



※小女子は「いかなご」の稚魚。
シラスは「いわし」などの稚魚。

この時期、真野川漁港にはキラキラ輝く「小女子」が水揚げされています。小女子は、加工場で乾燥し、出荷されます。

カルシウムが豊富で、100g食べると1日に必要な約500mgのカルシウムが摂取できます。

魚の豊富な栄養！

島国の日本は古くから漁業が盛んで、漁具の発達とともに漁獲も格段に増えました。近年では、輸送技術も高まり、新鮮な魚が食べられるようになりました。

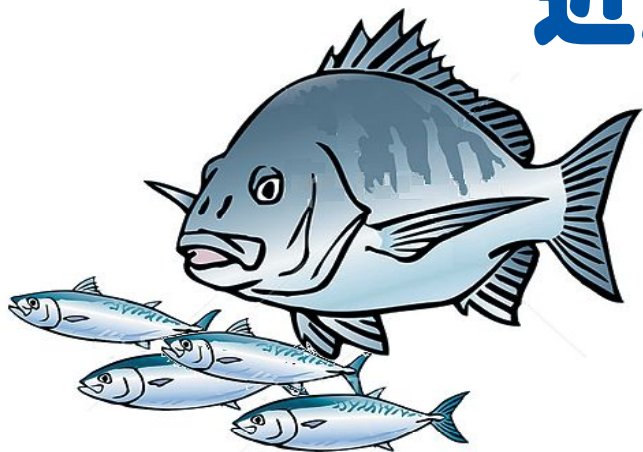
魚には、たんぱく質やカルシウムが多く含まれ、DHAの摂取で頭が良くなるとも言われています。

また、EPAは、血中の悪玉コレステロールを減少させ血液をさらさらにする効果があり、健康に欠かせない食材です。

※DHAは、ドコサヘキサエン酸の略称で、
EPAは、エイコサペンタエン酸の略称です。

近海の魚介類
旬の魚を食べてますが





近海で採れた 魚の安全は？

「海の魚は食べて大丈夫？」
「どうやって検査しているの？」

みなさんが、日頃疑問・不安に思っている
ことについて、お答えします。

海の魚については、県が定期的に魚種毎に
測定し、安全性を確認しています。

安全が確認できた魚種については、漁業協
同組合の管理下で試験操業を行っています。

また、各漁協でも独自の測定を行い、厳しい
基準をクリアしたものだけを出荷しています。

100Bq/kg超の 近海物は大きく減少

平成27年福島県モニタリング

8,577検体中 基準値超は4検体(0.047%)

県では、毎週200検体程度の魚介類を採取
し、放射性セシウムの測定を行っています。

採取した魚介類は、水産試験場で大きさ
や食べている餌などを調べた後、切り身に
して郡山市の県農業総合センターに送り、
ゲルマニウム半導体検出器で測定していま
す。

原発事故直後は、高濃度の魚種もありま
したが、時間の経過と共に、全ての魚種につ
いて放射性物質の濃度は低下しています。

平成27年4月以降は、100Bq/kgを超えた
ものはありませんでした。

本格操業に向け 荷さばき場完成

平成28年3月に、鹿島区の真野川漁港に
荷さばき施設が完成しました。

相馬双葉漁業協同組合鹿島支所では、本
格操業に向けて、週に2～3日、約20隻の
船が試験操業のために出船しています。

相双漁協も独自に測定 基準は50Bq/kg以下

相馬双葉漁業協同組合では、出荷基準を
国が定める基準100Bq/kgの半分の50Bq/kg
とし、国の基準より厳しく管理していま
す。50Bq/kgを超えるものは出荷していま
せん。

魚屋やスーパーで売られている近海物の
魚は、安心して食べられます。

真野川漁港(鹿島区)▶



内部被ばく検診受付中

ホールボディーカウンターを用いた内部被ばく検診を実施しています。

費用は無料ですので、ご自身の健康管理のためにも内部被ばく検診を受診しましょう。

未就学児は、ベビースキャンを用いた検診を受けることができます。

ご希望の方は、健康づくり課までご連絡ください。申込書をお送りいたします。

【対象者】

市内に住民登録をしている方

(震災以降に転出した方を含む)

1 8歳以下の方は年度内2回無料

1 9歳以上の方は年度内1回無料

※就学前のお子さんは年1回無料で検診が受けられます。

【申込み・問合せ先】

健康づくり課 ☎0244-24-5381



ホールボディーカウンターによる検査



未就学児用ベビースキャンによる検査

知っていますか？ 年間追加被ばく線量の計算

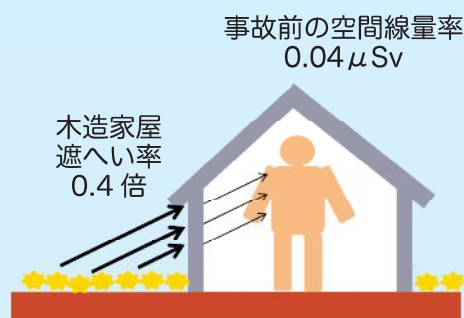
空間線量率が1時間当たり $0.23\mu\text{Sv}$ の場合に、なぜ追加被ばく線量が年間 1mSv になるかご存知ですか？

国が長期的目標としている1年間の追加被ばく線量 1mSv は、次のような仮定に基づいて計算しています。

①1日の内、屋外で8時間、屋内で16時間生活している。

②建物は、木造家屋で遮へい率は0.4倍

③事故前の空間線量率は $0.04\mu\text{Sv/h}$



①まず、事故前の空間線量率を差し引きます。 ②次に差し引いた値に時間と日にちをかけます。

$$\begin{array}{|c|c|c|c|} \hline \text{測定した} & \text{事故前の} & \text{追加分の} & \\ \text{空間線量率} & \text{空間線量率} & \text{空間線量率} & \\ \hline 0.23 & - & 0.04 & = & 0.19 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{|c|c|c|c|c|c|c|c|c|c|} \hline \text{追加分の} & \times & \text{屋外での} & + & \text{屋内での} & \times & \text{遮へい率} & \times & \text{日数} & \\ \text{空間線量率} & & \text{生活時間} & & \text{生活時間} & & & & & \\ \hline 0.19 & \times & (8\text{h}) & + & (16\text{h} \times 0.4) & \times & & \times & 365\text{日} & \\ \hline & = & 0.19 \times 5,256 & & & & & = & 998\mu\text{Sv} & \div & 1\text{mSv} \\ \hline \end{array}$$

自分でも計算してみましょう。

$$\boxed{?} - 0.04 = \boxed{A}$$

$$\boxed{A} \times 5,256 = \boxed{\text{あなたの年間追加被ばく線量}}$$

【早見表】

空間線量率 ($\mu\text{Sv/時}$)	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
年間追加被ばく量 (mSv/年)	0.32	0.84	1.37	1.89	2.42	2.94	3.47	3.99	4.52	5.05

※ $1\text{mSv}=1,000\mu\text{Sv}$ になります。