

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。

12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	0.06	0.05
倉渚	倉渚支所	0.05	0.05
	倉渚小学校	0.05	0.05
箕郷	箕郷支所	0.04	0.04
	箕郷第二保育園	0.04	0.04
群馬	群馬支所	0.04	0.04
	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	0.04	0.04
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	0.05	0.05
	南陽台小学校	0.03	0.03

●測定日=12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	12月2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)

- 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

冬の脱水症に注意してください



喉が渇く前に水分補給を

冬は空気が乾燥し、人の皮膚や呼吸などから放出される水分の量が、他の時季に比べて増加します。また、喉の渇きを感じにくい、トイレが近くなるなどの理由で、水分補給の回数が少なくなりがちです。喉が渇いていない・汗をかいていないからといって水分補給をしないと、脱水症につながります。マスクを着用していると、喉の渇きに気付かずに脱水症に特に注意が必要です。次のポイントを参考に、冬の脱水症を予防してください。

問い合わせは、健康課健康づくり担当へ。

脱水症予防のポイント
 ●1日1リットル以上を目安に、こまめに水分補給をする ●朝起きたときと寝る前にコップ1杯の水を飲む ●加湿器を使ったり、洗濯物を室内に干したりして、部屋の湿度を50〜60%に保つ

栄養士による食生活相談

日時11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11先着20人 ●費用11無料 ●申し込み11月14日(木)までに、健康課健康づくり担当へ

11月の健康相談

日時11月27日(水)午後1時30分〜3時30分 ●会場1市役所1階障害福祉課 ●内容1精神科医師による相談 ●対象1市内に在住で心の悩みや不安がある人かその家族 ●定員114人(予約制) ●費用11無料 ●申し込み11月20日(水)までに、障害福祉課(☎321・1358)へ

ひきこもりがちな青年を支える家族のつどい

日時11月26日(火)午後1時30分〜3時30分 ●会場1市役所9階93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11先着8人 ●費用11無料 ●申し込み11月22日(金)までに、障害福祉課(☎321・1358)へ

こころの病を抱える人の家族のつどい

日時11月21日(木)午後1時30分〜3時30分 ●会場1市役所1階11会議室

講座を開催します。健診結果から分かる動脈硬化リスクの話や、保健師や栄養士による健康のアドバイスを紹介します。

ストップ動脈硬化

日時11月25日(月)午後1時30分〜3時30分 ●会場1市総合保健センター ●対象1市内に在住のおおむね40〜74歳の人 ●定員1115人 ●費用11無料 ●持ってくる物11健診結果 ●申し込み11月18日(月)までに、健康課健康づくり担当へ

認知症相談

日時11月2月3日(水)午後1時30分〜4時 ●会場1市役所2階長寿社会課 ●内容1認知症の症状や治療についての医師による相談 ●対象1市内に在住で、認知症について悩み

車いす対応車両を貸し出し

市社会福祉協議会は、車いすによる介助が必要な人を対象に、車いすに座ったまま乗降できる車両を貸し出しています。車いす使用者が市内に在住であれば利用することができ、費用は無料(燃料代は利用者負担)です。

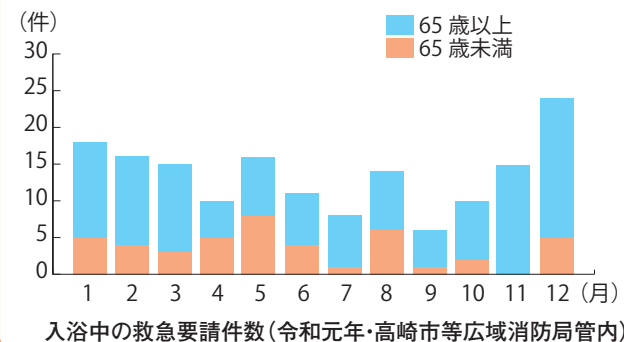
不妊・不育症の相談

県不妊・不育専門相談センターは、産婦人科医師による不妊・不育症に関する相談を行っています。検査や治療方法、医療機関の情報、家族関係の悩みなどさまざまな相談ができます。

申し込みは、同センター(☎027・220・8425)へ。
 ●日時11毎月第2金曜日・第4水曜日、午後2時〜4時 ●会場1群馬大学医学部附属病院1階不妊・不育専門相談センター(前橋市昭和町3丁目) ●費用11無料

冬はヒートショックが起きやすい季節です 入浴するときは注意してください

暖かい室内から寒い廊下やトイレに移動するなど、急激な温度の変化により血圧が大きく変動することで起きる健康被害・ヒートショック。入浴時、寒い脱衣所で服を脱いだ後、湯に漬かって急に体が温まることなどで起こりやすく、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可能性があります。浴槽内で意識を失うと溺れてしまい、最悪の場合死に至ることもあります。下表は、平成31年1月〜令和元年12月に高崎市等広域消防局管内で



問い合わせ先=健康課健康づくり担当

発生した入浴中の救急要請件数です。163件のうち7割以上が高齢者で、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
- 食事や飲酒直後の入浴を避ける
- 暖房器具やシャワーなどを活用し、脱衣所と浴室を暖める
- 浴槽から出るときは急に立ち上がらない



脱衣所も暖めて入浴の準備を

健康について心配事がある人は気軽に相談を

市は、月〜金曜日(祝日を除く)の午前8時30分〜午後5時15分に、健康相談を行っています。保健師と栄養士がアドバイスを行います。電話での相談も受け付けています。

My City's Angel ~わが家の天使~

久保光莉ちゃん
(1歳5か月の女の子)

いつも元気いっぱい光莉ちゃん、大好きです。今年も沢山遊んで一緒に笑いましょうね。

小室葉汰くん
(1歳7か月の男の子)

新緑のきれいな季節に生まれました。いつも元気いっぱい、ようちやんです。