



## 「ここにこ通信」 H26.3.1 発行

配布場所：JR大森駅（火曜日）  
JR大井町駅（木曜日・金曜日）  
発行者：品川区議会議員 こんの孝子



※議会の都合などにより、予定通り配布できない場合があります。ご容赦下さい。郵送ご希望の方は、お気軽にお声をおかけ下さい！  
連絡先 TEL03(5742)6817/FAX03(3774)3366  
Eメール t.konno@shinagawa-komei.org

## 品川区 大気中の放射線量

	品川保健センター (北品川 3-11-22)	荏原保健センター (荏原 2-9-6)
2月24日	0.08	0.05
2月17日	0.08	0.06
2月10日	0.08	0.06

単位：μSv/h（マイクロシーベルト毎時）

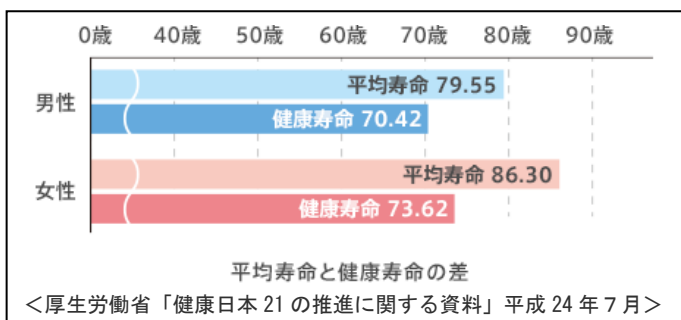
区の職員が、放射線測定器 TCS-172B を使用して測定しています。区が簡易除染の基準として定めている 0.23 マイクロシーベルト毎時を下回っています。（品川区HPより）

## 「女性の健康週間」(3/1~3/8) 「ロコモ」をご存知ですか？

2007年厚生労働省により創設された『女性の健康週間』(3/1~3/8)今年も、介護予防に重要な「ロコモ対策」について取り組んでいます。

「健康寿命」とは、健康で自立した日常生活を送れる期間のことです。

現在、日本人の平均寿命は、男性 79.55 歳、女性 86.30 歳と「人生 80 年」という言葉もあるように、日本はまさに世界有数の長寿国です。しかし、健康寿命は、男性 70.42 歳、女性 73.62 歳という状況で平均寿命との差は、男性で約 9 年、女性で約 12 年となっています。



健康寿命や介護予防を阻害する要因の一つは、運動器症候群（ロコモティブシンドローム）とされています。「ロコモティブシンドローム（略称ロコモ）」とは、骨や関節の病気、筋肉の低下、バランス能力の低下によって歩行や日常動作がしにくくなり、介護が必要となる危険性が高い状態を指します。

2007 年より日本整形外科学会が提唱する「ロコモ」の予防は、若いうちからの運動習慣が重要とされることから、介護予防の取り組みの一つとして「ロコモ対策」を推進しています。

※参考 日本整形外科学会「ロコモチャレンジ！推進協議会」

### <7つの「ロコ」チェック>

- ①片脚立で靴下がはけない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③階段を上るのに手すりが必要である
- ④家の中のやや重い仕事が困難である
- ⑤2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑥15分くらい続けて歩けない
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない

こんな症状、思い当たりませんか？

## 2011.3.11 から 3 年 もしもの備えと、被災地の復興支援を

2011年3月11日の東日本大震災発災から3年が経過します。多くの方々の暖かい支援と、被災地のみなさんの努力で被災地の復興は進みつつありますが、まだまだ多くの課題が残されています。また、品川区も3.11の震災から多くを学び、防災対策の強化、区民のみなさんの防災意識向上などに努めています。

昨年の大島の台風被害、先日の関東甲信の大雪被害など、災害はいつやってくるかわからず、対策についても、常に見直しが必要です。

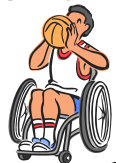
この機会に、改めて防災について、考えてみてはいかがでしょうか。



## 正解はどれだ！？ 品川知ってる？クイズ！

ソチで行われている冬季オリンピックが閉会し、3月7日~16日までパラリンピックが開催されます。さて、2020年には、東京でもパラリンピックが開催されますが、品川区で競技が予定されているのは？

- ①サッカー
- ②バレーボール
- ③水泳



[前号の答え] 品川区大崎駅西口商店街のキャラクター「大崎一番太郎」は著作権を放棄し、キャラクターデータの改変・商用利用を無償で解放しました。

著作権を解放することで広く利用され、より多くの人に「大崎」を知ってもらうことが出来るのではないかと、この考えで、このような経緯となったそうです。—4/4/4: 4/4

### 給食用食材の放射性物質検査結果

【測定項目】ヨウ素 131、セシウム 134、セシウム 137 単位=(Bq/kg)

- 期間：2月24日 検体：給食1食分、牛乳  
結果：ぶりすくーる西五反田=検出せず、八潮南保育園=検出せず
- 期間：2月17日 検体：給食1食分、牛乳  
結果：ゆたか保育園=検出せず、三ツ木保育園=検出せず  
北品川第二保育園=検出せず
- 期間：2月17日~2月21日 検体：給食1食分  
結果：城南小学校=検出せず、浅間台小学校=検出せず  
三木小学校=検出せず、御殿山小学校=検出せず
- 期間：2月10日~2月14日 検体：給食1食分  
結果：荏原第五中学校=検出せず、荏原第六中学校=検出せず  
戸越台中学校=検出せず、小中一貫校品川学園=検出せず