

# PM2.5から大事な体を守ろう

空を見上げると、普段より霞んでいる…。  
**黄砂？ それとも微小粒子物質「PM2.5」？**  
 正しい知識と情報でその身を守りましょう。

## PM2.5って何だろう

大気汚染物質の1つで、大気中に浮遊する直径2.5マイクロメートル【1マイクロメートル＝0.001ミリメートル】以下の小さな粒子のことです。

PM2.5には、物の燃焼などによるものや環境大気中の化学反応により生成されたものがあり、その成分は、炭素成分、硝酸塩、硫酸塩、アンモニウム塩のほか、ケイ素、ナトリウム、アルミニウムなど、さまざまな成分から成っています。

## 人体への影響

PM2.5は、粒子の大きさが、非常に小さい（髪の毛の太さの30分の1）ため、肺の奥深くまで入りやすく、喘息や気管支炎などの呼吸器系疾患のリスクの上昇が懸念され、肺がんのリスク上昇や循環器系への影響が懸念されています。

## 福岡県の注意喚起

環境省において「PM2.5に関する注意喚起のための暫定的な指針（表1）」が設定され、暫定指針値（日平均値70マイクログラム 毎立方メートル）を超えると思われる場合に、注意喚起を行なうこととなりました。

◆注意喚起の判定方法  
 福岡地域の測定局のうち、1測定局でも、午前5時、6時、7時の1時間値の平均値が85マイクログラム 毎立方メー

トルを超過した場合、暫定指針値を超えると予測し、区域ごとに注意喚起を実施します。

## 外出の前に情報を取得しよう

### 【確認方法】

①福岡県などのホームページにアクセス  
 福岡県では、注意喚起の有無のほか、県内の大気状況（PM2.5の速報値など）がわかります。また、須恵町ホームページでも確認できます。

▼福岡県ホームページ  
 ※微小粒子状物質（PM2.5）に係る注意喚起について  
<http://www.pref.fukuoka.lg.jp/c01/pm25-gyuuikanki.html>

### 携帯電話からも確認できます

次のURLを入力するかQRコードを使ってアクセスしてください。  
<http://www.fhes.pref.fukuoka.jp/taiki-new/Mjho/OyWjhmMenu.htm>



▼福岡県ホームページ（携帯版）  
<http://www.k.pref.fukuoka.lg.jp>

## ②福岡県の防災情報等メール配信システム「防災メール・まもるくん」に登録する

登録することで、携帯電話でPM2.5の注意喚起情報を取得できます。なお、地震や津波、台風、大雨などの防災気象情報および避難勧告や、光化学オキシダントの注意報なども配信します。

③電話確認する  
 須恵町役場地域振興課  
 ☎9322・1438（ダイヤルイン）



## 福岡県の防災情報等メール配信システム「防災メール・まもるくん」の登録方法

STEP1 お手持ちの携帯電話から、  
 manoru@bousainobile.pref.fukuoka.jp に空メールを送信するか（すぐに返信メールが届きますので、メールに従って操作してください）、左のQRコードを携帯電話で読み取って、登録画面を



STEP2 「防災メール・まもるくん」の登録ページが開きます。  
 画面に従い、お住まいの地域やパスワードなどを登録します。

STEP3 登録完了後、「ログイン」ボタンを押して、「まもるくん会員ページ」にログインします。

STEP4 「防災メールまもるくん会員ページ」が開きます。初期設定では、「PM2.5注意喚起情報」や「光化学オキシダント注意情報」に加え、「大雨警報」や「震度4以上の地震情報」なども配信される設定となっています。必要であれば「地震・気象情報」から配信設定を解除してください。

# PM2.5に関するQ&A（抜粋）

Q. 季節によってPM2.5濃度は変動しますか？

A. 例年、冬季から春季にかけてPM2.5濃度が上昇する傾向がみられ、夏季から秋季にかけては比較的安定した濃度が観測されています。

Q. 「暫定的な指針となる値」を超えた場合は、どのようなことに注意すればよいですか？

A. 暫定的な指針となる値（日平均値70マイクログラム毎立方メートル・1時間値85マイクログラム毎立方メートル）PM2.5濃度が暫定的な指針となる値を超えた場合には、屋外での長時

間の激しい運動や外出をできるだけ減らすことが有効です。

その際、屋内においても換気や窓の閉閉を必要最小限にするなどにより、外気の屋内への侵入をできるだけ少なくし、その吸入を減らすことに留意する必要があります。特に呼吸器系や循環器系の疾患を有する人、子ども、高齢者などは、より影響を受けやすい可能性があるので、普段から健康管理を心がけるとともに、体調の変化に注意することが必要です。また喫煙により、室内のPM2.5濃度が大きく上昇することが知られていますので、注意が

必要です。

Q. マスクの着用は有効ですか？

A. PM2.5に対して、医療用や産業用の高性能な防塵マスク（※N95やDS1）以上の規格のものは、微粒子の捕集効率の高いフィルターを使用しており、微粒子の吸入を減らす効果があります。

ただし、マスクを着用する場合には、顔の大きさにあつたものを、空気が漏れないように着用しなければ、十分な効果が期待できません。一方、着用すると少し息苦しい感じがあるので、長時間の使用には向いていません。また、

一般用マスク（不織布マスクなど）にはさまざまなものがあり、PM2.5の吸入防止効果はその性能によって異なると考えられます。  
 ※N95（米国の規格に基づき米国労働安全衛生研究所が認定したマスク）、DS1（労働安全衛生法に基づく、国家検定に合格したマスク）  
 環境省・微小粒子状物質（PM2.5）に関する専門委員会による報告書や微小粒子状物質（PM2.5）に関するQ&Aなど、さらに詳しい情報は、環境省・福岡県・須恵町ホームページをご覧ください。

（表1）環境省における暫定的な指針

（単位：μg/m<sup>3</sup>）

レベル	暫定的な指針となる値		行動の目安	備考
	日平均値			
II	70 超		不要不急の外出や屋外での長時間の激しい運動をできるだけ減らす。（高感受性者※2においては、体調に応じて、より慎重に行動することが望まれる。）	85 超
I	70 以下		特に行動を規制する必要はないが、高感受性者では健康への影響がみられる可能性があるため、体調の変化に注意する。	85 以下
(環境基準)	35 以下 ※1			

※1 環境基準は環境基本法第16条第1項に基づく人の健康を保護する上で維持されることが望ましい基準。環境基準は日平均値35μg/m<sup>3</sup>であり、日平均値の年間98パーセンタイル値で評価。日平均値の年間98パーセンタイル値とは、1年間のうちで濃度が高かった日に着目したとき、これらの日の濃度レベルがどの程度であったかを表す統計指標の一つです。  
 ※2 高感受性者は、呼吸器系や循環器系疾患のある者、小児、高齢者など。  
 ※3 暫定的な指針となる値である日平均値を一日の早めの時間帯に判断するための値