

# 放射線 測定結果の おしらせ

☑水道水の放射性物質測定結果  
(測定:東北大学・宮城県 単位:Bq/kg)

採水場所	測定期日	測定結果
南部山浄水場	11/9	不検出
金ヶ瀬揚配水場	10/20	不検出

☑役場持ち込み食品測定結果  
(単位: Bq/kg)

検体名	検査日	栽培(採取)地	検査結果
イノシシ肉	11/2	大谷	224
ユズ	11/9	小山田	不検出

※使用測定器…NaIシンチレーションスペクトロメータ「EMF211」及び「CAPTUS-3000」

☑町内各施設の環境放射線測定結果  
(測定日:8/5~11/4 単位:μSv/h)

施設名	測定結果	施設名	測定結果
大河原小学校	0.08	西桜1号公園	0.09
金ヶ瀬小学校	0.08	西桜2号公園	0.10
大河原南小学校	0.08	中部2号公園	0.09
大河原中学校	0.08	中部4号公園	0.11
金ヶ瀬中学校	0.09	中部8号公園	0.12
桜保育所	0.09	南平公園	0.10
上谷児童館	0.13	小島1号公園	0.11
金ヶ瀬カトリック保育園	0.10	小島2号公園	0.10
第一光の子保育園	0.05	広表1号公園	0.10
第二光の子保育園	0.09	保料公園	0.10
大河原カトリック幼稚園	0.09	大河原昆虫公園	0.08
役場玄関前	0.06	大河原南公園	0.08
東部グラウンド	0.10	上町児童遊園	0.06
甲子公園	0.09	上谷1号児童遊園	0.05
山崎公園	0.05	上谷2号児童遊園	0.07
上谷公園	0.06	上谷3号児童遊園	0.06
旭町公園	0.06	金ヶ瀬児童遊園	0.12
見城前公園	0.06	白鳥児童遊園	0.10

※使用測定器…●TCS-172(南小・役場・各公園)  
●PA-1000(小中学校・保育所・幼稚園等)

中学校・役場玄関前については地上1m、そのほかは地上50cmの高さで測定。(測定の高さについては、身体を中心位置が目安とされ、施設の主な利用者を基準にして設定しています。)

# すくせいがコラム

第2次健康増進計画「みんなの健康づくり計画」の紹介  
ライフステージその6「壮年期」編

壮年期は社会の中核を形成する年代ですが、身体機能が明らかに低下傾向を示し、健康や体力に不安を感じ始めます。これまでの生活習慣が要因となつた生活習慣病の発症が少なくありません。また歯周疾患が進行し、歯を失いやすい時期といえます。さらに家庭や職場で責任の重い立場にあることから、ストレスの多い年代でもあります。

健康づくりの指針  
○食生活の見直しと適度な運動により、適正体重の維持に努めましょう  
○飲酒は節度ある適度な

量にしましょう  
○十分な睡眠と休養をとりましょう  
○自然とふれあいまし、ストレスと上手につき合え、必要な時には専門家に気軽に相談しましょう  
○デンタルフロスや歯間ブラシなどを使い、十分な口腔清掃を行い、定期的な歯科健診を受けて歯の喪失を防ぎましょう  
○喫煙の害を理解し、禁煙しましょう

○カルシウム摂取、適度な運動、戸外での運動などにより丈夫な骨を葆ちましょう  
○体力維持のための筋力トレーニングをしましょう



寒い冬におすすめの足踏み体操  
40歳代、50歳代は仕事に追われてなかなか運動する時間がとれないものです。ましてや冬になると寒くて外に出る機会も少なくなりがちです。そんな時、家中で足踏み体操をしてみませんか。  
姿勢をよくして、腕を振って、足をいつもより高く引き上げてその場足踏み。「腸腰筋」などを鍛える筋力トレーニングになります。体も温まり血流も良くなり足先や手先の冷えも解消されるかも。テレビを見ながら、音楽を聴きながらなどのながら体操がおすすめです。

## 第2期大河原町食育推進計画を策定しています

12月11日~平成28年1月4日までパブリックコメントを実施します

町では、平成23年3月に「大河原町食育推進計画」を策定し、食育を推進してまいりました。これまでの取組みや成果を踏まえ、食によりこころと体を育むため、「第2期大河原町食育推進計画」を策定します。詳しくは、町ホームページに12月11日(金)以降に掲載しますのでご覧ください。

### これまでの取組みから見えてきた課題

- ◎朝食の欠食  
→特に、中学2年生や成人の欠食が増加しています。
- ◎肥満  
→成人の肥満が増加しています。
- ◎野菜の摂取不足  
→野菜を使った料理は1日に5皿必要です。摂取量は以前よりやや増加していますが、成人の6割が1~2皿という現状で、野菜の摂取量が不足しています。

### 計画の基本理念

- ①食について自ら学び、体験し、食を選択する力を習得します。
- ②楽しみながら心豊かな食生活営む力を育みます。
- ③生活に根ざす知恵や技を地道に伝えます。
- ④みんなで支え合い、心と体が元気になるまちづくりを目指します。

### 「おおがわら」にちなんだ5つの基本目標

- 「お」おいしく食べよう朝ごはん
- 「お」奥歯でよくかみ味わいながら
- 「が」家族で野菜のおかずをひと皿増やし
- 「わ」わが家(町)の食を伝えよう
- 「ら」らくらく(楽々)みんなで食育推進

## エッセイ

美しく環境を守るため  
2014年12月11日

### 「WARM BIZ」で地球温暖化対策!!

町では、国が推進している冬の地球温暖化対策のひとつである「WARM BIZ(ウォームビズ)」を推進しております。  
WARM BIZとは、暖房時の室温を20℃に設定し、心地よく過ごすことのできるライフスタイルのことであり、11月1日から3月31日までが期間となります。二酸化炭素排出量の削減に大きな効果がありエネルギーの節約にもつながるので、できることからWARM BIZに取り組み、元気に冬の寒さを乗り切りましょう。

### できることからWARM BIZに取り組みましょう!

- ◇共通  
・室温を20℃に設定
- ◇血行を促進するために首や足などのストレッチを行いましょ
- ◇体温を温める食材を摂りましょう(シウウガ、キムチなど)
- ◇家庭  
・厚手のルームウェアやルームシューズなどを着用し、ひとつの部屋で家族だんらんで過ごす時間を増やしましょう
- ◇職場  
・薄手のセーターやレッグウォーマーなどを着用し、ひざ掛けなどで保温しましょう



町民生活課環境政策係

5312114

## 町民の声

おたより  
ご紹介

○紅葉映える信濃路の旅  
11月9・10日、町文化財友の会主催の研修会に初めて参加した。バスの中ではユーモアたっぷり自己紹介をして笑いに包まれ、会員手づくりの資料により見学場所について説明された。

(1)世界遺産「富岡製糸場」  
明治5年に建設された長大な遺産群を眺望し、製糸の生産を通して日本の近代化に情熱をかけた壮大な志に畏敬の念を抱く。

(2)「上田城址公園」  
戦国時代の知将真田幸村縁りの地は、燃えるような紅葉に映えていた。来年度NHK大河ドラマは「真田丸」。そして、幸村の子孫と白石市・蔵王町に思いを馳せる。

(3)国宝「松本城」  
天守閣まで急階段を登り、目下に広がる景色に武将気分を味わう。日本最古の五層城の風格や美しさを心ゆくまで堪能。

(4)浮世絵「葛飾北斎記念館」  
ゴッホやモネもとりこにした大胆な構図と繊細な描写に魅了された。温故知新、先人の足跡を辿り心豊かな収穫の多い旅であった。

宮澤美恵子(錦町区)