

ピックアップ

イベント & ニュース

生活リズム崩れていませんか?

生活習慣を整えて、新型コロナウイルス感染症対策

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、家庭で過ごす時間が長くなり普段と違う生活からさまざまな不安を感じている方もいると思います。

小まめな手洗いや咳エチケットなどの予防はもちろんですが、こんな時こそ、規則正しい生活習慣を心掛けましょう。生活習慣を整えることは感染症予防にもつながります。

- 早寝・早起き・朝ごはんで生活習慣を整えて体内時計のリズムを保ちましょう
- 1日3食、バランスの良い食事を取りましょう
- 質の良い睡眠を取りましょう
- 適度な運動を習慣にしましょう

気温が上がり、熱中症の予防が必要な時期となりました。小まめな手洗いとともに小まめな水分補給も心掛けて過ごしてください。

☎健康づくり推進課 ☎77・1133

寝る前のテレビの視聴やスマートフォンの使用は長時間にならないようにしましょう

同じ時間に起きて、光を浴びましょう

朝食をしっかりと食べて脳と体を覚めさせて体温を上昇させましょう

自宅のできる筋トレやストレッチ、屋外での散歩を取り入れて、筋肉や骨を丈夫に保ちましょう

毎日の快便が腸内の環境を整えて感染症に強い体をつくれます

バランスの良い食事と十分な水分摂取を心掛けて、塩分・脂肪・砂糖の摂取を控えましょう



航空機騒音測定状況と厚木基地に対する市の取り組み

☎基地対策課 ☎70・5604

航空機騒音測定状況

市では自動記録騒音計を市内6か所に設置し、24時間体制で航空機騒音を測定しています。平成30年度・令和元年度の騒音測定結果は表のとおりです。

米海軍の空母艦載機が岩国基地へ移駐したことにより、騒音が少ない環境に改善されつつありますが、引き続き騒音状況を注視していきます。

航空機騒音に対する意見・苦情は電話などで受け付けています。

厚木基地に対する市の取り組み

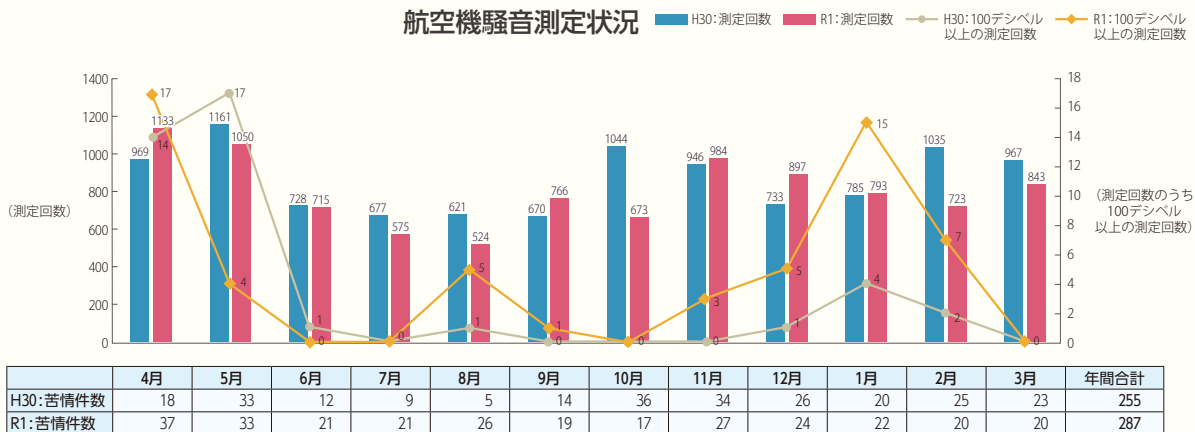
騒音問題など厚木基地に起因する諸問題解決に向け、市・市議会と市民の代表者で構成される基地対策協議会では毎年、市民の皆さんから頂いた意見も踏まえ、国への要望活動を実施し

ています。昨年度は厚木基地の整理・縮小・返還や騒音問題の抜本的解消など9項目からなる「厚木基地に関する要望書」を防衛省、外務省、総務省などに提出しました。

騒音問題に対し防衛省から「ヘリコプターを含む航空機騒音については、周辺住民の方々にとって深刻な問題であると認識している」と回答がありました。市・市議会の要望と国の回答は市ホームページに掲載しています。

厚木基地に起因する諸問題は、騒音被害だけでなく、市のまちづくりの阻害や事故への不安など多岐にわたり、市民生活に影響を与えています。市・市議会、基地対策協議会ではこれらの問題解決に向け、引き続き取り組みます。

航空機騒音測定状況



※測定回数とは、70デシベル以上の騒音が5秒以上継続した数 ※騒音は、滑走路南端から南1.8kmの上土棚北の状況 ※100デシベル以上の測定回数は、空母艦載機などのジェット戦闘機が想定される数 ※苦情は、市で受けた件数 ○音の目安：110デシベル…自動車の警笛 90デシベル…パチンコ店内 70デシベル…主要幹線道路周辺(昼間)