

熱中症に気をつけて

マスクを着けていると、喉の渇きに気付にくくなります。こまめな水分補給はもちろん、エアコンや扇風機を使うなど、熱中症対策を行ってください。
問い合わせは、健康課健康づくり担当へ。

- 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・倉淵保健センター ☎027-374-4700

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。

5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
倉淵	倉淵支所	0.05	0.05
	倉淵小学校	0.05	0.05
箕郷	箕郷支所	0.05	0.04
	箕郷第二保育園	0.04	0.04
群馬	群馬支所	0.05	0.05
	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	0.06	0.06
	南陽台小学校	0.03	0.03

●測定日=5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	5月13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)

免疫力を高める生活習慣を身に付けよう

問い合わせ先 健康課健康づくり担当

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出の機会が減るなど多くの人の生活環境が変わってきています。今までは異なる生活により、運動不足やストレスの高い状態が続くと、免疫力が低下し、体調を崩しやすくなります。免疫力は、普段の生活の中で高めることができます。ウイルスに負けないよう、次のポイントを参考に免疫力を高める生活を心がけてください。

- 規則正しい生活をする：毎朝決まった時間に起き、日光を浴びて体内時計を整える
- バランスよく食べる：1日3食、主食・主菜・副菜をそろえた食事を取る
- 体を動かす：足踏みやストレッチ、ラジオ体操など、家の中でできる運動をする
- 笑顔になることを探す：電話やメールで家族や友人と話したり、趣味の時間を持ちたりして、楽しむ時間をつくる
- しっかり休養する：良質な睡眠を心がけ、疲れているときや体調の悪いときは無理をせずに休む

家でできる運動の動画を公開中



健康運動指導士が実演

ウォーキングや、テレワーク中に体をほぐすエクササイズなどの動画を、市ホームページ(下記)で公開しています。体力に合わせて体を動かさせます。ぜひ挑戦してみてください。



6月1日〜7日はエイズ検査普及週間
エイズは、感染しても多くの場合は自覚症状がないため、知らないうちに他人に感染させてしまうことがあります。もし感染していても、早期に見えれば発症を防げます。

寄せられた善意

市社会福祉協議会へ(敬称略)
池田浩・池田律子 10万円、植松勲 15万円、高崎山岳会 2万円、高信化学株式会社 11万1千111枚、西公民館 1万5千枚

My City's Angel ~わが家の天使~



高木健翔くん
(1歳5か月の男子)
可愛い笑顔でみんな幸せ。大好きなえまお姉ちゃんと仲良く一緒に成長していこうね。



成長の記念に

けんこうガイドに掲載する子どもの写真を募集

広報高崎けんこうガイドのコーナー「My City's Angel」が家の天使」に掲載する子どもの写真を募集します。

- 日時 6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 6月17日(水)までに、障害福祉課(☎321・1358)へ

- 日時 6月19日(金)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 6月16日(火)までに、健康課健康づくり担当へ

申し込みは、市ホームページ広報高崎のページにある応募要項を確認して、Eメール(kouhou@city.takasaki.gunma.jp)で広報広聴課(☎321・1205)へ。募集件数を超えた場合は抽選します。

- 募集期間 6月1日午後1時〜19日(金)午後4時
- 撮影対象 市内に在住の2歳未満の子どもの数 24件(8月1日号〜来年1月15日号分)

- 日時 7月1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 6月29日(月)までに、長寿社会課(☎321・1319)へ

無料・匿名・完全予約制 早期発見のためのエイズ検査

エイズ(後天性免疫不全症候群)は、HIV(エイズウイルス)に感染することで起こります。感染しているかどうかは、検査しないと分かりません。市は、完全予約制で匿名で受けられる、無料のエイズ検査を火曜日に行っています。感染の心配のある人は、迷わずに検査を受けてください。

一日のスタートに栄養を補給しよう 朝ごはんを食べて元気な毎日を

毎日を健康に過ごすには、栄養バランスの取れた規則正しい食生活が重要です。朝ごはらは、一日の中でも特に大切な食事です。次のような効果があります。一日を元気にスタートするために、しっかり食べてください。

- 脳に栄養が回り、集中力とやる気が出る
- 体温が上昇し、代謝が高まる
- 体のリズムが整い、疲れにくくなる
- 排便を促進し、便秘を解消する
- 太りにくい体をつくる

市が平成28年に実施した調査では、20〜30歳代で朝ごはんを食べない人の割合が多くなっています。朝ごはんを食べる習慣がない人は、おにぎりやパン、果物、ヨーグルトなど、何か一品を食べることから始めてください。

問い合わせ先=健康課健康づくり担当

市ホームページで簡単レシピを紹介

手軽に作れる朝ごはんのレシピを、市ホームページで紹介しています。ぜひ作ってみてください。



火を使わず作れるしらす丼

6月は食育月間です

バランスの取れた食材の選び方や食材が生産される仕組みなどを知り、食べることへの感謝の心を持つことは、健康で豊かな食生活を送るためにも大切です。この機会に、食について考えてみませんか。



市ホームページ▶