

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。

7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	0.08
	新町第二小学校	0.03	0.04
榛名	榛名支所	0.06	0.05
	久留馬小学校	0.07	0.07
吉井	吉井支所	0.06	0.05
	南陽台小学校	0.03	0.03

●測定日=7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 市内の浄水場	7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)

●肉や魚、大豆製品などのたんぱく質を含む食材を使う ●トマト、ナス、キュウリなど旬の野菜を食べる ●酢やレモンを使って、さっぱりした味付けにする ●シウウガやネギ、ミョウガなどの薬味を使って、食欲をそそる工夫をする ●温かい料理を食べ、体を冷やしすぎない

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) 夜間、土・日曜日、祝日

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▶

夏バテしないために 良い睡眠と食事を

暑さによる夏の体調不良、いわゆる「夏バテ」。できれば、夏バテせずに過ごしたいものです。大切なのは、十分な休息と1日3食のバランスの良い食事を取ること。暑い夏を乗り切るため、次のポイントを心がけてください。

●就寝の1時間前にぬるめのお湯に漬かって、体を温める ●エアコンや扇風機を使って、快適な室温にする ●氷枕などで頭を冷やす ●朝、目が覚めたら、日光を浴び体内時計を整える ●規則正しい生活をする ●睡眠不足を感じるときは20分程度、昼寝をする

食事のポイント

●肉や魚、大豆製品などのたんぱく質を含む食材を使う ●トマト、ナス、キュウリなど旬の野菜を食べる ●酢やレモンを使って、さっぱりした味付けにする ●シウウガやネギ、ミョウガなどの薬味を使って、食欲をそそる工夫をする ●温かい料理を食べ、体を冷やしすぎない

My City's Angel ~わが家の天使~

清水 花菜ちゃん (1歳1か月の女の子)



いつも明るくて元気な はなちゃん。 幸せいっぱい、笑顔いっぱいこの家族にしていこうね。

湯山 紗妃ちゃん (1歳6か月の女の子)



我が家のアイドル 紗妃ちゃん。 大好きなママに、ねえねと三人でいつまでも仲良くね。

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

マスク着用時は特に注意 熱中症を防ぐ

新型コロナウイルス感染症予防のため、今年はマスクを着用して過ごすことが多くなっています。マスクを着けていると、体に熱がこもり、喉の渇きに気が付かなかつたりして、熱中症になりやすくなります。激しい運動や作業は避け、こまめに水分補給をしてください。屋外での距離が2メートル以上確保できるときは、マスクを外して活動してください。

また、日頃から適度な運動で、暑さに負けない体をつくることも大切です。市ホームページで、家でできる運動の動画を公開しているので活用してください。

問い合わせは、健康課健康づくり担当へ。

運動の動画はこちら



食中毒を予防してください

夏は、気温や湿度が高くなり、細菌による食中毒が発生しやすくなります。次のポイントを参考に、細菌を付けない・増やさない・やつつけるを徹底してください。

問い合わせは、生活衛生課(☎381・6116)へ。

●こまめにせっけんで手を洗う

食品は、冷蔵庫に入れるなど低温で保存する ●肉や生食用以外の魚は、中心部の色が変わり火の通りが確認できるまで、十分に加熱する(中心温度85度以上で1分30秒以上加熱)

こころの病を抱える人とその家族の支援

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。いずれも時間は、午後1時30分～3時30分で、定員は8人です。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。

お話の会

- 期日 8月14日(金) ●会場 市役所17階17会議室 ●対象 市内に在住のうつ病や統合失調症などの人
- 締め切り日 8月12日(水)
- 家族のつどい ●期日 8月20日(木) ●会場 市役所9階92会議室 ●内容 市役所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 8月18日(火)
- 栄養士による食生活相談 ●日時 8月19日(水)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 8月14日(金)までに、健康課健康づくり担当へ

ひきこもりがちな青年を支える家族のつどい

●日時 8月18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 8人 ●費用 無料 ●申し込み 8月14日(金)までに、障害福祉課(☎321・1358)へ

こころの健康相談

●日時 8月26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のある人かその家族 ●定員 4人(予約制) ●費用 無料 ●申し込み 8月19日(水)までに、障害福祉課(☎321・1358)へ

●認知症相談 ●日時 9月2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