

健康ホットライン

■問い合わせ先 保健センター TEL 46-5571
e-mail:hoken@town.hiraizumi.iwate.jp

各年代に応じた健康づくり

生活習慣病を予防しよう

「健康ひらいずみ21」(健康づくり計画)では、生活習慣病予防のため、各年代における健康づくりのポイントを提案しています。
本年度は「歯と口腔の健康」と「循環器疾患の予防」について、重点的に取り組みを進めています。実践できるところから取り組み、生活習慣病を予防しましょう。

乳幼児期

- ▽「早寝早起朝ご飯」の習慣を身に付けましょう。
- ▽親が子どもの見本となるよう、健康的な生活習慣を心掛けましょう。
- ▽毎週月曜日は、甘いものを食べたり飲んだりしない日「休甘日」を守りましょう。
- ▽毎週火曜日は、一口30回よく噛んで食べる日「噛むカムデー」を守りましょう。

少年期

- ▽家族や友人との楽しい食事を大切に、3食きちんとよく噛んで食べましょう。
- ▽夜更かしをせず、十分な睡眠をとり、体を休めましょう。
- ▽たばこや酒が健康に与える害を理解しましょう。

青年期

- ▽日ごとの活動に見合った食事と、適正体重を維持しましょう。
- ▽家族や友人との触れ合いを大切に、心配事を相談できる専門家や友人・仲間をつくりましょう。
- ▽親になることの心構えを持ち、望まない妊娠を避けるために必要な知識を身に付けましょう。
- ▽覚せい剤やシンナーなどの薬物乱用の恐ろしさを正しく理解し、誘われた時には、断る勇氣を持ちましょう。

壮年期

- ▽太りすぎに注意し、日ごとの活動に見合った食事と、適正体重を維持しましょう。
- ▽日常生活の中でできるだけ歩く習慣をつけ、運動不足にならないよう運動する機会を増やしましょう。
- ▽心身の疲労を回復するために十分な睡眠をとりましょう。
- ▽がんや循環器疾患など生活習慣病についての知識を知り、自覚症状が

中年期

- ▽間食のとりすぎに注意し、日ごとの活動に見合った食事と、適正体重を維持しましょう。
- ▽趣味やボランティア活動で、生活の中にゆとりの時間を積極的ににつくりましょう。
- ▽健康づくり教室に積極的に参加しましょう。
- ▽定期的に健診や歯科検診を受け、疾病の早期発見、早期治療に努め、かかりつけ医を持つようにしましょう。

高齢期

- ▽栄養のバランスを考えながら、うす味を心掛け、3食よく噛んで食べましょう。
- ▽介護予防の知識を持って、日常の中で介護予防に取り組み、介護予防事業には積極的に参加しましょう。
- ▽地域の行事や文化、郷土料理などを楽しみ、今まで培った知識や経験を次の世代に伝えましょう。
- ▽生活を楽しむ趣味を持ち、多くの友人や仲間をつくり、できるだけ外出し地域の活動に参加しましょう。

ある場合は早めに受診しましょう。

定点地点放射線量測定結果

単位：マイクロシーベルト/時

測定場所	測定高		
	5m	50m	1m
平泉中学校(校庭)	0.04	0.05	0.05
平泉小学校(校庭)	0.06	0.05	0.05
長島小学校(校庭)	0.05	0.05	0.04
二葉きらり園(園庭)	0.06	0.06	0.06
長島保育所(園庭)	0.06	0.05	0.05
平泉駅(駐輪場付近)	0.12	0.11	0.10
中尊寺駐車場(トイレ付近)	0.07	0.07	0.07
毛越寺駐車場(トイレ付近)	0.13	0.14	0.13
志羅山児童館(砂場付近)	0.08	0.08	0.08
瀬原公民館(神社前)	0.14	0.15	0.13
2区公民館(玄関前)	0.10	0.09	0.08
戸内河内コミュニティセンター(グラウンド)	0.05	0.06	0.06
4区ふれあいセンター(玄関前)	0.09	0.08	0.08
下達谷公民館(玄関前)	0.06	0.05	0.06
河原商店(十字路口付近)	0.08	0.09	0.09
7区公民館(駐車場中央)	0.15	0.14	0.12
第3分団(屯所前)	0.07	0.06	0.06
佐野公民館(玄関前)	0.10	0.08	0.07
祇園公民館(玄関前)	0.10	0.12	0.11
11区公民館(玄関前)	0.15	0.15	0.14
12区公民館(玄関前)	0.11	0.07	0.08
義経堂駐車場(町有地分)	0.18	0.16	0.14
14区公民館(玄関前)	0.07	0.09	0.08
長部地区交流センター(入口付近)	0.07	0.09	0.08
16区公民館(玄関前)	0.08	0.09	0.10
18区公民館(玄関前)	0.09	0.11	0.10
18区公民館(玄関前)	0.19	0.15	0.14
コミュニティセンター悠悠(玄関前)	0.15	0.11	0.10
20区コミュニティセンター(玄関前)	0.11	0.10	0.10
21区ふれあいセンター(玄関前)	0.09	0.08	0.07
観自在王院跡(★)	0.16	0.16	0.14
金鶏山(★)	0.13	0.13	0.12
無量光院跡(★)	0.10	0.10	0.10

▷測定日は3月3日～17日
▷★印の場所は、それぞれ4～5地点ほど計測し高さ毎にそれぞれ平均した数値です。

して暮らせる環境にするために、引き続きこのような放射線対策を進めていきます。
▽側溝土砂の処理については、土砂が堆積し側溝機能が著しく損なわれている場合や放射線量の高いところがあった場合などには、側溝の状態や現場保管などについて地元と協議していきます。
また通学路の安全確認のため、道路側溝の空間線量測定範囲を拡大して調査します。
▽一般宅地について、宅地環境によっては局所的に放射線量が高い箇所がみられる場合があります。

ことから、貸し出し用の測定器を活用し放射線量を測定していただくとともに、町でもホットスポットになりそうな宅地を重点的に調査します。
▽牧草地の草地更新については26年度完了予定となっております。利用自粛解除を目指します。
▽山菜、キノコの出荷制限については、県と連携しながら継続検査を行っていきます。
▽農林系副産物の処理については、汚染牧草の一時保管を実施し、さらには一関広域行政組合と連携しながら焼却処理の促進を図ります。

▽一般農産物の安全性を確認するため、継続して検査を行います。
▽子どもの健康影響調査については、これまでの調査結果を踏まえ専門機関の評価を尊重しながら対応します。
▽学校給食の定期的な検査を行い、引き続き安全安心な学校給食を提供します。
▽東京電力(株)に対する損害賠償請求について、民間賠償においては相談支援に当たるとともに、自治体賠償においては適格な賠償請求を図ります。
▽観光業の風評被害について

は、特に修学旅行の誘致活動に引き続き努めます。
▽現場保管している除去土壌について、定期的な測定と目視確認により適切に管理していきます。
町民のみなさんが、これからも安心して生活を送ることができるよう引き続き対策を実施していきますので、ご協力をお願いします。
問い合わせ先
▽放射線全般：放射線対策室 ☎46-2125
▽農産物検査：農林振興課 ☎46-5564

学校給食食材の測定結果

学校や保育所で使用・提供される給食食材や給食の放射性セシウムを測定した結果、全ての食材、学校給食で不検出、または国の定める基準値を下回る結果となっており、安全が確認されています。

- ▶食材測定品目(産地)…コマツナ(平泉)・ジャガイモ(長島)・ダイコン(平泉・長島)・タケノコ(平泉)・ツボミナ(平泉)・ナバナ(平泉)・ハクサイ(長島)・ホウレンソウ(平泉・長島)
- ▶測定日…2月17日～3月12日



除染作業当時の様子

おわびと訂正

先月号の広報において誤りがありましたので、おわびして訂正いたします。

▷P3「県の口に関するコンクールの表彰」記事中の佐々木琉偉くんの表彰(誤)銅賞 → (正)銀賞



むし歯のない3歳児

このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんをご紹介します。
付き添いの保護者の方から、むし歯ゼロへの取り組みなどをお聞きました。



安部 飛瑞くん
「飲み物はお茶を飲むようにしています」