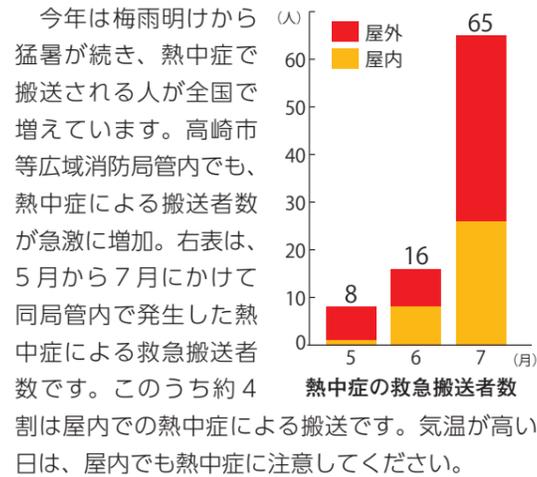


屋内でも対策を

熱中症にご注意ください

問い合わせ先＝健康課健康づくり担当



今年梅雨明けから猛暑が続く、熱中症で搬送される人が全国で増えています。高崎市等広域消防局管内でも、熱中症による搬送者数が急激に増加。右表は、5月から7月にかけて同局管内で発生した熱中症による救急搬送者数です。このうち約4割は屋内での熱中症による搬送です。気温が高い日は、屋内でも熱中症に注意してください。

今後も30℃を超える厳しい暑さが続く見込みです。子どもや高齢者は特に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、次のポイントを心がけながら過ごしてください。

熱中症予防のポイント

- こまめに水分を補給する
- エアコンや扇風機を上手に使う
- 屋外で人との距離が2m以上確保できるときは、マスクを外す
- 睡眠を十分に取り、休養する

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



市ホームページ▶

ついでの医師による相談 ●対象は市内に在住で、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8月31日(火)までに、長寿社会課(☎321-1319)へ

障害者就労相談

- 日時9月1日・8日・15日・22日・29日の水曜日、午後1時30分～3時30分
- 会場市総合保健センター1階障害者支援SOSセンター・ばるーん
- 内容ハローワーク高崎の職員による就労相談 ●対象障害のある人 ●費用無料 ●お問い合わせ先障害者支援SOSセンター・ばるーん(☎325-0111)

禁煙チャレンジ教室

- 日時9月9日(木)午後1時30分～3時
- 会場市総合保健センター1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9月2日(木)までに、健康課健康づくり担当へ

こころの病を抱える人のお話を会

- 日時9月10日(金)午後1時30分～3時30分
- 会場市役所14階14会議室
- 内容参加者同士で交流を深めたり、悩みを語り合ったりする
- 対象市内に在住のうつ病や統合失調症などの人 ●定員先着7人 ●費用無料 ●申し込み9月8日(水)までに、障害福祉課(☎321-1358)へ

思春期・青年期の心の健康相談

- 日時9月15日(水)午後2時～4時
- 会場市役所1階障害福祉課
- 内容思春期・青年期の心の病気が専門の精神科医師による相談 ●対象市内に在住の15～39歳で、心に悩みや不安がある人かその家族 ●定員3人(予約制) ●費用無料 ●申し込み9月8日(水)までに、障害福祉課(☎321-1358)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

忘れずに受診を 新1年生の健康診断

市教育委員会は、来年4月に小学校へ入学する子どもの健康診断を行います。子どもたちが元気に学校生活を送れるよう、健康状態を把握し、必要な助言を行います。

対象は、平成27年4月2日～28年4月1日に生まれた子どもです。実施場所や日時は、市教育委員会から8月中旬に送付される通知で確認してください。市ホームページ(左記)でも確認できます。

問い合わせは、健康教育課(☎321-1294)へ。

特別支援学校への入学と外国籍児童の就学

特別支援学校へ入学を希望する人は、9月30日(木)までに、学校教育課(☎321-1293)へ、外国籍を持つ子どもで公立小学校への就学を希望する人は、11月26日(金)までに、教職員課(☎321-1298)へ連絡してください。



詳しくはこちら▶

食生活改善推進員の養成講座

市は、食をとおした健康づくりを推進するボランティア・食生活改善推進員の養成講座を開催します。生活習慣病などの講義や、献立作成と自宅での調理の実践などから食の大

切さを学び、講座終了後は地域で活動します。

月2回程度、計9回の講座で、時間は午前10時～正午です。受講者は全日程参加してください。

●講座の初日10月1日(金) ●会場市総合保健センター4階健康課 ●対象市内に在住の65歳までの人 ●定員20人(抽選) ●費用2000円(テキスト代) ●申し込み9月10日(金)までに、直接会場へ ●お問い合わせ先健康課健康づくり担当

ストップ動脈硬化

●日時と会場 ①9月16日(木)午前9時30分～11時30分 午後1時30分～3時30分 ②9月17日(金)午後1時30分～3時30分 ●会場市総合保健センター ●内容健康診断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 ●対象市内に在住のおおむね40～74歳の人 ●定員①各15人②5人 ●費用無料 ●持ってくる物健康診断結果 ●申し込み9月10日(金)までに、吉井保健センターへ②9日(木)までに、榛名・倉淵保健センターへ

認知症相談

- 日時9月2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

全ての検診で予約が必要です

がんセット検診で早期発見・早期治療

市は、1度に複数のがん検診が受けられる「がんセット検診」を行っています。受けられる検診と対象は下表のとおりです。5つのがん検診が受けられる「胃がんセット検診」と、胃がん(バリウム)を除く4つのがん検診が受けられる「ミニがんセット検診」があります。いずれも、検診会場は市総合保健センター2階健康検診センターです。受診には予約が必要です。

■検診の種類

検診項目	対象	費用※1
胸部(肺がん・結核)※2		500円
胃がん(バリウム)	40歳以上の人	800円
大腸がん		800円
前立腺がん	50歳以上の男性	500円
胃がん(リスク)	40・45歳、50歳以上で、平成29年度以降に市の検診を受けていない人	500円

※1 70歳以上(胸部は65歳以上)と生活保護世帯・市民税非課税世帯の人は無料
 ※2 喫煙状況などにより、喀痰検査が必要な人は別途500円

問い合わせ先 健康課健康づくり担当

申し込みは、受付専用電話(☎381-6114,6115)へ。

9月のセット検診の予約を受け付け中です 胃がんセット検診

検診日は、健康のしおりか健康づくり受診券に同封した案内で確認してください。受付時間は、午前9時～10時・10時30分～11時30分です。

ミニがんセット検診

●検診日=1日(水)・13日(月)・24日(金)・28日(火) ●受付時間=午後2時～3時

10月～来年1月の検診の予約は 9月11日(土)から受け付け開始

10月1日(金)～来年1月28日(金)の検診の予約を、9月11日から受け付けます。予約の受付時間は、月～金曜日(祝日を除く)の午前8時30分～午後5時15分(9月11日だけ午前9時～午後3時)です。検診日は、健康のしおりか健康づくり受診券に同封した案内で確認してください。

My City's Angel ～わが家の天使～

いつも笑顔な大ちゃん。毎日その笑顔に癒されています。これからも元気に育ってね。



中村 大馳くん (1歳3か月の男の子)

ほっぺがぷにぷにの笑顔が可愛いみらいくん。たくさん食べて大きくなあれ。



木村 望来くん (1歳1か月の男の子)