

市内の放射線量（空間・水道水）

市は毎月第2週と4週に、市内120地点で放射線量を測定しています。測定後、国の示す除染基準（面的測定で毎時0.23マイクロシーベルト）を超える地点があった場合は、除染を行います。

9月の空間放射線量（抜粋）（マイクロシーベルト/毎時）

地域	測定場所	地上50cm	地上1m
高崎	高崎市役所本庁	0.03	0.04
	倉賀野幼稚園	0.05	0.05
倉渕	倉渕支所	0.05	0.05
	倉渕小学校	0.05	0.05
箕郷	箕郷支所	0.05	0.05
	箕郷第二保育園	0.04	0.04
群馬	群馬支所	0.04	0.04
	桜山小学校	0.07	0.07
新町	新町支所	0.07	0.07
	新町第二小学校	0.04	0.04
榛名	榛名支所	0.06	0.06
	久留馬小学校	0.07	0.07
吉井	吉井支所	0.05	0.06
	南陽台小学校	0.03	0.03

●測定日=9月第2週 ●全120地点の結果は、市ホームページ「東日本大震災への対応」に掲載 ●問い合わせ先=一般廃棄物対策課（☎321-1253）か各支所地域振興課

水道水の放射線物質（ベクレル/kg）

採水場所	測定日	測定値
若田浄水場ほか 市内の浄水場	9月1日	セシウム134・137とも不検出

●検査=毎月1回 ●基準値は、セシウム134・137を合わせて10ベクレル/kg ●問い合わせ先=水道局浄水課（☎321-1286）

健康について考えてみませんか

10月21日は「高崎市民健康の日」です。健康について考えるきっかけにしてください。定期的に特定健診や各種がん検診を受けましょう。問い合わせは、健康課健康づくり担当へ。

新型コロナウイルスの相談窓口

発熱など気になる症状のある人向け

- 発熱者受診相談センター（☎381-5000）  
月～金曜日 午前9時30分～午後4時
- 発熱者外来予約専用電話（☎381-6000）  
土・日曜日、祝日 午前9時30分～正午
- 市保健所  
保健予防課（☎381-6112）  
月～金曜日 午前8時30分～午後9時
- 市総合保健センター総合管理室（☎381-6123）  
上記以外で急に要するとき

予防法などを知りたい人向け

- 健康課（☎381-6113、☎381-6114）  
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
- 厚生労働省の電話相談窓口（☎0120-565653）  
午前9時～午後9時



市の新型コロナ対策の特設サイト▶

問い合わせ先	保健予防課	群馬保健センター
	☎027-381-6112	☎027-373-2764
	健康課母子保健担当 ☎027-381-6113	新町保健センター ☎0274-42-1241
	健康課健康づくり担当 ☎027-381-6114	吉井保健センター ☎027-387-1201
	箕郷保健センター ☎027-371-9060	榛名・倉渕保健センター ☎027-374-4700

12月25日まで「受診を国保特定健診後期高齢者健診」

市は、40～74歳の国民健康保険に加入している人が対象の特定健診と、本市に在住の群馬県後期高齢者医療制度に加入している人が対象の後期高齢者健診を実施しています。糖尿病や高血圧などの生活習慣病を予防するための、基本的な健康診断です。

対象者には、5月に受診券を郵送しました。健診は、市内約200の実施医療機関で受けられます。費用は無料です。受診期間は12月25日（金）まで、受診には予約が必要です。実施医療機関など詳しくは、受診券に同封した案内で確認してください。問い合わせは、健康課健康づくり担当へ。

栄養士による食生活相談

日時 10月19日（月）午前9時30分～午後3時30分 ●会場 市総合保健センター4階健康課 ●内容 糖尿病や高血圧の予防・改善についての食生活の相談 ●対象 市内に在住の人 ●定員 先着20人 ●費用 無料 ●申し込み 10月14日（水）までに、健康課健康づくり担当へ

禁煙チャレンジ教室

日時 10月29日（木）午後1時30分～3時 ●会場 市総合保健センター

4階教室 ●内容 禁煙方法の紹介、尿中のニコチン代謝物の測定、個別相談 ●対象 市内に在住で3か月以内に禁煙したい人 ●定員 先着5人 ●費用 無料 ●申し込み 10月22日（木）までに、健康課健康づくり担当へ

市民公開講座・全身の健康は歯と口の健康から

市は、無料の市民公開講座を行います。歯科医師が口と全身の健康の関係について、歯科衛生士が口の体操や正しい歯の磨き方について話します。参加者には、歯ブラシをプレゼントします。

日時 10月26日（月）午後1時30分～3時30分 ●会場 市総合保健センター2階第1会議室 ●対象 市内に在住か通勤、在学の人 ●定員 50人（抽選） ●申し込み 10月19日（月）までに、健康課健康づくり担当へ

受動喫煙防止にご協力ください

たばこの煙には、ニコチンやタールなどの有害な物質が含まれています。その煙は、吸う本人だけでなく、周りの人にも健康被害を与えます。喫煙は、喫煙スペースや、周囲に人がいない場所で行うなどの配慮をお願いします。皆さんのご協力をお願いします。問い合わせは、健康課健康づくり担当へ。

日時 10月27日（火）午後1時30分～3時30分 ●会場 市役所10階101会議室 ●内容 参加者同士の交流会 ●対象 市内に在住の18歳以上でひきこもり状態にある人の家族 ●定員 先着8人 ●費用 無料 ●申し込み 10月23日（金）までに、障害福祉課（☎321-13358）へ

ひきこもりがちな青年を支える家族のつどい

日時 10月27日（火）午後1時30分～3時30分 ●会場 市役所10階101会議室 ●内容 参加者同士の交流会 ●対象 市内に在住の18歳以上でひきこもり状態にある人の家族 ●定員 先着8人 ●費用 無料 ●申し込み 10月23日（金）までに、障害福祉課（☎321-13358）へ

11月の健康相談

日時 10月28日（水）午後1時30分～3時30分 ●会場 市役所1階障害福祉課 ●内容 精神科医師による相談 ●対象 市内に在住で心の悩みや不安がある人かその家族 ●定員 4人（予約制） ●費用 無料 ●申し込み 10月21日（水）までに、障害福祉課（☎321-13358）へ

がん患者とその家族のための地域がんサロン

期日と会場 10月13日（火）自遊空間みちくさ（新町）18日（日）総合福祉センター3階ボランティアルーム ●時間 午後1時～3時 ●内容 がん体験者などによる悩みや不安の相談 ●費用 無料 ●その他 電話による相談は随時受け付け ●申し込み 当日直接会場へ ●問い合わせ先 びあサポぐんま事務局（☎080-6817-7234）



問い合わせ先 保健予防課

高齢者の費用の一部を助成します

市は、インフルエンザの予防接種費用の一部を助成しています。

予防接種を受けられる医療機関は、4月に配布した健康のしおりや市ホームページで確認できます。予約の有無などは、医療機関に確認してください。また、市外の医療機関で接種を受ける場合には、事前に保健予防課へ問い合わせてください。

対象者のうち、生活保護や中国残留邦人の支援を受けている人の接種は無料です。  
●期間 = 12月31日（木）まで ●対象 = 接種日に満65歳以上の人と、60～64歳の人で、心臓や腎臓、呼吸器、免疫機能の障害が1級か、同程度の障害があると判断される人 ●自己負担額 = 1,500円（1回だけ） ●持ってくる物 = 健康づくり受診券、健康保険証、身体障害者手帳（60～64歳の人だけ）

インフルエンザの予防接種の優先接種にご協力ください

今冬は、新型コロナウイルス感染症の影響により、インフルエンザの予防接種の需要が高まることが予想されます。国の指導により、接種は満65歳以上の人などが優先されることになりました（下表参照）。優先接種対象でない人も、10月26日（月）から接種できます。接種を希望する対象者が優先して受けられるよう、皆様のご協力をお願いします。

優先接種の対象と開始日

対象	開始日
・接種日に満65歳以上の人 ・接種日に60～64歳の人で、心臓や腎臓、呼吸器、免疫機能の障害が1級か、同程度の障害があると判断される人	10/1
・医療従事者 ・基礎疾患のある人 ・妊婦 ・生後6か月～小学2年生の子ども	10/26

ストップ動脈硬化  
日時 10月30日（金）午後1時30分～3時30分 ●会場 市総合保健センター ●内容 健診結果から分かる動脈硬化リスク、保健師や栄養士による健康のアドバイス、血管年齢測定など ●対象 市内に在住のおおむね40～74歳の人 ●定員 15人 ●費用 無料 ●持ってくる物 健診結果 ●申し込み 10月23日（金）までに、健康課健康づくり担当へ

My City's Angel ～わが家の天使～

いつもにこにこ笑顔の啓ちゃん。お歌やプールが大好きだけど、一番好きなのは、お兄ちゃん。



河原啓人くん（1歳3か月の男の子）

とっても元気な依吹。みんな依吹が大好きだよ。これからも元気に育ってね。



関谷依吹くん（1歳10か月の男の子）