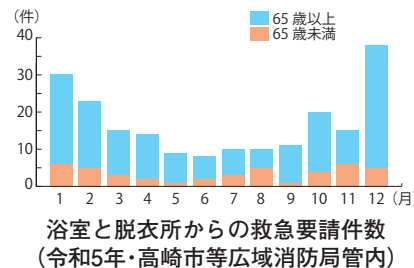


## 高齢者や心臓・血管に持病のある人などは特に注意 冬の入浴はヒートショックにご注意を

■ 問い合わせ先＝健康課健康づくり担当  
(☎027-381-6114)

暖かい部屋から寒い廊下やトイレに移動するなど、急激な温度変化により血圧が大きく変動することで体調不良などが起こる現象・ヒートショック。入浴時、寒い脱衣所で体が冷えた後、湯に入って急に体が温まることなどで起こることが多く、今の時期は特に注意が必要です。失神や不整脈の他、心筋梗塞や脳卒中などにつながることがあります。浴槽内で意識を失うことで溺れてしまい、死に至ることもあります。



グラフは、令和5年1～12月に高崎市等広域消防局管内で発生した、浴室と脱衣所からの救急要請件数です。203件のうち約8割が65歳以上の人で、冬に多く発生しています。高齢者や、心臓病・高血圧症・糖尿病など心臓や血管に持病のある人は、特に気を付けてください。

### 入浴時のヒートショックを予防するポイント

- 湯船の温度は41℃以下に設定する
- 暖房器具やシャワーなどを使い、脱衣所と浴室を暖める
- 食事や飲酒直後の入浴を避ける
- 湯に入る時間は10分以内にする
- 浴槽から出る時は、手すりや浴槽の縁につかまってゆっくり立ち上がる
- 同居者がいる場合、一声かけてから入浴する

0800・6817・7234  
 問い合わせ先は、あさぽぐんま事務局(☎027-321-1111)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 2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階ポランティアルーム  
 ● 時間 午後1時～3時  
 ● 内容 がん患者やその家族が悩みや不安を相談 ● 費用 無料 ● その他 電話申し込み 当日直接会場へ ● 申し込み先 2月7日(水)までに、電話で障害福祉課(☎027-321-1358)へ

### こころの病を抱える人のお話を

● 日時 2月9日(金) 午後1時30分～3時30分 ● 会場 市役所14階141会議室 ● 内容 参加者同士で交流を深めたり、悩みを語り合ったりする ● 対象 市内に在住のうつ病や統合失調症などの人 ● 費用 無料 ● 申し込み 2月7日(水)までに、電話で障害福祉課(☎027-321-1358)へ

### 糖尿病の重症化を防ぐための講演会

糖尿病専門医や健康運動指導士、管理栄養士が、糖尿病の基礎知識や効果的な運動・食事について紹介。22日は、簡単な運動も行います。  
 ● 期日と内容 2月15日(木) 医療・食事編 22日(木) 運動・食事編  
 ● 時間 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 血糖値が高い人や治療中の人とその家族 ● 定員 先着50人 ● 入場料 無料 ● 申し込み 2月7日(水)までに、電話で健康課健康づくり担当(☎027-381-6114)へ

### 障害者就労相談

市総合保健センター2階障害者支援SOSセンター・ばるーんで、第2・4水曜日にハローワーク高崎の職員による就労相談を行っています。  
 ● 日時 2月14日・28日の水曜日、午後1時30分～3時30分 ● 対象 障害のある人 ● 費用 無料 ● 問い合わせ先 同センター・ばるーん(☎027-325-0111)

### 認知症相談

医師による認知症相談を行います。物忘れなど、心配な認知症の症状について相談できます。

## 美しい高崎

「美しい高崎」は、市内の魅力的な景観を紹介するコーナーです

## No.39 鼻高の丘から見る夜景

観音山丘陵の北に位置する鼻高町。丘の上からは市街地と背後の山々を一望することができます。日没後の、星空の下に広がる夜景も格別。季節や時間で表情を変える、丘からの眺めを楽しみませんか。



### 高崎市の公式 Instagram を開設しています

市の Instagram 公式アカウント「@takasaki\_photos」(右記) を開設しています。広報課(☎027-321-1205) が撮影した、市内のイベントや魅力的な風景などを投稿していますので、ぜひご覧ください。「#美しい高崎」や「#beautifultakasaki」をつけて投稿された写真は、市のアカウントで紹介していきます。誰もが知る風景からとっておきのスポットまで、たくさんの投稿をお待ちしています。



## 76.2

ラジオ高崎番組案内

問い合わせ先：ラジオ高崎(☎027-322-5555)

### マイタウン高崎 (月～金曜日、午前9:15～午後0:30)

RADIOTAKASAKI

「マイタウン高崎」は、毎回ゲストを招いて、市内で行われる催しや市からのお知らせなどを紹介する番組です。

主な放送予定	放送予定日	主な放送予定	放送予定日
前橋・高崎連携事業文化財展「東国千年の都」を開催します	1月16日(火)	中央公民館からのお知らせ	1月24日(水)
在宅医療注射針の正しい捨て方と生ゴミの水切りの方法について	1月17日(木)	教育委員会の臨時職員とスクールソーシャルワーカーを募集します	1月25日(木)
榛名山ヒルクライムin高崎の参加者を募集します	1月18日(木)	市民文化フェスティバルを開催	1月29日(月)
麻しん・風しん、 <sup>ほうしん</sup> 帯状疱疹など各種予防接種費用を助成しています	1月22日(月)	新町ひなまつりを開催します	1月30日(火)
市民いけばな展に出品しませんか	1月23日(火)	NTT東日本群馬支店チャリティー群響スプリングコンサート	2月1日(木)

### My City's Angel ～わが家の天使～

ダンスと絵本、お散歩が大好き。好きなもので、できることが増えて毎日楽しいね。



岩尾 梨世ちゃん (1歳8か月の女の子)

歩くようになってから色々なものに興味津々。元気にすくすく育つね。



金倉 煌くん (1歳4か月の男の子)