








# これだけは 知っておいて !!

## POINT 1 魚介類を食べる際に注意することは…

### 妊娠中にちょっと注意が必要です

魚介類\*は、食物連鎖を通じて微量の水銀を含んでいますが、その含有量は一般的に少ないので、健康に害を及ぼすものではありません。しかし、下に示すような一部の魚介類は、水銀濃度が高いものも見受けられますので、妊娠中はその魚介類の摂食量にちょっと注意が必要です。\*クジラやイルカなどの水生ほ乳類を含みます。

1週間に●(黒丸印：水銀量) 1個までが目安です	
お魚の名前	1週間に食べるお魚の献立例
刺身 1人前、切身 1切れに (それぞれ約 80g) 含まれる水銀値 (●)	例 1
キダイ マカジキ ユメカサゴ ミナママグロ (インドマグロ) ヨシキリザメ イシイルカ ● 半個	キダイの焼物 1 切れ (約 80g)  ミナママグロの刺身 1 人前 (約 80g) 
キンメダイ ツチクジラ メカジキ クロマグロ (本マグロ) メバチ (メバチマグロ) エッチュウバイガイ ● 1 個 マッコウクジラ ● 1 個	なし
コビレゴンドウ ● ● 2 個	なし
バンドウイルカ ● ● ● ● ● ● ● ● 8 個	なし
特には注意が必要でないもの キハダ ピンナガ メジマグロ ツナ缶 サケ アジ サバ イワシ サンマ タイ プリ カツオ など	ツナサラダ  通常の量で差しつかえありません
健康的な食生活のためにお魚をバランス良く食べましょう。	サケの焼物  アジの開き  通常の量で差しつかえありません
[厚生労働省 HP から引用]	目安の範囲内 ● 合計 
	目安の範囲内 ● 合計 

★お魚は体に良いものですから、食べる種類と量に注意すれば心配いりません

## POINT 2 水銀を含む製品を廃棄する際には…

わたしたちの家庭を明るく照らす蛍光灯や健康状態を確認する体温計は、一般廃棄物として市町村で回収されます。

この、蛍光灯や体温計に使用されている水銀の自然環境への拡散をできるだけ少なくし、また、資源を循環して活用するためにも、回収・処分する際に再資源化することが望ましいといえます。そのため、近年、市町村では、分別回収して専門の再生処理事業者に処理を依頼する例が多くなっています。



わたしたち県民一人ひとりには、使用済みの蛍光灯や体温計を廃棄する際に、割れないように注意したり、回収を行っている店舗で引き取ってもらったりしましょう。

## POINT 3 家電製品を廃棄する際には…

日本では、有害物質を含む製品の3R（リデュース・リユース・リサイクル）を推進し、また、製品中の有害物質に起因する環境汚染を未然に防止するために、2006年7月1日以降に製造された製品、または、同日以降に輸入された製品には有害物質含有マークを表示しています。家電製品を廃棄する際の参考にしてください。

### 対象となる製品は

- ①パソコン ②エアコン ③テレビ ④電子レンジ
- ⑤衣類乾燥機 ⑥冷蔵庫 ⑦洗濯機の7品目

### 対象となる物質は

水銀、鉛、カドミウム、六価クロム  
ポリ臭素化ビフェニール、ポリ臭素化ジフェニールエーテルの6物質



含有マーク

具体的には、対象製品に対象物質が決められた比率以上に使われている場合、製品本体への含有マーク表示(オレンジマーク)や製品カタログ、Webなどで情報の開示方法が義務付けられています。含有しない製品に関しては任意で非含有(グリーンマーク)を表示することもできます。

## POINT 4 熊本県の水銀の状況は…

国と熊本県では、大気、公共用水域、魚介類、地下水・土壌、廃棄物の水銀に関する基準値等を定めています。特に、熊本県では条例を定め、国より10倍厳しい排水基準を設定するなどしています。

近年は、全ての調査対象で国と県の基準値等を下回っていることから、熊本県は水銀に汚染されていないことが分かります。