

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。
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(4月24日)
単位: $\mu\text{Sv}/\text{時間}$

測定箇所	中心点		局所(集水マスなど)
	5 cm	1 m	
屋城保育園	0.06	0.05	2地点: 0.07
市民運動広場	0.07	0.06	1地点: 0.13
市役所	0.15	0.11	1地点: 0.07
楓ヶ原公園	0.11	0.10	1地点: 0.09
五日市ひろば	0.11	0.10	1地点: 0.13
すぎの子保育園	0.06	0.06	2地点: 0.07~0.08

表2 山間部8か所の空間放射線量測定結果(4月24日)
単位: $\mu\text{Sv}/\text{時間}$

測定箇所	測定値		備考
	5 cm	1 m	
横沢入管理棟	0.08	0.07	
深沢会館	0.11	0.10	
小峰台公園	0.12	0.10	アスファルト上で測定
戸倉会館	0.10	0.09	アスファルト上で測定
盆堀自治会館	0.10	0.09	
西青木平橋	0.08	0.08	アスファルト上で測定
小宮会館	0.09	0.09	アスファルト上で測定
上養沢自治会館	0.12	0.11	砕石敷き上で測定

高齢者を対象に肺炎球菌予防接種費用を公費助成します



高齢者の肺炎を引き起こす原因の多くが「肺炎球菌」によるものです。肺炎球菌ワクチンは、すべての肺炎を予防するワクチンではありませんが、接種することによって予防効果が期待できます。
この肺炎球菌ワクチンの予防接種は、ご本人が接種を希望し、ワクチンの予防効果や副作用について十分に理解した上で接種する任意の予防接種です。市では、この接種費用の一部を公費で助成します。
助成対象者 市内在住で、過去5年以内に肺炎球菌ワクチン

の接種を受けたことがなく、次のいずれかに該当する方
接種時に、満65歳以上の方
接種時に、満60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に障害を有し、身体障害者福祉法の規定による身体障害者手帳の交付を受け、その障害の程度が1級の方
前回の接種から5年以上経過し、再接種を希望する方は、事前に主治医とよく相談してください。
接種実施期間 6月3日(月)~平成26年3月31日(月)
接種場所 市の指定した市内の医療機関
助成額 4千円
指定医療機関の定める接種費用のうち、助成額を除いた額を自己負担額として、接種を受けた医療機関にお支払いください。医療機関によって接種費用が異なりますので、事前に確認してください。
生活保護受給者と中国残留邦人等支援給付受給者は、全額免除になります。
6月3日(月)から平成26年3月31日(月)まで(土曜・日曜日、祝日を除く)に、「あきる野市肺炎球菌予防接種助成券申請書」に必要事項を記入・押印し、健康課予防推進係か五日市出張所に申請してください。申請書は受付窓口を用意してあります。
その他 助成決定者には、予防接種助成券、予防票などをお渡しします。
問合せ 健康課予防推進係(直通558・1191)

や、一部免除の承認を受けた期間と若年者納付猶予、学生納付

国民年金保険料は追納ができます



免除になります。
助成申込み方法 6月3日(月)から平成26年3月31日(月)まで(土曜・日曜日、祝日を除く)に、「あきる野市肺炎球菌予防接種助成券申請書」に必要事項を記入・押印し、健康課予防推進係か五日市出張所に申請してください。申請書は受付窓口を用意してあります。
その他 助成決定者には、予防接種助成券、予防票などをお渡しします。
問合せ 健康課予防推進係(直通558・1191)

秋川キララホール 協力員募集

コンサート会場での接客業務を中心とした作業をお手伝いいただく協力員を募集します。
業務内容 チケットのモギり、公演プログラムの配布、開場後の座席への案内、公演中の場内警備、ホールなどへの入場案内、チラシの折込み、場内アナウンスなど
対象 市内在住・在勤の満20歳以上の方
募集人員 約20人
締切り 6月15日(土)
その他 研修受講後は協力員として登録し、業務に従事していただきます。音楽や芸術に情熱をお持ちの方をお待ちしています。
謝礼などはありません。
申込み・問合せ 秋川キララホール(559・750)

めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(61)

高血圧

高血圧とは、最高血圧140mmHg以上か最低血圧90mmHg以上(診察室での血圧)の状態を言います。また、日本人の三大死因と言われる「がん」「心臓病」「脳卒中」のうち、「心臓病」「脳卒中」を引き起こす主な原因になっています。しかし、高血圧は「静かなる殺し屋=サイレント・キラー」と呼ばれるように、自覚症状がないために放置されやすいことが問題になっています。現在、日本では約4千万人と推定されている高血圧患者のうち約2割の800万人ほどが治療を受けている状況です。

厚生労働省の「健康日本21」における試算では、国民の血圧が1目盛(2mmHg)下がれば、脳卒中による死亡者は約1万人減り、新たに日常生活活動が低下する人の発生も3500人減ることが見込まれています。また、循環器疾患全体では2万人の死亡が予防できると言われています。そのため、まず自分の血圧を日頃から把握する必要があります。同時に生活習慣を見直し、高血圧を予防することを心掛けましょう。

高血圧になる原因の一つに「塩」の取り

過ぎが挙げられます。塩は、厚生労働省の食事摂取基準では男性で1日9g、女性は7.5gを目標にしています。ところが、都民の健康・栄養状況によると男性では平均10.8g、女性9.4gとなっています。少し工夫して減らさなければなりませんね。

高血圧予防になる減塩の工夫

現在は塩分が多く含まれる加工食品や外食、市販の弁当などが手に入りやすい生活環境です。減塩の手始めとして、食事の取り方や家庭での調理を工夫し減塩を心掛けましょう。

ポイント

- しょうゆは、料理に直接かけずに小皿に取ってつける
 - 漬物は控えめにする
 - 塩分の多い麺類の汁は残す
 - 減塩調味料を活用する
 - だしの甘味や素材の味を生かす
 - 香辛料やレモンで味付けにアクセントをつける
- 平成20年から毎年5月17日を「高血圧の日」と制定しています。ぜひ、この機会に減塩に取り組んでみてはいかがでしょうか。
問合せ 健康課健康づくり係

食品の放射性物質検査結果

市では、小・中学校や幼稚園・保育園などの給食で使用される食材と、秋川と五日市のフーマーズセンターや瀬音の湯の直売所で販売される農産物の放射性物質検査を実施しています。
4月に実施した測定結果をお知らせします。
市のホームページでは、詳しい検査結果を掲載していますのでご覧ください。

検査日 4月1日~30日
対象施設 学校給食センター

1、秋川・五日市フーマーズセンター、瀬音の湯、光明第六保育園、みどりの園、あきる野こども家、屋城保育園、神明保育園、すぎの子保育園、西秋留保育園、草花保育園、すもも木幼稚園、多摩川幼稚園、よつぎ第一保育園、東秋留保育園、秋川文化幼稚園、くさばな幼稚園、ほりりんじ幼稚園

検査項目 セシウム134とセシウム137

検査結果 試料は全て不検出

放射性セシウムの基準値
飲料水: 10ベクレル/キログラム
一般食品: 100ベクレル/キログラム

牛乳: 50ベクレル/キログラム
乳児用食品: 50ベクレル/キログラム

検査の結果、測定値が基準値の半分を上回ったものは、登録検査機関で確定検査を行います。
この測定に使用する検査機器の検出限界値(検出可能な最小値)は、10ベクレル/キログラムです。なお、検出限界値は、測定条件により多少の变化があります。
測定結果が検出限界値未満の場合には「不検出」となります。
問合せ 観光工商課観光工商係(直通558・1867)

あきる野市は自転車競技(ロード・レース)、馬術競技、ソフトボール競技(少年女子)の会場地です。