

## ウォーキングで冬の健康づくり

生活習慣病を予防するためには、1日の平均歩数8,000歩以上（その内早歩きなどの運動を20分間行うこと）が効果的と言われています。気温が下がるにつれて、運動に取り組むのが難しいと感じる人が多くみられますが、ウォーキングは負荷が軽くけがをしにくいいため、冬にも実践しやすいおすすめの運動です。



### 冬のウォーキング 3つのポイント

#### ① 入念にウォーミングアップ

寒い環境で、急に体を動かすと、血圧が上昇し血管障害を引き起こす可能性があります。屋内で体を温めてから出発しましょう。

#### ② 寒さ対策を

気温が下がっていると、手や足、顔などから熱が奪われていきます。手袋や帽子、ネックウォーマーなどの防寒具を着用しましょう。

#### ③ 厚着に注意

汗が乾くと、体温が低下します。暑いと感じたら脱げるように、薄めの衣類を重ね着しましょう。

### 「プラス10分(1,000歩)」から始めよう!

歩数計をつけて、1週間の合計歩数を測りましょう。1日あたりの平均歩数を算出します。普段の歩数が少ない人は「平均歩数+1,000歩」を目標にしましょう。

1日平均3,000歩の人は、1日4,000歩を3か月間続けることを目標に頑張ろう!



### おすすめのウォーキングコース

敦賀駅前通りから相生通りは、アーケードがあり、天候に左右されずにウォーキングできるのでおすすめです!



#### 約2キロコース (約3,000歩)

- ・神楽通りから本町通りの往復
- ・本町通りから駅前通りの往復

#### 約3キロコース (約4,500歩)

- ・駅前通りから相生通りの往復

好評につき追加実施  
「敦とんウォーク」

日程：12/4(金) 受付：氣比神宮前広場 (9:30~10:00)

検温と体調確認をし、受付時マスク着用の上お越しく下さい。受付後、各自でコースを歩きます。  
※天候などにより中止となる場合は市HPでお知らせします。

## 原子力TOPICS

### 文部科学省より、もんじゅ、ふげん関連概算要求と試験研究炉について報告を受けました



▲文部科学省と敦賀市長の面談

9月29日に湊上市長が文部科学省の松本英登研究開発戦略官と面談し、令和3年度の「もんじゅ」「ふげん」関連概算要求の説明と、もんじゅサイトを活用した新たな試験研究炉の検討状況について報告を受けました。

文部科学省の説明に対し、市長はもんじゅ、ふげんの廃止措置に関して、廃止措置計画の着実な実施に向けて国の責任ある対応を求めました。また、試験研究炉に関して、原子力分野以外の幅広い分野でも利用され、将来的な雇用や新産業創出につなげる必要があると、試験研究炉が地元振興にどのようにつながるのか、今後検討し具体的な説明をするよう求めました。

文部科学省は、令和4年度中の詳細設計開始に向け、今年度中に概念設計や運営の在り方などの検討に着手することとしています。

### もんじゅサイトを活用した新たな試験研究炉について

平成28年12月の原子力関係閣僚会議において、もんじゅの廃止方針に伴い、もんじゅサイトに新たな試験研究炉を設置する方針が決定されました。

これを受け文部科学省では、設置すべき炉型などについて調査を実施し、審議会などを通じて検討を行いました。その結果、「原子力分野の研究開発・人材育成の中核的拠点としての機能の実現」「地元振興への貢献」の2つの観点から、中性子ビーム利用を主目的とした熱出力10MW未満の中出力炉\*が最適とされました。

\*原子力分野のほか、材料・ライフサイエンスなどの幅広い分野での利用が見込まれ、多くの研究者などの利用や産業分野への発展が期待できる炉型

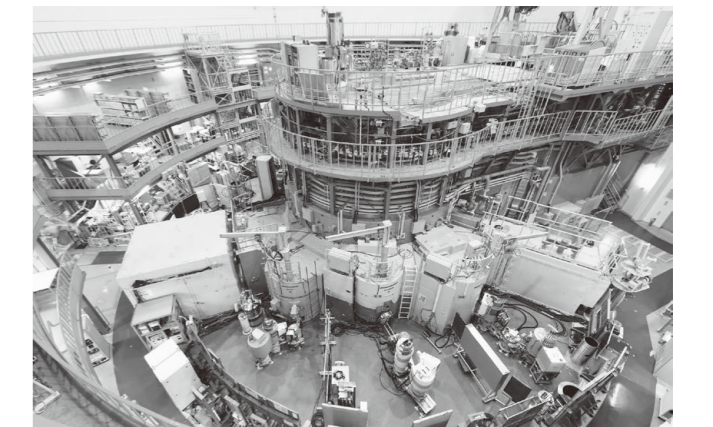
### 《国内の活用例》

#### KUR (熱出力：5MW) 大阪府泉南郡熊取町

京都大学の試験研究炉で、様々な中性子ビーム実験や、ラジオアイソトープ製造のほか、医療照射にも活用されています。大学共同利用施設として京都大学以外の大学も広く活用しています。

#### JRR-3 (熱出力：20MW) 茨城県那珂郡東海村

日本原子力研究開発機構の試験研究炉で、電機・工業やライフサイエンスなど多様な分野で活用される中性子ビーム実験や、原子力燃料・材料の照射試験、ラジオアイソトープやシリコン半導体の製造などが行われています。



▲JRR-3炉室 (写真提供：日本原子力研究開発機構)

### 試験研究炉とは?

発電用原子炉のように発電を目的とした原子炉とは異なり、主に核分裂により発生する中性子などを利用して、様々な実験、研究を行う原子炉です。また、原子炉に関する工学的基礎データの取得、原子炉に関わる人材の育成にも用いられます。