

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。

■11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	0.04	0.05
箕郷	箕郷支所	0.05	0.05
	箕郷第二保育園	0.05	0.04
群馬	群馬支所	0.05	0.05
	桜山小学校	0.07	0.07
新町	新町支所	0.07	0.07
	新町第二小学校	0.03	0.03
榛名	榛名支所	0.06	0.06
	久留馬小学校	0.08	0.07
吉井	吉井支所	0.06	0.06
	南陽台小学校	0.03	0.04

●測定日=11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	11月4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)

●日時12月16日(木)午後1時30分〜3時30分 ●会場市役所17階17会議室 ●内容この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 ●対象市内に住る人の家族 ●締め切り日12月14日(火)

●日時12月21日(火)午前10時〜11時30分 ●会場市総合保健センター4階運動室 ●内容楽しく体を動かして、健康増進を図る ●対象市内に在住のうつ病や統合失調症などの人 ●持っている物 体育館シューズ、タオル ●締め切り日12月17日(金)

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わからない人

●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▶

●日時12月16日(木)午後1時30分〜3時30分 ●会場市役所17階17会議室 ●内容このころの病を抱える人との家族の支援

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、障害福祉課(☎321-1335)へ。

●日時12月16日(木)午後1時〜3時 ●内容がん体験者などによる悩みや不安の相談 ●費用無料 ●その他電話による相談は随時受け付け ●申し込み日当日直接会場へ ●問い合わせ先 びあサポぐんま事務局(☎080-6817-7234)

My City's Angel ~わが家の天使~



佐藤 光希くん (10か月の男の子)

とても好奇心旺盛なこどもちゃん
これからもニコリ笑顔
でみんなを癒してね



山口 拓真くん (1歳5か月の男の子)

可愛い笑顔でみんなを元気にしてくれるたっくん。パパとママの宝物だよ。一緒にたくさん笑おうね。

- 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・倉渚保健センター.....☎027-374-4700

12月1日は世界エイズデー
エイズ検査で早期発見を

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。もしHIVに感染していても、早期に見ればその発症を防ぐことができます。

市は、毎週火曜日に無料のエイズ検査を行っています。会場は市総合保健センターで、完全予約制・匿名で受けられます。世界エイズデーに合わせて、12月は検査時間を延長。感染の心配がある人は迷わずに検査を受けてください。検査の予約やエイズに関する相談は、保健予防課へ。

12月の検査日時

●日時12月7日・14日の火曜日、午前9時〜11時15分

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。

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12月1日午後1時〜17日(金)午後4時 ●撮影対象市市内に

在住の2歳未満の子も ●募集件数124件(来年2月1日号〜7月15日号分)

このころの健康相談

●日時12月22日(水)午後1時30分〜3時30分 ●会場市役所1階障害福祉課 ●内容市役所1階障害福祉課

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12月15日(水)までに、障害福祉課(☎321-1335)へ

量やペースを守って
お酒との上手な付き合い方

これから年末年始にかけて、お酒を飲む機会が多くなります。自宅ですぐに飲め始めたり、外食が続いて連日飲んだりすると、普段よりも飲み過ぎてしまうことがあります。過度な飲酒は肝臓障害や生活習慣病、認知症のリスクが高まるなど、健康に悪影響を及ぼします。次のポイントを参考に、適切な飲酒を心がけてください。

適切な飲酒のポイント

- お酒を飲まない日・休肝日を週2回作る
- 飲む時間を決める
- アルコール度数の高いお酒は薄め、肝臓や胃腸を守る
- 一気飲みはしない
- 水やお茶などと交互に飲む

認知症相談

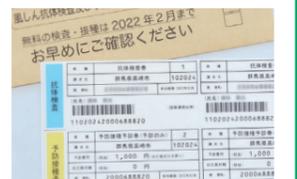
市は、医師による認知症相談を行います。認知症の症状や治療について相談できます。

●日時12月16日(木)午後1時30分〜4時 ●会場市役所2階長寿社会課 ●対象市内に在住で、認

42〜59歳の男性が対象
風しん抗体検査を無料で受けられます

問い合わせ先=保健予防課予防接種担当(☎395-6155)

市は、昭和37年4月2日〜54年4月1日に生まれた男性を対象に、風しんの抗体検査の費用を助成しています。市が送付したクーポン券を使うと、抗体検査を無料で受けられます。助成は1人1回で、クーポン券の利用期限は、来年2月28日(月)です。検査を受けられる医療機関など詳しく



自分や家族を守るためには、クーポン券に同封の案内が市ホームページで確認してください。検診や人間ドックと一緒に受けられる場合があります。

予防接種を受ける必要のある人は接種費用も助成

市は、抗体検査の結果、予防接種を受ける必要のある人には、接種費用の助成も行っています。

風しんは、感染者のせきなどで飛び散る風しんウイルスを吸い込むとうつる、感染力の強い感染症です。感染すると、大人は重症化したり、妊娠初期の女性は生まれてくる子に難聴など先天性の病気を引き起こしたりする恐れがあります。風しんは予防接種で防ぐことができます。この機会にまずは抗体検査を受け、必要な人は予防接種も受けてください。

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12月4日(火)までに、長寿社会課(☎321-13319)へ

●期日と会場 12月14日(火)自遊空間みちくさ(新町) 19日(日)総合福

がん患者とその家族のための
地域がんサロン