

保健師だより



あなたの健康支えます!!

◆◆ 熱中症に気をつけて!! ◆◆

短い梅雨が明け、蒸し暑い日々が続いています。体調管理が難しいこの時季、気をつけなければいけないのは熱中症です。今回は、熱中症予防のポイントをお知らせします。

～ 熱中症を予防する5つのポイント～

- ①暑さを避ける！（無用な外出は禁物です）
- ②涼しい服装を！（体に熱をためないこと）※日焼けでも体温は上がります
- ③のどが渇く前に、こまめな水分補給を！（アルコールは水分に入りません）
- ④暑さに備えた体力づくりを！（しっかり食べて、しっかり睡眠を。冷たい物の摂り過ぎにも要注意！）
- ⑤体調に合わせた行動を！（暑さを耐え過ぎず、扇風機やクーラーを上手に活用しましょう）



自分の体を守ることができるのは自分だけです。去年まで大丈夫だったからといって、今年も暑さに耐えられるとは限りません。適度にクーラーなどを利用し、バランスの取れた食生活と睡眠で元気に夏を乗り切りましょう！

⚠️ はしかが発生しています! ⚠️

県南地域において、麻しん（はしか）の患者さんが出ています。麻しんは、予防接種を受けることで免疫をつけ、予防することができる感染症です。今年度予防接種対象になっている方は、忘れずに受けましょう。予防接種が済んでいるかどうかは、母子健康手帳にてご確認ください。

なお、対象外のお子さんでも、全額自己負担で受けることができます。

- ＜麻しん風しん混合予防接種対象者＞
- ①接種日時点で1歳以上～2歳の誕生日前日のお子さん
 - ②今年度就学前のお子さん（H24.4.2～H25.4.1生まれ）

●問い合わせ先 健康環境課 保健師 ☎62-2115

◎自家消費野菜等食品放射能測定結果について

6月に実施された食品放射能検査の結果は、表のとおりです。

国の暫定基準値 100 ベクレル/kgを超える数値が検出された食品は、0件でした。また、井戸水の検査実施はありませんでした。

なお、検査に出される際には、食材 500 グラム以上が必要となりますが、着いた土（泥）などを洗い流し、食べられない部分はできるだけ取り除いてください。

食品名	件数	検出件数	食品名	件数	検出件数
アイスパラント	1	0	そら豆	1	0
青しそ	1	0	竹の子	1	0
梅	2	0	玉ねぎ	3	0
大葉	1	0	にんにく	2	0
キャベツ	2	0	ブルーベリー	1	0
きゅうり	5	0	紅大根	1	0
空心菜	1	0	レタス	1	0
小梅	1	0	わさび菜	1	0
			合計	25	0

●問い合わせ先 簡易放射能測定センター（勤労青少年ホーム内）☎62-2444

水の週間

水は貴重で大切な資源です

水に対する理解を深めるために、毎年8月1日が「水の日」、8月1日から8月7日までの1週間が「水の週間」と定められています。皆さんもこの機会に水の大切さや身近にできる節水について考えてみましょう。

鏡石町の水道水

町の水道水は全て地下水によってまかなわれています。水源となる井戸は町内12箇所あり、その深さは160m～220mで、深井戸と呼ばれています。水量、水質、水温が比較的安定した水資源となっており、一定の時間に流れ込む水量は限られています。水に含まれる成分としては、特に鉄分が含まれているのが特徴です。

浄水場の仕組み

安全で安心な水道水は浄水場で作られています。水源からくみ上げられた水は、町内3箇所の浄水場（旭町浄水場、桜岡浄水場、成田浄水場）でろ過、消毒され、水質基準を満たした水道水をポンプにより圧送することによって蛇口まで届けられています。

1日に1人が使う水の量

平成29年度の1年間、町内の各家庭や工場、会社などで使用されました。一日あたり

節水に心がけて!

私たちの生活になくはない水にも限りがあり、7月下旬には、連日の猛

にする約3,481m³（小学校のプール約13杯分）の水が使用されたことになりました。その中で、各家庭における水の使用量を見てみると、一日一人当たり約292リットル（2リットルのペットボトル約146本分）の水を使用しています。

上水道第5次拡張事業

水道水は、蛇口をひねれば気軽に飲んだり、使ったりすることが出来ます。身近にある水道水が生活を支えています。

24時間365日いつでも使える水道水を供給するために、町では、水道施設の維持管理や古くなった水道施設の更新・拡張事業を進めています。鏡石浄水場施設の整備に向けて、周辺管路の更新や布設を進めていきます。

【水道水の維持管理】

当町の水道施設は昭和33年に創設されて以来、布設後相当な期間が経過した管路が多く現存していることから、漏水調査を実施しています。水道管の老朽化により地下漏水箇所が見受けられますが、早急な対応を心がけ、復旧工事を実施しております。

▼問い合わせ先
上下水道課
☎62-2348・2119

空家調査を実施します

町では、国が定めた「空家等対策の推進に関する特別措置法」に基づき、空家等の実態を把握するために、町内全域において調査を実施します。

町が委託した業者の調査員が、空家等と思われる建物について、道路上から目視による外観調査及び写真撮影を実施します。

調査員は町が発行した身分証明書を持参し、腕章を着用していただきますので、不審に思われたときは、身分証明書の提示を求めてください。

また、空家等と思われる建物の所有者の方を対象に11月頃アンケート調査を実施する予定です。

●委託業者名
アジア航測株式会社福島支店

●調査時期
8月～平成31年1月

▼問い合わせ先
総務課 ☎62-2117

