

被曝による身体状況の悪化を調べるセルフチェックリスト

配点	点数
----	----

質問項目は全部で30、三つのグループに分かれています。

A 既に現れている身体症状

このグループの問いについては、移住した方は移住直前の状況を思い出して書いてください。被曝回避のため途中で飲食料品の選択を厳しくした方は、症状が最も激しかった頃について書いてください。

1 「最近、非常に疲れやすい」ことはありますか？

- | | |
|---------|---|
| ① 感じない | 1 |
| ② 少し感じる | 2 |
| ③ 感じている | 3 |

2 「喉が腫れている、嚥下し（呑み込み）にくい」ことはありますか？

- | | |
|--------------------------------|---|
| ① なんともない | 1 |
| ② 何となく違和感がある | 2 |
| ③ 明らかに腫れている（速やかに医師の診察を受けてください） | 3 |

3 「最近、物忘れがひどい」ことはありますか？

- | | |
|-----------|---|
| ① 気にならない | 1 |
| ② 時々、気になる | 2 |
| ③ とても気になる | 3 |

4 お子さんの身長・体重に伸び悩みが見られますか？

- | | |
|-----------------------|---|
| ① 問題はない・子供がいない | 1 |
| ② 身長・体重の増え方が少ない | 2 |
| ③ 身長・体重がほとんど伸びない、増えない | 3 |

5 ご自身や家族に皮膚症状（赤いぶつぶつ・ジンマシン・アザ・湿疹、水ぶくれなどなんであれ）が出ていますか？

- | | |
|------------|---|
| ① あまり記憶にない | 1 |
| ② 出たことがある | 2 |
| ③ 何度も出ている | 3 |

6 ご自身や家族が鼻血を出していますか？

- | | |
|---------------|---|
| ① 出ない | 1 |
| ② 出ることは少なくなった | 2 |
| ③ 今も出ることがある | 3 |

7 咳が止まりにくいことはありますか？

- | | |
|--------------|---|
| ① そのようなことはない | 1 |
| ② 一時咳が続いた | 2 |
| ③ 咳が続いている | 3 |

- 8 心臓の痛みを感じることはありますか？
- ① 感じない 1
 - ② 感じることもある 2
 - ③ たびたび感じる（速やかに医師の診察を受けてください） 3
- 9 頭痛がありますか？
- ① ほとんど頭痛はない 1
 - ② 感じることもある 2
 - ③ たびたび感じる（速やかに医師の診察を受けてください） 3
- 10 こむら返りがありますか？
- ① めったに足がつることはない 1
 - ② 足がつることがある・一時よくつった 2
 - ③ しばしば足がつる 3
- 11 めまいやふらつきはありますか？
- ① めまいやふらつきは感じない 1
 - ② まれにめまいやふらつきを感じることもある 2
 - ③ ときどきめまいやふらつきを感じる 3
- 12 老化が目立つと指摘されたり感じたことがありますか？
- ① 特に老化が早まっているようには感じない 1
 - ② 家族や友人から外見の変化を指摘されたことがある 2
 - ③ 自分でも急に老けたと思う 3
- 13 痛みもなく足の爪が剥がれたことがありますか？
- ① 経験がない 1
 - ② 1回はがれた 2
 - ③ 2回以上はがれた 3
- 14 手足の親指の付け根が腫れたことはありますか？
- ① そのような経験はない 1
 - ③ そのようなことがあった 3
- 15 足や手が麻痺したことはありますか？
- ① そのような経験はない 1
 - ② 一回ある 2
 - ③ 短時間のものも含めれば何度かある（速やかに医師の診察を受けてください） 3
- 16 甲状腺の異常を感じてあるいは指摘されて病院を受診したことはありますか？
- ① 特に異常を感じていないので診察診断を受けていない 1
 - ② のう胞、結節が見つかり経過観察中 2
 - ③ 甲状腺の手術をした。橋本病、バセド病の治療をした 3

17 体調不良を感じて医院や病院を受診しても原因不明と言われたことはありますか？

- | | |
|------------------------------|---|
| ① 病院にかからなかった。かかったらすぐに病名が分かった | 1 |
| ② 1回あった | 2 |
| ③ 2度以上ある | 3 |

Aの合計点数

B 被曝回避の習慣・努力

このグループの問いについては、移住した方は移住直前の状況を思い出して書いてください。被曝回避のため途中で飲食料品の選択を厳しくした方は、症状が最も激しかった頃について書いてください。

18 食事を通じての内部被曝を避けていますか？

- | | |
|----------------------------|---|
| ① 汚染地域産の食品を食べないよう常に気をつけている | 1 |
| ② 外食のときなどに気にすることはある | 2 |
| ③ 気にしていない | 3 |

19 食べて応援していましたか？

- | | |
|----------------------|----|
| ① 汚染地域産のものは極力避けてきた | 1 |
| ④ 食べて応援していた。震災から1年程度 | 4 |
| ⑥ 食べて応援していた。震災から2年程度 | 6 |
| ⑧ 食べて応援していた。震災から3年程度 | 8 |
| ⑩ 食べて応援していた。震災から4年程度 | 10 |
| ⑫ 食べて応援していた。震災から5年程度 | 12 |
| ⑭ 今でも食べて応援している。 | 14 |

20 外食で魚介類、寿司、ラーメンを食べていますか？

- | | |
|-----------------|---|
| ① 食べない | 1 |
| ④ 月に数回（3回以下）食べる | 4 |
| ⑦ 月に4回以上食べている | 7 |

21 運動していますか？

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ① 定期的に（1週間に2時間半以上）強めの運動で汗をかくようにしている | 1 |
| ② 仕事、通勤、家事などで身体を動かしているので運動量は足りている | 2 |
| ③ ほとんど身体を動かさない。運動量は少ない | 3 |

22 外出時にマスクをしていますか？

- | | |
|---------------------|---|
| ① 常に着用を心がけている | 1 |
| ② 風の強い日、花粉が飛ぶ時期には着用 | 2 |
| ③ 使わない | 3 |

23 福島県に除染のボランティア活動などに行ったことがありますか？

- | | |
|--------------------------------|---|
| ① 行ったことはない | 1 |
| ④ ボランティア活動などで行ったが滞在した時間は24時間未満 | 4 |
| ⑦ 通算100時間以上ボランティア活動などで滞在した | 7 |

Bの合計点数

C 居住地と生活行動の影響

このグループは、初期被曝のリスク環境についてお尋ねします。移住しても震災当時の状況について記載してください。

24 震災発生当時どこに住んでいましたか？

- | | |
|---|---|
| ① 次の②、④に掲げられていない道府県 | 1 |
| ② <東北> 青森・秋田・岩手北部、<東海中部> 静岡・愛知・三重・<東山信越> 山梨・長野の北部・新潟の平場・<北陸> 富山 | 2 |
| ④ <東北南部> 福島・宮城・山形・岩手南部、<関東> 茨城、栃木、群馬、埼玉、千葉・東京・神奈川、<新潟> 新潟の東部山沿い | 4 |

25 震災発生当時の生活行動は？

- | | |
|---------------------------------|---|
| ① 屋外にはごく短時間しか出なかった | 1 |
| ② 通勤や通学、買い物で屋外にいた時間が一日当り通常1時間程度 | 2 |
| ③ 勤めの関係で屋外にいた時間が一日当り通常6時間以上 | 3 |

26 震災発生当時、神奈川県、東京都、埼玉県、茨城県、千葉県北部、栃木県南部、群馬県にお住まいだった方のみお答えください。2011/3/15（火）午前6時頃から午後2時頃までの行動は

- | | |
|-----------------------------------|---|
| ① 外出はしなかった | 1 |
| ④ 午前6時からの2時間と正午前後の4時間で合計2時間未満外にいた | 4 |
| ⑦ 午前6時からの2時間と正午前後の4時間で合計2時間以上外にいた | 7 |

27 震災発生当時、茨城県南東部、千葉県北部、埼玉県、群馬県、栃木県にお住まいだった方のみお答えください。2011/3/20（日曜、おおむね好天）正午から夕刻にかけての行動は

- | | |
|----------------|---|
| ① 外出はしなかった | 1 |
| ③ 外にいた時間が2時間未満 | 3 |
| ⑤ 外にいた時間が2時間以上 | 5 |

28 震災発生当時、茨城県南部、千葉県北部、東京都東部、神奈川県東部にお住まいだった方のみお答えください。2011/3/21（月、祭日、降雨あり）午前7時頃から正午頃までの行動は

- | | |
|-------------------|---|
| ① 外出はしなかった | 1 |
| ③ 開放空間にいた時間が3時間未満 | 3 |
| ⑤ 開放空間にいた時間が3時間以上 | 5 |

29 震災発生当時、外房地域にお住まいだった方のみお答えください。

2011/3/16（水）午前、3/20（日）正午前後の行動は

- | | |
|-------------------|---|
| ① 外出はしなかった | 1 |
| ③ 外にいた時間が合計で2時間未満 | 3 |
| ⑤ 外にいた時間が合計で2時間以上 | 5 |

30 子どもさん、または近所の子供たちの通園通学先で季節はずれの病気や発熱が増えたことがありますか？

- | | |
|-----------------------|---|
| ① 特に聞かない・子供がいないから知らない | 1 |
| ② 1回あった | 2 |
| ③ 何度もあった | 3 |

Cの合計点数

質問は以上です。

記入した結果で計算した点数は右にあります。

この合計値が大きいほど、これまでの被曝累積が大きい可能性があります。

Aの点数が高い（20点超がめど）方は、既に次に掲げるような症状が現われているか、先行き、より深刻な心筋梗塞、白血病などの疾病が現われる恐れが強いと懸念されます。症状が現れたら、速やかに病院を受診してください。（20）番以降は、（18）番以前に比べてより深刻な状です。

- | | |
|-----------------------------------|------|
| (1) 鼻血 | 1 |
| (2) のどの痛み | 1 |
| (3) 声がれ、長引く空咳 | 1 |
| (4) こむら返り | 1 |
| (5) だるい 眠い・・・疲れやすい、疲れが取れない、だるい | 1 |
| (6) 息切れ | 1 |
| (7) 心臓の痛み、肩こり（特に左肩） | 1 |
| (8) 原因不明の高熱 微熱 | 1 |
| (9) 飲食後の腹痛、下痢、眠気 | 1 |
| (10) 口の中にできる血豆、口内炎 | 1 |
| (11) 頭痛 | 1 |
| (12) 指の爪の表面がデコボコになる | 1 |
| (13) 足の指の爪が痛みもなく剥がれる | 1 |
| (14) 歯が欠けた | 1 |
| (15) 抜け毛が多い | 1 |
| (16) 皮膚の異常・・・ジンマシン、あざ、赤いブツブツ、帯状疱疹 | 1 |
| (17) 手や足の親指の付け根が腫れた | 1 |
| (18) 白斑 | 1 |
| 該当項目のカウント数 | 18 0 |

- | | |
|---|---|
| (20) 手指の感覚の違和感・・・しびれ、温度感覚の喪失、指先で物がつかめない | 1 |
|---|---|

(21) 骨折	1	
(22) 視力低下 一時的失明・・・子供の視力低下、老眼の進行、白内障、視野 にモザイクがかかる	1	
(23) 嗜眠、過眠、傾眠、意識途絶	1	
(24) 風邪を引きやすい。インフルエンザ類似症状が長く続く	1	
(25) 卒倒、白目、痙攣	1	
(26) 吐血、下血	1	
(27) 血管炎、関節炎	1	
(28) 金属アレルギー、重金属過敏症、化学物質過敏症	1	
(29) 胃腸炎、胃の痛みが継続する	1	
(30) 失禁、おねしょ、便漏れ	1	
(31) 身体が臭い	1	
(32) 腰痛	1	
(33) 性格の急変	1	
(34) 外見が急に老ける	1	
(35) すぐ忘れる、思い出せない	1	
該当項目のカウント数	16	0