

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	0.06
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	0.04	0.04
	箕郷第二保育園	0.05	0.05
群馬	群馬支所	0.05	0.05
	桜山小学校	0.08	0.08
新町	新町支所	0.06	0.07
	新町第二小学校	0.04	0.04
榛名	榛名支所	0.06	0.07
	久留馬小学校	0.07	0.07
吉井	吉井支所	0.06	0.06
	南陽台小学校	0.03	0.03

●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7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)

新型コロナウイルスの相談窓口

11月から受診方法が変更になります
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わからない人

●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5時15分

●県受診・相談センター (☎ 0570-082-820)
月～金曜日 午後5時15分～翌午前8時30分
土・日曜日、祝日 24時間



市の新型コロナ対策の特設サイト▶

ひきこもりがちな青年を支える家族のつどい
日時 11月24日(火)午後1時30分～3時30分
会場 市役所2階21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 11名
費用 無料
申し込み 11月20日(金)までに、障害福祉課(☎321-1335)へ

寄せられた善意
市社会福祉協議会へ(敬称略)
中央労金友の会高崎支部 5万円
原口泰子 手作り布マスク 200枚

このころの病を抱える人のお話の会
日時 11月20日(金)午後1時30分～3時30分
会場 市役所2階21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
定員 11名
費用 無料
申し込み 11月18日(水)までに、障害福祉課(☎321-1335)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 11月18日(水)までに、障害福祉課(☎321-1335)へ

- 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・倉渕保健センター.....☎027-374-4700

免疫力を高めて感染症予防
パネル展を開催

日時 11月18日(水)～24日(火)、午前8時30分～午後5時15分(24日は正午まで)
会場 市総合保健センター1階ロビー
内容 食事や運動など、免疫力を高めるための生活習慣の紹介
問い合わせ先 健康課健康づくり担当

女性のための健康セミナー

市と群馬ヤクルト販売(株)は、20代の女性の健康に対する意識を高めるためのセミナーを開催します。健康で生き生きとした生活を送るための食事や生活習慣のポイント、肌の手入れの基本などを紹介します。
日時 12月5日(土)午前10時～11時30分
会場 子育てなんでもセンター1階
対象 市内に在住か在勤の20～49歳の女性
定員 8人(抽選)
費用 無料
申し込み 11月9日(月)～25日(水)に、健康課健康づくり担当へ

栄養士による食生活相談

日時 11月19日(木)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 20名
費用 無料
申し込み 11月16日(月)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 11月27日(金)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 5名
費用 無料
申し込み 11月20日(金)までに、健康課健康づくり担当へ

食中毒は冬も注意
貝などは十分に加熱を



洗い残しのないように

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(☎

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



かかとの上げ下げ
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。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。予防や早期発見のために、バランスの良い食事を取ったり、生活の中で運動する時間を作ったり、年に1度は健康診査を受けたりするなどしてください。

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5月に受診券を発送しました。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9日(月)～15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。

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
●ペーパータオルなどを使い、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)
●思春期・青年期ごろの健康相談
日時 11月18日(木)午後2時～4時
会場 市役所1階障害福祉課

内容 思春期・青年期の心の病気が専門の精神科医師による相談
対象 市内に在住の15～39歳で、心に悩みや不安がある人かその家族
定員 3人(予約制)
費用 無料
申し込み 11月12日(木)までに、障害福祉課(☎321-1335)へ
このころの健康相談
日時 11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

My City's Angel ~わが家の天使~

星野 莉菜ちゃん
(1歳の女の子)

「華ちゃん1歳おめでとう。華ちゃんの可愛い笑顔にパパママもお兄ちゃんも癒やされてるよ。すくすく育てね。」

川島 傑くん
(1歳8か月の男の子)

「くしゃっとした笑顔最高です。最近パパっこになってしまっただけママはさみしいです。保育園がんばってね。」