

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。

9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	0.03	0.04
	倉賀野幼稚園	0.06	0.05
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	0.05
	箕郷第二保育園	0.05	0.05
群馬	群馬支所	0.04	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	0.05	0.04
	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=9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	9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)

健康について考えてみませんか

10月21日は「高崎市民健康の日」です。健康について考えるきっかけにしてください。定期的に特定健診や各種がん検診を受けましょう。問い合わせは、健康課健康づくり担当へ。

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

●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

●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▶

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

ストップ動脈硬化

●日時10月26日(火)、午前9時30分～11時30分・午後1時30分～3時30分
●内容1健診結果から分かる動脈硬化リスク、保健師や栄養士による健康のアドバイス、血管年齢測定など
●会場1市総合保健センター1
●対象1市内に在住のおおむね40～74歳の人 ●定員1各15人 ●費用1無料 ●持ってくる物1健診結果
●申し込み10月19日(火)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いで

●日時10月26日(火)午後1時30分～3時30分 ●会場1市役所17階17会議室 ●内容1参加者同士の交流会
●対象1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1先着8人 ●費用1無料 ●申し込み10月22日(金)までに、障書福祉課(☎321・1358)へ

ひきこもりの支援に関する講演会

一般社団法人ひきこもりU×会議は、ひきこもり状態にある人やその家族、支援者向けに、ひきこもりの支援などについて理解を深める講演会を開催します。ひきこもり状態にある子どもを持つ人による講演や、ひきこもりの経験者との対談などを

実施。オンラインでライブ配信もを行います。申し込み方法など詳しくは、同法人のホームページで確認してください。

●日時11月6日(土)午後1時30分～3時30分 ●会場1安中市文化センター1(安中市安中) ●定員1先着200人 ●入場料1無料 ●問い合わせ先1安中市福祉課(☎027・382・1111)

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。いずれも定員は、先着8人で、費用は無料です。申し込みは、締め切り日までに、障書福祉課(☎321・1358)へ。●日時10月19日(火)午前10時～11時30分 ●会場1市総合保健センター1 4階運動室 ●内容1楽しく体を動かし、健康増進を図る ●対象1市内に在住のうつ病や統合失調症などの人 ●持ってくる物1体育館シューズ、タオル ●締め切り日10月15日(金)

家族のついで

●日時10月21日(木)午後1時30分～3時30分 ●会場1市役所17階17会議室 ●内容1こ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1市内に在

高齢者の予防接種費用の一部を助成

問い合わせ先=保健予防課予防接種担当(☎395-6155)

市は、インフルエンザと高齢者用肺炎球菌ワクチンの予防接種費用の一部を助成しています。

予防接種を受けられる医療機関は、インフルエンザは4月に配布した健康のしおりで、高齢者用肺炎球菌は4月に送付した通知で確認してください。市ホームページでも確認できます。予約の有無などは、医療機関へお問い合わせください。

各対象のうち、生活保護や中国残留邦人の支援を受けている人の接種は無料です。

インフルエンザ

●期間=12月31日(金)まで ●対象=接種日に満65歳以上の人と、60～64歳の人で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能の障害が1級か、同程度の障害があると判断され

る人 ●自己負担額=1,500円(1回だけ) ●持ってくる物=健康づくり受診券、健康保険証、身体障害者手帳(60～64歳の人だけ)



高齢者用肺炎球菌

●期間=来年3月31日(木)まで ●対象=次の全てに当てはまる人①高齢者用肺炎球菌ワクチンを受けたことのない②令和3年4月2日～4年4月1日に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる ●自己負担額=2,000円 ●持ってくる物=4月に送付した通知書、健康保険証 ●その他=今年度の対象になっていない75歳以上で、今まで助成を受けたことのない人が任意で接種する場合は、2,000円を助成します

健康増進指導教室

いずれも、対象は市内に在住の人で、定員は各会場10人、費用は無料です。申し込みは、申込日の午後2時に各会場の窓口へ。定員に満たない場合は、各教室初日まで申し込みを受け付けます。問い合わせは、健康課健康づくり担当へ。

体を揺らして筋肉をほぐそう

●会場と期日 ①榛名・倉渕保健センター11月2日～16日の火曜日 ②吉井保健センター11月11日～25日の木曜日、各計3回 ●時間1午後1時～2時 ●内容1柔道整復師による体づくりの話と簡単な体操
●申込日110月11日(月)②14日(木)
お灸・ツボ押し教室
●日時11月9日～12月21日の火曜日、午後1時30分～2時30分、計6回 ●会場1吉井保健センター ●内容1鍼灸師による症状別のツボ押しの話と実技 ●申込日110月14日

栄養士による食生活相談

●日時10月19日(火)午前9時30分～午後3時30分 ●会場1市総合保健センター1 4階健康課 ●内容1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1市内に在住の人 ●定員1先着20人 ●費用1無料 ●申し込み10月14日(木)までに、健康課健康づくり担当へ

My City's Angel ～わが家の天使～



元気がいっぱい真っ直ぐな子になってくれたら嬉しいです。

高木唯緒くん (11か月の男の子)



阿部隼大くん (1歳5か月の男の子)

車に絵本・ボールにご飯大好きなものがいっぱい。これからも隼大らしく元気に大きくなーれ。