

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。

2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 | 0.04   | 0.04 |
|    | 倉賀野幼稚園  | 0.04   | 0.04 |
| 倉渚 | 倉渚支所    | 0.05   | 0.05 |
|    | 倉渚小学校   | 0.05   | 0.05 |
| 箕郷 | 箕郷支所    | 0.04   | 0.04 |
|    | 箕郷第二保育園 | 0.05   | 0.05 |
| 群馬 | 群馬支所    | 0.04   | 0.04 |
|    | 桜山小学校   | 0.06   | 0.06 |
| 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    | 0.05   | 0.05 |
|    | 久留馬小学校  | 0.07   | 0.08 |
| 吉井 | 吉井支所    | 0.06   | 0.06 |
|    | 南陽台小学校  | 0.04   | 0.03 |

●測定日=2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=環境政策課(☎321-1251)か各支所地域振興課

水道水の放射性物質 (ベクレル/kg)

| 採水場所              | 測定日  | 測定値              |
|-------------------|------|------------------|
| 若田浄水場ほか<br>市内の浄水場 | 2月5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)

4月のすくすく相談

7~8か月児と保護者が対象です。内容は、育児・離乳食・歯科・母乳相談・身体計測などです。お住まいの地域の会場で相談してください。

当日は、母子健康手帳と問診票、歯ブラシを持ってくるください。

問い合わせは、高崎地域は健康課母子保健担当、箕郷・群馬・新町・榛名・倉渚・吉井地域は各地域の保健センターへ。

| 地域    | 期日       | 受付時間            | 会場                                | 対象                 |
|-------|----------|-----------------|-----------------------------------|--------------------|
| 高崎    | 4月6日(月)  | 午前9時10分~9時40分   | 市総合保健センター1階<br>こども健診センター<br>(高松町) | 1~10日生まれ           |
|       | 4月20日(月) |                 |                                   | 11~20日生まれ          |
|       | 4月27日(月) |                 |                                   | 21~31日生まれ          |
| 箕郷    | 4月23日(木) | 午前10時15分~10時45分 | 箕郷保健センター                          | 令和元年8月生まれの乳児とその保護者 |
| 群馬    | 4月9日(木)  | 午前9時15分~10時     | 群馬保健センター                          |                    |
| 新町    | 4月21日(火) | 午前9時15分~9時45分   | 新町保健センター                          |                    |
| 榛名・倉渚 | 4月8日(水)  | 午前9時30分~10時     | 榛名・倉渚保健センター                       |                    |
| 吉井    | 4月7日(火)  | 午前9時15分~9時45分   | 吉井保健センター                          |                    |

**正しい手洗いで感染症予防**

感染症から身を守るには、せっけんを使ったこまめな手洗いをはじめとした、日常生活での予防が欠かせません。

指先や指の間、親指の周りや手首などは洗い残しが多いので、次のポイントに注意して正しい手洗いを心がけてください。

問い合わせは、保健予防課へ。

**▼手洗いのポイント**

- ①手の平の上で円を描くようにして指先を洗う
- ②指を組んで、指の間をこすり合わせる
- ③親指は付け根までしっかりと洗う
- ④袖をまくり、手首まで洗う



**小中学校に入学する子どもへ 新しい福祉受給者証を送付**

市は、4月に小学1年生か中学1年生になる子どもを対象に、新しい福祉医療費受給資格者証(ピンク色の券)を3月10日(火)に発送します。4月1日からは、新しい受給者証を使ってください。

この受給者証を提示して医療機関で診療を受けると、保険適用分の医療費の窓口負担が無料になります。

問い合わせは、保険年金課(☎321・1237)へ。

**●幼児予防接種説明会**

日時 3月26日(木)午後2時~3時

会場 市総合保健センター3階第4会議室 ●対象 乳幼児の保護者や妊婦 ●持ってくる物 母子健康手帳、筆記用具 ●問い合わせ先 保健予防課

**●ひきこもりがちな青年を支える家族のつどい**

日時 3月24日(火)午後1時30分~



**●3時30分** ●会場 市役所17階172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 ●費用 無料 ●申し込み 3月19日(木)までに、障害福祉課(☎321・1358)へ

**●認知症相談**

日時 4月8日(水)午後1時30分~4時 ●会場 市役所2階長寿社会課 ●内容 認知症の症状や治療についての医師による相談 ●対象 市内に在住で、認知症について悩みや不安のある人かその家族 ●定員 4人(予約制) ●費用 無料 ●申し込み 4月6日(月)までに、長寿社会課(☎321・1319)へ

**●11人の病を抱える人の支援**

参加者同士で交流を深めたり、悩みを語り合ったりできる場です。いづれも、費用は無料です。

申し込みは、締め切り日までに、障害福祉課(☎321・1358)へ。

**●ストレッチ体操教室**

日時 3月17日(火)午前10時~11時30分 ●会場 市総合保健センター4階運動室 ●内容 楽しく体を動かし、健康増進を図る ●対象 市内に在住のうつ病や統合失調症などの人 ●持ってくる物 体育館シューズ、タオル ●締め切り日 3月13日(金)

**●家族のつどい**

日時 3月19日(木)午後1時30分~3時30分 ●会場 市役所17階172会議室 ●内容 11人の病を抱える人の行動・言動で対応に困っていることを語り合う ●対象 市内に在住のうつ病や統合失調症などを抱える人の家族 ●締め切り日 3月17日

**●こころの健康相談**

日時 3月25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

**●女性医師による不妊・不育症の相談**

日時 毎月第1・3木曜日、午前10時~午後3時30分(予約制) ●会場 群馬県不妊専門相談センター(前橋市堀之下町) ●費用 無料 ●申し込み 群馬県不妊専門相談センター(☎027・269・9966)へ

**●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 3月18日(水)までに、障害福祉課(☎321・1358)へ

良い睡眠でこころも体も健康に

睡眠不足や睡眠の質の低下は、昼間の眠気だけでなく、糖尿病や高血圧などの生活習慣病やこころの病を引き起こす恐れがあります。質の良い睡眠で、心身の疲労を回復し、健康を保ちましょう。

問い合わせは、健康課健康づくり担当へ。

**良い睡眠を取るために**

- 朝、目が覚めたら日光を浴び体内時計を整える
- 定期的に軽い運動をして生活にメリハリをつける
- 寝る前に、軽めのストレッチや読書、飲み物はノンカフェインでぬるめのお湯に入るなどしてリラックスする
- 飲酒やカフェインの摂取、スマートフォンやパソコンの利用は、就寝2~3時間前で切り上げる
- 寝る前に室内の照明を少し暗くする

**健康について心配事のある人は気軽に相談を**

市は、市総合保健センター4階健康課や各地域の保健センターで、健康相談を行っています。保健師と栄養士が、睡眠をはじめとした健康についてのアドバイスを行います。電話での相談も受け付けています。

