

笑顔で子育て
生涯かっぱつ!



保健センター通信

— Health Information of Ushiku City —

問 健康づくり推進課
(市保健センター内)
☎内線1741

参加者
募集!

子どもから大人までみんなでチャレンジ! めざせ★生涯かっぱつ!

「健康チャレンジ」が新しくなりました!

健康チャレンジは、健康づくりに欠かせない4つのテーマ(「運動」「食育」「地域のつながり」「忘れないでね健診」)ごとに、毎日の生活に取り入れられる内容で構成され、平成29年度から開始しました。

4つのテーマ1つひとつを“幸せの四つ葉のクローバー”の葉っぱに見立て、4つ揃って“健幸”を目指しています。テーマごとにチャレンジ内容があり、取り組みやすい内容から始められるようになっています。

今年度は、1つのチャレンジ内容ごとにポイントを設け、4ポイントごとに楽しい景品を差し上げます。自分が取り組みやすいチャレンジ内容を選択し、**60ポイント獲得した方**は、豪華賞品があたる抽選会に参加できます。ふるってご参加ください。(詳細については市ホームページをご覧ください)

チャレンジ項目&ポイントの一部紹介

「運動」

①ヘルスロードを歩く

▶コースごとにポイント獲得
(例)牛久大仏散策コース: 5ポイント

NEW ②うしくかっぱつ体操

NEW ③シルバーリハビリ体操

▶各1回参加で1ポイント

「食育」

朝ごはんに野菜・きのこ・いも・
海藻を30日(回)食べる

▶30日(回)で5ポイント



「地域のつながり」

家族・友人・知人など5人以上に
「健診を受けよう」と声をかける

▶5人に声をかけて2ポイント



「忘れないでね健診」

①30代健診・特定健診・
基本健診を受診する

▶健診結果持参で10ポイント

NEW ②がん検診を受診する
(肺・胃・大腸・乳・子宮・前立腺がん検診)

▶健診結果持参で各3ポイント

チャレンジと ポイントについて

4ポイントで1つのクローバーが完成します。4ポイント(=1クローバー)ごとに、「USHIKU野菜オーケストラ」缶バッチをプレゼント! さらに12ポイント(=3クローバー)ごとに、牛久市オリジナルグッズ(非売品)をプレゼント!

さらに健診結果によって
ボーナスポイントが
もらえます! NEW

楽しい景品のご紹介 牛久市オリジナルグッズ(非売品)

ポイント数	景品
4(1クローバー)	「USHIKU野菜オーケストラ」缶バッチ1つ(15種類あり)
12(3クローバー)	メタ坊くん反射バンド
24(6クローバー)	メタ坊くんエコバック
36(9クローバー)	とくとく市抽選会参加券(3回分)
48(12クローバー)	生涯かっぱつキューちゃん ペットボトルホルダー
60(15クローバー)	「USHIKU野菜オーケストラ」 ショッピングバック

さらにダブル
チャンス!

合計60ポイントで豪華賞品が当たる
お楽しみ抽選会に応募できます!

【申込方法】

市保健センター窓口で、参加申込書を記入し、「健康チャレンジノート」(記録表など)を受け取る。

【申込期間】

平成30年5月7日(月)～12月21日(金)

★早期申込特典★

対象期間:平成30年5月7日(月)～5月31日(木)まで
対象期間内にエントリーした方には、4ポイント
贈呈します。さらに野菜スチーマー(先着100
人)をプレゼント!!

【チャレンジ期間】

平成30年5月7日(月)～平成31年3月29日(金)

【景品引き換え期間】

平成30年5月7日(月)～平成31年4月26日(金)

【申し込み・問い合わせ】健康づくり推進課(市保健センター) 内線☎1741

市内62カ所の放射線量率一覧表

問 放射能対策室 ☎内線1569

(単位：マイクロシーベルト/時)

施設名	測定日		測定の高さ	
	12/26~1/5	4/3~4/6		
保育園	つつじが丘保育園	0.082	0.090	0.5m
	向原保育園	0.072	0.074	
	栄町保育園	0.082	0.078	
	下根保育園	0.104	0.092	
	つばめ保育園	0.084	0.092	
	ふたばランド保育園	0.074	0.070	
	つつじが丘ふたばランド保育園	0.062	0.052	
	牛久保育園	0.070	0.066	
	牛久ひかり保育園	0.104	0.084	
	牛久ふれあい保育園分園	0.088	0.080	
	ひたち野うしく保育園つくしんぼ	0.056	0.066	
	奥野さくらふれあい保育園	0.086	0.094	
	牛久みらい保育園	0.048	0.048	
	牛久めぐみ保育園	0.074	0.076	
	牛久さくら保育園	0.094	0.092	
幼稚園・認定こども園	第二幼稚園	0.080	0.082	0.5m
	牛久幼稚園	0.068	0.066	
	ひたち野牛久幼稚園	0.074	0.062	
	こぼと幼稚園	0.056	0.074	
	フレンド幼稚園	0.066	0.064	
うしく文化認定こども園	0.082	0.084		
小学校	牛久小学校・上町ふれあい保育園	0.058	0.064	0.5m
	岡田小学校	0.068	0.078	
	奥野小学校	0.074	0.110	
	牛久第二小学校	0.078	0.082	
	中根小学校・第一幼稚園	0.052	0.060	
	向台小学校・牛久ふれあい保育園	0.058	0.060	
	神谷小学校	0.054	0.042	
ひたち野うしく小学校	0.090	0.096		

測定器：エネルギー補償型ガンマ線用シンチレーションサーベイメータTCS-172B(日立アロカメディカル(株))を使用。

施設名	測定日		測定の高さ	
	12/26~1/5	4/3~4/6		
中学校	牛久第一中学校	0.072	0.074	1m
	牛久第二中学校	0.064	0.066	
	牛久第三中学校	0.082	0.092	
	下根中学校	0.104	0.088	
	牛久南中学校	0.058	0.062	
高校	牛久高校	0.062	0.064	1m
	東洋大学附属牛久高校	0.072	0.086	
	牛久栄進高校	0.072	0.076	
公園	ひたち野みずべ公園	0.100	0.096	0.5m
	ひたち野さくら公園	0.058	0.066	
	ひたち野おやま公園	0.050	0.044	
	刈谷第1街区公園	0.060	0.066	
	本町第1街区公園	0.066	0.064	
	田宮東街区公園	0.060	0.060	
	みどり野第1街区公園	0.066	0.066	
	小坂第1街区公園	0.054	0.052	
	柏田第2街区公園	0.052	0.052	
	栄町第1街区公園	0.058	0.062	
	牛久運動公園	0.086	0.074	
	牛久運動広場	0.062	0.050	
	奥野運動広場	0.060	0.070	
	栄町運動広場	0.122	0.124	
	女化運動広場	0.104	0.106	
その他	こども発達支援センターのぞみ園	0.080	0.078	0.5m
	教育センターきぼうの広場	0.092	0.086	
	すくすく広場	0.082	0.092	
	にこにこ広場	0.106	0.088	1m
	牛久自然観察の森	0.100	0.106	
	牛久クリーンセンター	0.092	0.098	
	二池	0.104	0.106	
	東みどり野区民会館	0.108	0.102	
奥野小地区社協事務所(旧・中央保育園)	0.080	0.082		
牛久小地区社協事務所(旧・上町保育園)	0.096	0.106		

ゲルマニウム半導体検出器による分析結果(2月実施分)

2月5日～9日の給食を丸ごと検査しました。今回の分析結果、放射性セシウムは全ての学校、保育園で不検出でした。

◆ミキサー給食検査

実施施設	セシウム134	セシウム137
上町ふれあい保育園	不検出(下限値は0.67)	不検出(下限値は0.58)
奥野さくらふれあい保育園	不検出(下限値は0.70)	不検出(下限値は0.56)
ひたち野うしく小学校	不検出(下限値は0.66)	不検出(下限値は0.77)
牛久南中学校	不検出(下限値は0.77)	不検出(下限値は0.64)

ミキサー給食検査単位：Bq/Kg(ベクレル/キログラム)
測定機種：P型ゲルマニウム半導体検出器
(CANBERRA社製・型式GC2018-7500SL-2002CSL)
協力：公益財団法人震災復興支援放射能対策研究所

牛久市では、給食が安全な食材で作られていることを再確認し、給食を安心して食べていただくために、食材検査、配膳前の検査に加えて、ゲルマニウム半導体検出器を用いた給食ミキサー検査を行っています。

対象施設の給食(保育園はおやつを含む)を5日分まとめて1検体とし、放射性セシウムが1ベクレル未満でも検出できるゲルマニウム半導体検出器を用いた検査を行いました。ゲルマニウム半導体検出器を用いた検査を平成25年7月に開始して以来、これまで放射性セシウムの検出例はありません。

次回のお知らせは8月1日号です