外出先でも服用
できるわね



どうしても逃げられない場合は?

- 家にもこもって、極力外に出ず、放射能雲に接触しないようにする。
- エアコンを使わない。水道の水を飲まない。
- 事故後、最初に降る雨・雪にあたらぬ。
- やむを得ず外出する場合はマスクをし、服や靴など汚れたものは玄関の外に置く。



(イラスト素材提供:みんなのデータサイト)

Q7

安定ヨウ素剤、
おうちにほしいなあ…



A7

あと安心よね。

ようまの答え

あいコープみやぎでは、2021年10月に配布会を行なったよ。今後も、継続的に安定ヨウ素剤配布会を開催する予定なんだって。



服用方法

1 いつ飲むの？

「避難が必要かも？」
と思ったらすぐ。
(避難の24時間前がベスト)

2 飲む間隔は？

24時間に1回の服用。

3 飲む量は？

P5参照。

4 いつまで飲むの？

被ばくの心配がないところへ避難できるまで。

「ヨウ素のサプリメントでも大丈夫？」



商品イメージ

ヨウ素のサプリメントはネット通販等で購入できます。

ただし、サプリメントはあくまでも食品扱いで品質管理は製造者まかせの為、有効成分の量にバラつきがあったり、吸収されづらい等、問題のある製品もあります。

一方、医薬品の品質は一定の水準を保つよう省令で定められています。医薬品である安定ヨウ素剤を準備頂く方が、より安心と言えるでしょう。



食品安全委員会
「健康食品に関する情報」
<http://www.fsc.go.jp/osirase/kenkosyokuhin.html>

もっと
知りたい！
ヨウ素剤
5

日本
と
世界

事前配布の実施例

日本国内でも、すでに独自の判断で市民に事前配布している自治体があるのよ。



兵庫県の丹波篠山市では、自治体主催の事前配布会により全市民に安定ヨウ素剤を配布する体制を整えています。また他県でも、事前配布を検討・実施する自治体は増え続けています(2019年9月現在、富士宮市、米原市、舞鶴市、いわき市、北茨城市ほか)



ハンドブック
ダウンロード

ハンドブック「原発災害にたくましく備えよう」▶
(篠山市発行)※PDFファイル版がダウンロードできます。

<https://www.city.sasayama.hyogo.jp/pc/group/bousai/cat2/post-129.html>

ベルギーでは、政府が全国民
1100万人に配布しているよ。



ベルギー国内にある原発は7基。原子炉の老朽化によりトラブルが続出したことで、政府が全国民への安定ヨウ素剤の配布を決定しました(2018年)。

【参考記事】<https://www.afpbb.com/articles/-/3166411>



ベルギーの事例

【各国の事前配布の例】

- スイスー安定ヨウ素剤配布範囲を50キロに拡大(2014年)
- オランダー原発から半径100キロメートル以内に住む妊婦と18歳未満の子どもに新たに配布(2016年)



スイスの事例



オランダの事例



今すぐ私たちに
できることはななに？

Q8

いろいろあるわよ。

A8

宮城県が備蓄してる安定ヨウ素剤を事前
配布してもらうために、県民の声を
みんなで届けていきましょう！



県に事前配布をうながすには？

「原発5キロ圏外は事前配布の必要なし」という国の見解がある
ため、県が独自に動くのは難しい状況にあります。これを打開する
には多くの県民の声を届ける必要があります。

1

この冊子を友達に広める



希望者はあいコープみやぎ
公式HPからダウンロード
することができます。サイト
内にて「原子力防災ガイド
ブック」と検索ください。

2

はがきを書いて
県に送る

右ページにあるはがきに
あなたの思いを書いて、
宮城県庁に要望を送っ
てください。

あなたのハガキ一枚が
県を動かす力になります。

このアクションは生活協同組合あいコープ
みやぎからの呼びかけです。



キリトリ線 ✂

63円切手
を貼って
ください

9 8 0 - 8 5 7 0

宮城県庁 復興・危機管理部
原子力安全対策課 御中

宮城県仙台市青葉区本町3丁目8-1

□□□-□□□□

「要望ハガキなんて書いたことない・・・」
 「なんて書けばいいのかわからない!」
 そんな方は、こちらの例文を参考に
 してみてください!



「意見ハガキの例文」

宮城県民として安定ヨウ素剤の事前配布をお願いします。自治体が独自の判断で配布することで、関心のない人にも公平に行き渡るので、より多くの子どもたちの命が守られると思います。

キリトリ線 ✂

**安定ヨウ素剤の事前配布
をお願いします。**



この冊子で紹介をした 情報リンク一覧

頁数	リンクページ内容/URL	QRコード
P1	「ヨウ化カリウム丸50M[日医工]説明書PDF」 https://pins.japic.or.jp/pdf/newPINS/00058452.pdf	
P3	「安定ヨウ素剤投与による甲状腺ブロック」 ー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ー(WHO)	
P6	「福島原発事故の真実と放射能健康被害★」 http://www.sting-wl.com/	
P7,8	福島県「県民健康調査」検討委員会議事録	
P9	内閣府「女川地域の緊急時対応」	
P10	「原子力災害における安定ヨウ素剤服用ガイドブック」(日本医師会) https://www.med.or.jp/dl-med/doctor/report/saigai/yguidebook2019.pdf	
P15	●ハンドブック「原発災害にたくましく備えよう」(篠山市発行) https://www.city.sasayama.hyogo.jp/pc/group/bousai/cat2/post-129.html	
	● APFBB News「ベルギー、国民1100万人にヨウ素剤無料配布 原発事故に備え」(2018年) https://www.afpbb.com/articles/-/3166411	
	● SWISSINFO.CH「【スイス】安定ヨウ素剤配布範囲を50キロに拡大」(2014年)	
	● APFBB News「【オランダ】ヨウ素剤の配布対象を拡大 原発事故に備え」(2016年) https://www.afpbb.com/articles/-/3085795	
P19	●「子どもの命をまもりたい～知ってる?安定ヨウ素剤～宮城編」冊子まるごとダウンロード https://www.mamma.coop ※サイト内にて「原子力防災ガイドブック」と検索	
P21	●「Windy.com-風、波とハリケーン予測」 https://www.windy.com ●「強震モニタ」 http://www.kmoni.bosai.go.jp ●「原子力発電所の運転情報」 www.fepc.or.jp/library/data/operation/index.html ●「新・全国の放射能情報一覧」 http://new.atmc.jp ●「日本原発地図-with Google Map」 https://www.benricho.org/map_energy ●「みんなのデータサイト」 https://minnanods.net	



わが家の 原子力防災 シミュレーション

いつくるかもしれない「その日、その時」に備えて、あなたの住んでいる地域・家族構成をもとに、シミュレーションしてみましょう。



その時、迷わず逃げるための ホップ!ステップ!エスケープ!

まず、あなたが率先避難者になりましょう。

目に見えない放射性物質が相手の原発災害では、人は特に「正常性バイアス」(大丈夫という思い込み)に強くかかりがちです。いざという時、迷わず逃げるために重要な【ホップ!ステップ!エスケープ!】、3つのポイントを紹介します。

ホップ!

① 平時の準備

家族で連絡方法、集合場所、避難先、避難の手段を話し合い、信頼できる情報源を確保しておきましょう。



ステップ!

② リアルタイムの情報収集

原発事故の避難で重要なのは「**風向き**」、「**降雨**」、「**交通**」の**正確な情報**を得ること。そして、メディアやSNS、周囲の「大丈夫!」に惑わされず、避難の段取りをしましょう。



エスケープ!

③ 避難の実行

安定ヨウ素剤を服用して、風向き・降雨の情報をチェックしながら速やかに避難を開始しましょう。



原子力防災は『オーダーメイド』

どこで集まり、どこに、どうやって逃げるかを家族で決めておきましょう。

集合場所	避難する先	避難時の交通手段



原子力災害時に、行政以外の信頼できる情報源も、今から調べておきましょう。



ようババの オススメ情報サイト

● 風向きを調べる

【Windy.com-風、波とハリケーン予測】
<https://www.windy.com>

● 地震の揺れをリアルタイムで見る

【強震モニタ】
<http://www.kmoni.bosai.go.jp>

● 原発の位置、現在の運転状況・線量を調べる

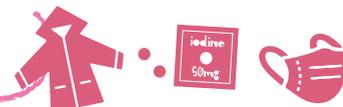
【原子力発電所の運転情報】
<https://www.fepec.or.jp/library/data/operation/index.html>
【新・全国の放射能情報一覧】
<http://new.atmc.jp>
【日本原発地図-with Google Maps】
https://www.benricho.org/map_energy

● 食品・土壌の放射性物質測定データを見る

【みんなのデータサイト】<https://minnanods.net>



初期被ばくを避けるための装備を今から準備しておきましょう。



裏表紙の原子力防災グッズリストを参考に、わが家ならではの防災グッズを揃えよう!

