

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	11/30	不検出
金ヶ瀬揚配水場	11/17	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
ユズ	11/24	金ヶ瀬	7
イノシシ肉	11/25	大谷	110
イノシシ肉	12/15	金ヶ瀬	55

※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:11/4~12/9 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	南桜公園	0.09
金ヶ瀬小学校	0.08	東桜公園	0.06
大河原南小学校	0.10	東青川公園	0.12
大河原中学校	0.08	中部1号公園	0.10
金ヶ瀬中学校	0.09	中部3号公園	0.10
桜保育所	0.08	中部5号公園	0.07
上谷児童館	0.11	緑町公園	0.11
金ヶ瀬カトリック保育園	0.10	新古川公園	0.09
第一光の子保育園	0.05	南平公園	0.08
第二光の子保育園	0.09	小島3号公園	0.08
大河原カトリック幼稚園	0.09	広表2号公園	0.04
役場玄関前	0.07	大河原昆虫公園	0.07
中島公園	0.09	一軒地児童遊園	0.09
高砂公園	0.09	上町児童遊園	0.06
山崎公園	0.06	上谷1号児童遊園	0.06
上谷公園	0.05	上谷2号児童遊園	0.07
旭町公園	0.06	上谷3号児童遊園	0.07
見城前公園	0.08	丑越児童遊園	0.07

※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。)

持ち込み食品の放射能検査(無料)受付中

検査日(要予約) 月曜~金曜日(祝日除く)

予約方法 電話による申し込み(平日午前8時30分~午後5時15分)

対象 町民の自家消費食品

食品は、調理直前の状態に処理してから5ミリ以下に小さく刻み、清潔なビニール袋に入れてお持ちください。必要な量は約500ccで、検査に要する時間は約30分です。

なお、検査後の食品は持ち帰っていただきます。終了後、検査結果表をお渡ししますが、簡易検査のため公的な証明書には使えません。

☎総務課 ☎53-2111

すこせがコラム

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7「高齢期」編

65歳から74歳の前期高齢期は、活躍の場が家庭や地域へと移り、新たな活動の広がりを見せる年代でもあります。自分の健康に対する不安が大きくなりますが、培ってきた知識・技能を活かした活動への取り組みは、生きがいのある人生につながります。

75歳以上の後期高齢期になると体力の低下が目立ち、さまざまな病気にかかりやすくなります。これまでの生活習慣による個人差が大きくあらわれる時期です。気分よくいきいきと毎日を送りましょう。

○散歩やウォーキング、ストレッチ、筋力トレーニングを行いましょう。
○転倒に注意しましょう。
○あらゆる機会をとらえて外出しましょう。
○文化活動、ボランティア活動に参加し、地域の人たちと交流しましょう。
○デンタルフロスや歯間ブラシを使い歯の根元のむし歯を予防しましょう。
○定期的な歯の健診を受け、歯の喪失を予防しましょう。喪失したら義歯で補いましょう。
○窒息予防のためにもゆっくりよくかんで食べましょう。
○体調の変化に気をつけましょう。
○かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局をもちましょ。

健康づくりの指針
○肉、魚、牛乳・乳製品、豆類、緑黄色野菜を食べましょう。

自宅でできる筋力トレーニング

腹筋

- ①膝を曲げて座布団やクッションにもたれかかり、胸の前で手を組みます。
- ②お腹に力を入れて上体を起こします。2~3秒で1動作が目安です。(曲げ伸ばしで4~6秒)



腕立て伏せ

- ①手を肩幅よりやや広めにつきます。
- ②ゆっくりと肘を曲げて伸ばします。2~3秒で1動作が目安となります。(曲げ伸ばしで4~6秒)



佐々木 たくみ 拓実さん 佐藤 はると 陽斗さん 尾形 ゆづき 優月さん 山内 しずく 雫さん



3歳6か月児健診(12/3)の結果より



立花 ひかりさん 木村 いおり 伊織さん 山田 けいご 圭悟さん 木村 ゆうが 優雅さん 木村 こうが 光雅さん

エコそだて
美しい環境を守るため
EcoHome(エコホーム)

○「大河原町次世代型住宅補助」について
地球温暖化防止の対策と災害に強い住宅の推進を図るため、「大河原町次世代型住宅補助」を行っておりますが、補助金交付要綱の見直しを行い、平成27年1月1日から平成27年12月31日までに設置が完了した機器※1については今年度の補助対象としました。平成27年中に住宅に太陽光発電設備、蓄電池、家庭用燃料電池(エネファーム)、高効率給湯器(自立型エコフィール・自立型エコジョーズ・ハイブリッド型)、HEMS、LED照明機器(※2)を導入されたかたは、平成28年1月29日(金)までに必要書類を添付し申請してください。

なお、補助要件や申請方法などの詳細については、町民生活課環境政策係までお問い合わせください。

※1: 太陽光発電設備については、電力受給契約を設置完了とみなします。

※2: 太陽光発電設備、蓄電池、家庭用燃料電池、高効率給湯器のいずれかと同時に設置した場合のみ補助対象となります。

☎町民生活課環境政策係
53-2114

(エネファーム)