

空間放射線量測定結果

定点の6か所と山間部8か所の測定結果をお知らせします。測定結果は表1、表2のとおり、健康に影響を与える数値ではないと考えられますので、ご安心ください。

定点6か所の測定結果については、最新の結果を掲載しています。

定点6か所については、これまで毎週測定してきましたが、大きな変動が見られず、安定していると思われるので、7月から1回の測定に変更します。

問合せ 生活環境課生活環境係

表1 定点6か所の空間放射線量測定結果(6月27日)

単位: μSv/時間

測定箇所	中心点		局所(集水マスなど)
	5 cm	1 m	
屋城保育園	0.07	0.07	5地点: 0.07~0.13
市民運動広場	0.06	0.06	5地点: 0.07~0.15
市役所	0.16	0.14	4地点: 0.07~0.10
楓ヶ原公園	0.08	0.08	4地点: 0.08~0.09
五日市ひろば	0.11	0.10	4地点: 0.07~0.11
すぎの子保育園	0.07	0.06	9地点: 0.06~0.11

表2 山間部8か所の空間放射線量測定結果(6月28日)

単位: μSv/時間

測定箇所	測定値		備考
	5 cm	1 m	
横沢入管理棟	0.09	0.09	
深沢会館	0.12	0.09	
小峰台公園	0.14	0.11	
戸倉会館	0.12	0.09	アスファルト上で測定
盆堀自治会館	0.10	0.08	
西青木平橋	0.10	0.09	
小宮会館	0.11	0.09	アスファルト上で測定
上養沢自治会館	0.13	0.11	砕石敷き上で測定

空間放射線量再測定結果について

昨年11月から12月にかけてに学校などの公共施設で除染を行った40地点の再測定を3月から5月の間に行つたところ、以下の地点で基準0.23マイクロシーベルト(μSv)/時間を超えたため、除染を実施しましたので、お知らせします。今後も継続して監視を行つていく予定です。

問合せ 生活環境課生活環境係



表3 除染実施箇所の空間放射線量測定結果

単位: μSv/時間

測定日	施設名称	測定結果	
		測定値(除染前)	測定値(除染後)
4月3日	総合グラウンド 倉庫入口左側雨どい下	0.28	0.10
5月29日	秋川橋河川公園 手洗い場横雨どい下	0.25	0.13
5月31日	草花児童センター 建物南雨どい下	0.24	0.18

地表5cmでの測定。使用機器: HORIBA PA-1000

五日市郷土館 夏休み体験教室

講師 遠藤純夫氏(あきる野市文化財保護審議会委員)

申込み方法 7月27日(金) (必着)までに、往復はがきに住所、氏名(参加者全員)、電話番号、年齢を記入して送付してください(返信用表面にも返信先を記入)。

この教室は「電子申請」でも申し込みできますのでご利用ください。携帯電話からの申込みは次のQRコードをご利用ください。

申込み・問合せ 五日市郷土館 〒197-0001 五日市920-1、596-4069 (火曜・水曜日、祝日は休館)

電子申請 QRコード

めざせ健康あきる野21

健康情報「健やか」(51)



暑い夏を乗り切る生活習慣

7月から8月は一年間で最も暑い季節です。「昔はこんなに暑くなかった」「年々暑くなっている」と感じている方はいませんか。この10年間と100年前を比較すると、東京の年間平均気温は13.6から16.6に上昇し、真夏日(30以上)の年間日数も26.3日から54日に増加するなど、実際に暑い日が多くなっています。その上、

節電対策も必要なので、暑さと上手に付き合つて夏を乗り切ることが大切になります。

私たちの身体は、気温の変化に合わせて、色々な方法で体調を維持しようとしていきます。しかし、極端な温度変化や長期間暑い日が続く、調節しきれずに体調を崩し、熱中症や夏バテを起こします。

夏に起こりやすい 症状、病気

暑い時には皮膚の血管を広げ、汗を出すことで体の熱を放出し、体温の調節をしています。体温の

高い屋外と冷房の効いた屋内を出入りすると、自律神経の調節機能がうまく働かなくなつて、疲れやすい、だるい、やる気が出ないなどの症状が出ることもあります。

日本の夏は気温だけでなく湿度も高いため、大量に汗をかき体力を消耗します。そのため、免疫力・抵抗力が低下し病気がかりやすくなります。汗を大量にかく時には、脱水症予防のために水分補給が必要です。しかし、冷たい水分を取り過ぎると、身体が冷えて胃腸を弱らせ、消化能力を低下させてしまうため、食欲がなくなる、胃がもたれる、下痢をしやすいなどの症状が出ることもあります。

暑い夏の過ごし方

規則正しい食生活: 1日3食、バランスのとれた食事をとりましょう。食料の品数を増やして、夏は麺類などで食事を簡単にする、ジュースや炭酸飲料などで糖分をたくさん取ると、糖質の代謝にビタミンB1が余分に消費されます。ビタミンB1が不足がちになると、だるさや疲れを感じやすくなります。ビタミンB1は豚肉やつなぎ、豆類、米などの食材に含まれています。

睡眠時間を十分取りましょう。

お風呂に入る: シャワーだけでなくぬるめのお湯で浴槽に入つて身体を温め、リラックスしましょう。

環境 冷房の使用はほどほどに: 冷房の温度を高めに設定し、夜はタイマーをかけて寝るなどして、朝方の冷え過ぎに注意しましょう。窓辺にグリーンカーテンやすだれなど、太陽光が部屋の中に入らないようにし、室内の温度調節に役立てましょう。少しの心掛けで健康的に夏を過ごせます。ぜひ実践してみよう。

問合せ 健康課健康づくり係

暑い夏の過ごし方

規則正しい食生活: 1日3食、バランスのとれた食事をとりましょう。食料の品数を増やして、夏は麺類などで食事を簡単にする、ジュースや炭酸飲料などで糖分をたくさん取ると、糖質の代謝にビタミンB1が余分に消費されます。ビタミンB1が不足がちになると、だるさや疲れを感じやすくなります。ビタミンB1は豚肉やつなぎ、豆類、米などの食材に含まれています。

表4 五日市郷土館の夏休み体験教室

教室名	日時	内容	参加費	定員	対象
『樹木の葉っぱの形を見てみよう』いろいろな葉脈を写しとろう	8月11日 10:00~12:00	葉っぱにインクをつけて、葉脈を写しとって標本をつくります	50円	15人(抽選)	小学生以上(小学は保護者同伴)