

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	0.05	0.04
	箕郷第二保育園	0.04	0.04
群馬	群馬支所	0.05	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	0.07	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=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6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

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
- 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



市の新型コロナ対策の特設サイト▶

マイナンバーカードや運転免許証など本人確認のできる物を持って、市役所2階26番窓口介護保険課(☎321・1250)か各支所市民福祉課へ。代理人が申請する場合は委任状も必要

●日時 6月17日(木)午後1時30分～3時30分 ●会場 市役所2階21会議室 ●内容 内容 2 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 市内に在住のうつ病や統合失調症などを抱える人の家族 ●定員 8人 ●費用 無料 ●申し込み 6月15日(火)までに、障害福祉課(☎321・1358)へ

このころの病を抱える人の家族のつらい

ひきこもりがちな青年を支える家族のつらい

●日時 6月22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 8人 ●費用 無料 ●申し込み 6月18日(金)までに、障害福祉課(☎321・1358)へ

認知症相談

●日時 7月1日(木)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(火)までに、長寿社会課(☎321・1319)へ

このころの健康相談

●日時 6月23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16日(水)までに、障害福祉課(☎321・1358)へ

My City's Angel ~わが家の天使~

あまえんぼうの
くいしんぼう
かわいい笑顔が
たまらない
大すきとうま
すくすく育て



深澤 到真くん (1歳5か月の男の子)

食べるの大好き有ちゃん。
パパもママもまぐんも有ちゃんのこと大好きだよ。



角田 有ちゃん (1歳10か月の女の子)

- 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

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 6月1日午後1時～18日(金)午後4時 ●撮影対象 市内に在住の2歳未満の子どもの写真 24件(8月1日号より来月1月15日号分)

禁煙チャレンジ教室

●日時 6月25日(金)午後1時30分～3時 ●会場 市総合保健センター4階運動室 ●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人 ●費用 無料 ●申し込み 6月18日(金)までに、健康課健康づくり担当へ

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、申込日時に各会場の窓口へ。定員に満たない場合は、教室初日までに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。

●日時 7月1日～29日の木曜日、午後1時～2時、計4回 ●会場 岩鼻長寿センター ●内容 柔道整復師による体づくりの話と簡単な体操 ●申込日 6月16日(水)午後1時30分

お灸・ツボ押し教室

●会場と期日 ①京ヶ島長寿センター 7月1日～8月12日の木曜日 ②箕輪城長寿センター 7月6日～9月21日の火曜日、各計6回 ●時間 午後1時30分～2時30分 ●内容 鍼灸師による症状別のツボ押しの話と実技 ●申込日 6月16日(水)午後2時 ●6月15日(火)午後1時30分

はり・きゅう・マッサージの施術費用を助成しています

市は、60歳以上の人を対象に、はり・きゅうなどの施術を受けるときにかかる費用の一部を助成しています。

●対象 はり・きゅう 60歳以上の人 マッサージ 70歳以上で前年分の所得税が非課税世帯の人 ●助成内容 年間4枚の受療券を支給(1枚につき1000円分) ●申し込み

こまめな水分補給と暑さに備えた体づくりを
熱中症にご注意ください

熱中症は、体内の水分や塩分のバランスが崩れて、体温調節機能がうまく働かなくなったときに起こります。目まいや頭痛、意識障害などの症状があり、命に関わる危険もありますが、対策をすれば防ぐことができます。

急に気温が上がったり、湿度が高くなったりする今の時期は、体が暑さに慣れていません。また、新型コロナウイルス感染症の影響で外出や運動の機会が減り、体内に水分をためておく役割を持つ筋肉の量が落ち、水分を保持できない、脱水になりやすい状態です。マスクを着けていることで、体内に熱がこもりやすくなり、口の渇きを感じにくくなったりもします。

子どもや高齢者は、熱中症になりやすいため、周囲の人の見守りが必要です。熱中症にならないために、右記の対策を心がけながら経過してください。熱中症に関する情報は、市ホームページ(右記)でも紹介しています。



問い合わせ先 = 健康課健康づくり担当



今日からできる熱中症対策

- 喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をする
- 室温 28℃・湿度 60%を目安に、エアコンや扇風機を活用する
- 適度な運動で汗をかく習慣を身に付ける
- 帽子や日傘、日陰を利用して暑さを避ける工夫をする