

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。

7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	0.05	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	0.07
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	0.07	0.07
	久留馬小学校	0.07	0.07
吉井	吉井支所	0.06	0.06
	南陽台小学校	0.03	0.03

測定日=7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	7月7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



市ホームページ▶

**睡眠中も注意してください**  
**夜間の熱中症**  
気温や湿度の高いこの時期は、昼間だけでなく、夜も熱中症になることがあります。原因として、日中壁などに蓄えられた熱が徐々に室内に放出され、室温が上がること、睡眠中は水分補給ができず脱水状態になりやすいことが考えられます。気付いたときには重症化していることも。子どもや高齢者は、特に注意が必要です。夜間の熱中症を防ぐために、次の対策を心がけながら過ごしてください。  
問い合わせは、健康課健康づくり担当へ。

**男性が対象の無料の風しん抗体検査**  
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。助成は1人1回です。  
市が発送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。クーポン券の利用期限は、来年2月28日(月)です。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。  
検査を受けられる医療機関など詳しくは、クーポン券に同封の案内から市ホームページで確認してください。健診や人間ドックと一緒に受けられる場合があります。  
問い合わせは、保健予防課へ。  
**検査を受けていない人にクーポン券を再送しました**  
6月13日時点で本市に住民登録があり、5月31日までに検査を受けていない人を対象に、7月30日にクーポン券を再送しました。風しんは予防接種で防げる感染症なので、この機会に抗体検査を受けてください。

My City's Angel ～わが家の天使～



綿貫世梨ちゃん (7か月の女の子)

せりちゃんの良い笑顔に、パパもママもいにもメロメロだよ。これからもすくすく成長してね。



中島蒼くん (1歳11か月の男の子)

お兄ちゃん大好きあつくん。癒しの笑顔でいつも家族を元気にしてくれます。大好きだよ。

- 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・倉渕保健センター.....☎027-374-4700

**テイクアウトなどの時も注意**  
家庭でできる食中毒予防  
気温や湿度の高い時期は、細菌による食中毒が発生しやすくなります。食品の管理や調理に注意してください。  
食中毒の主な症状は、下痢や嘔吐、腹痛、発熱です。抵抗力の弱い子どもや高齢者は重症化することがあります。ひどい腹痛や下痢などの症状が出たら、早めに医療機関を受診してください。  
問い合わせは、生活衛生課(☎381・6116)へ。  
●食中毒の予防は細菌を付けない・増やさない・やっつける  
●こまめにせっけんで手を洗う  
●調理器具は洗浄後、熱湯や塩素系漂白剤で消毒し、清潔を保つ  
●食品を買ったときは、保冷バッグに入れて持ち帰るなど、食品の温度に気を付ける。家に着いたらすぐに冷蔵庫に入れ、低温で保存する  
●テイクアウトや配達を利用するときも注意が必要です  
●テイクアウトや配達は、店内での飲食に比べると、調理から飲食までの時間が長くなり、食中毒のリスクが高まります。食べ切れる量を注文し、速やかに食べてください。  
**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

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。  
●会場と期日 ①京ヶ島長寿センター ②中川長寿センター ③六郷長寿センター ④9月3日～17日の金曜日、各計3回  
●時間 午後1時～2時  
●内容 柔軟回復師による体づくりの話と簡単な体操  
●申込日 ①③8月18日(水)②25日(水)  
**お灸・ツボ押し教室**  
●会場と期日 八幡長寿センター ①9月2日～11月4日の木曜日 岩鼻長寿センター ②9月3日～10月8日の金曜日、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 8月18日  
**栄養士による食生活相談**  
市は、糖尿病や高血圧の予防・改善のための食生活相談を行います。栄養士が食事の取り方などをアドバイス。普段飲んでいるみそ汁を持つてくると、塩分量を測定できます。  
●日時 8月19日(木)午前9時30分～午後3時30分  
●会場 市総合保健センター4階健康課  
●対象 市内

**悩みを抱え込んでいませんか 一人で悩まずに相談してください**  
市は、こころの病を抱える人やその家族などを支援するため、健康相談やストレッチ体操教室などを行っています。いずれも、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(☎321-1358)へ。  
**こころの健康相談**  
●日時=8月25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やその家族 ●定員=4人(予約制) ●締め切り日=8月18日(水)  
**ストレッチ体操教室**  
●日時=8月17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、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 ●定員=先着8人 ●持ってくる物=体育館シューズ、タオル ●締め切り日=8月13日(金)  
**ひきこもりがちな青年を支える家族のつどい**  
●日時=8月24日(火)午後1時30分～3時30分 ●会場=市役所17階171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=先着8人 ●締め切り日=8月20日(金)



適度な運動でリフレッシュ

●期日と会場 ①8月31日(火)倉渕支所3階倉渕公民館 ②9月1日(水)新町保健センター  
●時間 午後1時30分～3時30分  
●内容 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  
●対象 市内に在住のおおむね40～74歳の人  
●定員 各5人 ●費用 無料  
●申し込み ①8月23日(月)までに、榛名・倉渕保健センターへ ②25日(水)までに、