

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。

10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	0.05	0.05
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	0.05	0.05
	箕郷第二保育園	0.05	0.05
群馬	群馬支所	0.05	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	0.06	0.06
	久留馬小学校	0.07	0.07
吉井	吉井支所	0.05	0.05
	南陽台小学校	0.04	0.04

●測定日=10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	10月6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)

- 保健予防課.....☎027-381-6112 群馬保健センター.....☎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・倉渚保健センター.....☎027-374-4700

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は、かかりつけ医へ相談してください。

●厚生労働省の電話相談窓口(☎0120-565653) 午前9時~午後9時

かかりつけ医のない人  
どこを受診したら良いか分からない人

●市受診・相談センター(☎381-6112) 月~金曜日 午前8時30分~午後5時15分 (開設時間以外は県受診・相談センターへ)

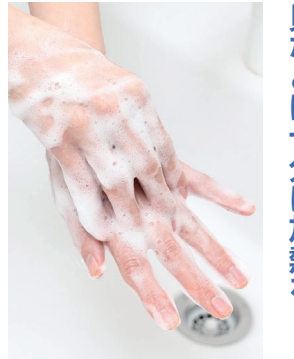
●県受診・相談センター(☎0570-082-820) 24時間

●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



市ホームページ▶

食中毒は冬も注意  
貝などは十分に加熱を



指の間もしっかり洗う

冬は、低温や乾燥に強いウイルス、特にノロウイルスによる食中毒が発生しやすくなります。ノロウイルスは、ウイルスに汚染されたカキなどの食品を食べることで感染。嘔吐や腹痛、下痢などを引き起こします。また感染力が強いため、感染者の嘔吐物や便などに含まれるウイルスが手を通じて口に入ることでも感染します。次のポイントを参考に、食中毒予防を行ってください。

●問い合わせは、生活衛生課(☎381-6116)へ。

予防のポイント

- 食事の前やトイレの後などは、せっけんでしっかりと手を洗う
- ペーパータオルを使うなど、タオルは共有しない
- カキなどの二枚貝は十分に加熱する(中心温度90度以上で、1分30秒以上)
- 日時 12月2日(木)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

ついでに医師による相談 ●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 11月30日(火)までに、長寿社会課(☎321-1319)へ

ひきこもりに関する講演会

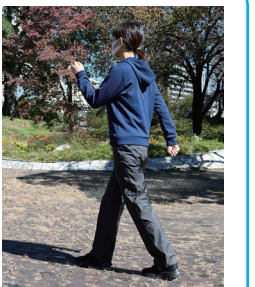
- 日時 12月2日(木)午後1時~2時30分
- 会場 市総合保健センター3階第4会議室
- 内容 臨床心理士による講演「ひきこもりの理解と対応」
- 対象 市内に在住の18歳以上でひきこもり状態にある人、その家族や支援者
- 定員 先着40人
- 入場料 無料
- 申し込み 11月25日(木)までに、障害福祉課(☎321-1358)へ

ひきこもりがちな青年を支える家族のつどい

- 日時 11月16日(火)午後1時30分~3時30分
- 会場 市役所14階14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6人
- 費用 無料
- 申し込み 11月12日(金)までに、障害福祉課(☎321-1358)へ
- 日時 11月19日(金)午前9時30分~午後3時30分
- 会場 市総合保健

栄養士による食生活相談

- 日時 11月19日(金)午前9時30分~午後3時30分
- 会場 市総合保健



体を動かす習慣を

11月14日は世界糖尿病デー  
年に1度の健診で糖尿病予防

糖尿病は、血糖値を下げるホルモン・インスリンがうまく働かなくなり、血糖値の高い状態が続く病気です。重症化すると、視力の低下や腎臓の障害など、さまざまな合併症を引き起こします。自覚症状が少ないため、本人の知らないうちに重症化する恐れがあります。

予防には、バランスの良い食事と適度な運動が重要。糖尿病と診断されても、適切な治療を受けることで合併症を防ぐことができます。早期発見のために、年に1度は健康診査を受けてください。

問い合わせは、健康課健康づくり担当へ。

無料で受けられる市の健診の活用を

市は、40~74歳の国民健康保険加入者が対象の特定健診と、後期高齢者医療加入者(75歳以上と一定の障害のある65歳以上の人)が対象の後期高齢者健診を実施しています。対象者には4月に受診券を郵送しました。詳しくは、受診券に同封した案内で確認してください。

市総合保健センターをライトアップ

市は世界糖尿病デーにちなみ、11月8日(月)~14日(日)に、市総合保健センターを糖尿病デーのシンボルカラーの青色にライトアップし、糖尿病の予防や治療を広く呼びかけます。

- 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 11月16日(火)までに、健康課健康づくり担当へ
- 日時 12月2日(木)午後1時30分~

ストップ動脈硬化

- 日時 12月2日(木)午後1時30分~

成人歯科健診で  
いつまでも健康な歯に

- 期日 来年1月31日(月)まで
- 会場 市内の実施医療機関
- 対象 30・40・50・60・70歳の人
- 費用 800円(70歳の人と生活保護世帯・市民税非課税世帯の人は無料)
- 持ってくる物 健康づくり受診券
- 問い合わせ先 健康課健康づくり担当

こころの病を抱える人の  
こころの病を抱える人の

- 日時 11月18日(木)午後1時30分~3時30分
- 会場 市役所1階11会議室
- 内容 心ころ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
- 定員 先着8人
- 費用 無料
- 申し込み 11月16日(火)までに、障害福祉課(☎321-1358)へ

こころの健康相談

- 日時 11月24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 11月17日(水)までに、障害福祉課(☎321-1358)へ

My City's Angel ~わが家の天使~

**佐藤 琉星くん**  
(1歳2か月の男の子)

よく食べよく寝てよく笑う、元気いっぱいお喋りななちゃん  
沢山の幸せが訪れますように。

**佐々木 七花ちゃん**  
(1歳2か月の女の子)

色々なことができるようになって嬉しね。これからは成長が楽しみだよ。