

Project プロジェクト

R4年5月1日号
放射線タウン情報

2022.5.1 発行 No.33
【編集発行】
南相馬市健康づくり課
☎0244-44-2121

放射線に不安を持つ人の数は徐々に減ってきていますが、まだまだ放射線災害への不安やストレスを抱えて生活されている方もいらっしゃると思います。今回は、これら「こころ」の問題に放射線が与える影響と、その対応について考えてみませんか？



こころのケアを
しましょう

放射線災害による こころへの影響

健康不安

放射線事故によって生じる不安

- ・「放射線」による健康影響への不安
- ・子どもの現在および将来における健康影響への不安

不安の長期化によるこころへの影響

- ・メンタルヘルスが悪化する可能性
- ・母親の不安が子どもの精神状態や成長に影響を及ぼす可能性

不安を増大させる要因

- ・信頼できる情報を入手できない
- ・科学的に正確でない情報による混乱
- ・周囲からの偏見 など

ひとりで抱えず誰かに話をすることが大事です

こんなときには相談のサインかも？

- ・ 悲しい、憂鬱な気分、沈んだ気分
- ・ 疲れやすく、元気がない（だるい）
- ・ 人に会いたくなくなる
- ・ 自分を責め、自分は価値がないと感じる など



そこで、こころのケアを専門にしている主な機関などの連絡先を下記にまとめました。悩みを話すことで不安が軽減される、または解決するというケースもあるでしょう。一人で抱え込んでしまいがちな方はぜひ利用してみてください。

●こころに関する相談(放射線に関すること以外の相談も受け付けます)

相談機関・相談窓口	電話番号	相談受付日
原町保健センター	0244-24-5336	月曜日～金曜日
鹿島保健センター	0244-46-1451	月曜日～金曜日
小高保健福祉センター	0244-44-6407	月曜日～金曜日
こころのケアセンターなごみ南相馬事務所	0244-26-9353	月曜日～金曜日
相双保健福祉事務所	0244-26-1132	月曜日～金曜日
福島いのちの電話	024-536-4343	毎日
ふくここライン	0120-783-295	月曜日～金曜日

●放射線被ばくに関する相談

相談機関・相談窓口	電話番号	相談受付日
南相馬市健康づくり課放射線健康係	0244-44-2121	月曜日～金曜日
公益財団法人原子力安全研究協会	0120-511-157	月曜日～金曜日

※放射線被ばくに関する相談について、本市では小型軽量個人線量計(Dシャトル※1)や、DOSE-e※2の貸出しも行っております。測定を希望される方はお気軽にご連絡ください。

※1：健康づくり課(小高保健福祉センター窓口での貸出)

☎0244-44-2121

原子力安全研究協会(戸別訪問による貸出し)

☎0120-511-157

※2



●放射線量測定器 DOSE-e(ドーズ・イー)貸出のご案内

特徴①空間^{ガンマ}線線量率および積算線量を測定します。

特徴②高感度センサーを内蔵し、自然界放射線レベルから測定可能です。

特徴③生活防水・耐ノイズ性能です。

問合先：南相馬市役所西庁舎 1 階被災者支援課
(☎0244-24-5223)

