

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。

8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	0.04
	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	0.06
新町	新町支所	0.07	0.07
	新町第二小学校	0.03	0.04
榛名	榛名支所	0.06	0.05
	久留馬小学校	0.07	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=8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	8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)

**寄せられた善意**  
市社会福祉協議会へ(敬称略)  
植松勲 15万円

**ストレッチ体操教室**  
●日時 9月21日(火)午前10時~11時30分 ●会場 市総合保健センター1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 ●持ってくる物 体育館シューズ、タオル ●締め切り日 9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

●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▶

- 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

熱中症警戒アラート  
安心ほっとメールで配信開始

市は、9月1日から、市のイベントや災害に関する情報などをお知らせする安心ほっとメールで、「熱中症警戒アラート」の配信を開始します。熱中症警戒アラートは、気温や湿度などから熱中症のなりやすさを示す指標・暑さ指数が危険レベルを超えるると予測される時に国が発表。危険な暑さへの注意と熱中症の予防対策を呼びかけるためのものです。県内に熱中症警戒アラートが発表されたとき、安心ほっとメールで配信します。また、暑さ指数が厳重警戒レベルになったとき、市は、熱中症予防情報も配信。熱中症警戒アラートや熱中症予防情報が配信されたときは、特に気を付けてください。配信を受け取るには、安心ほっとメールへの登録と、配信する情報の項目の設定が必要です。熱中症警戒アラートは「気象情報」を、熱中症予防情報は「市政情報」を選んでください。詳しくは、市ホームページで確認できます。

健康増進指導教室

●会場と期日 ①八幡長寿センター 10月5日~19日の火曜日 ②岩鼻長寿センター 10月7日~21日の木曜日 ③佐野長寿センター 10月12日~26日の火曜日

秋の歯と口の健康週間

高崎市歯科医師会は、10月21日~11月8日の秋の歯と口の健康週間にちなみ、無料の歯科相談を行います。相談には、予約が必要です。  
●日時 10月21日(木)・27日(水)・30日(土)・11月6日(土) 午後1時~2時

ストロップ脈硬化

市は、動脈硬化を予防するための講座を開催します。検診結果からわかる動脈効果リスクの話や、保健師や栄養士による健康のアドバイスを実施。血管年齢測定も行います。  
●日時 9月24日(金)午後1時30分~3時30分 ●会場 市総合保健センター ●対象 市内に在住のおおむね40~74歳の人 ●定員 15人 ●費用 無料 ●持ってくる物 健診結果 ●申し込み 9月17日(金)までに、健康課健康づくり担当へ

こころの病を抱える人とその家族の支援

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(☎321-13358)へ。  
●日時 9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 ●締め切り日 9月14日(火)

こころの病を抱える人とその家族の支援

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(☎321-13358)へ。  
●日時 9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 ●締め切り日 9月14日(火)

家族のつどい

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(☎321-13358)へ。  
●日時 9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 ●締め切り日 9月14日(火)

生活習慣を見直して  
心身の健康を維持しよう

いつまでも元気に暮らすためには、糖尿病やがんなどの生活習慣病を予防することが大切です。9月は、健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間です。この機会に生活習慣を見直し、次のポイントを参考に、心身の健康づくりを心がけてください。  
問い合わせは、健康課健康づくり担当へ。

健康づくりのポイント

- 毎朝決まった時間に起き、日光を浴びて体内時計を整える
- 塩分の取り過ぎに注意し、主食・主菜・副菜をそろえた食事を取る
- 食後はしっかりと歯を磨き、定期的に歯科健診を受ける
- 電話で家族や友人と話したり、趣味の時間を持ったりして、楽しむ時間を作る



気分転換も大切

健康に関する相談を受け付け

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、健康に関する電話相談を受け付けています。保健師や栄養士がアドバイスをいたします。健康課健康づくり担当か各地域の保健センターへ相談してください。

My City's Angel ~わが家の天使~

富沢 桜子ちゃん (4か月の女の子)



もりもり育て、おしゃべりいっぱいするよ。絵本が大好き。将来は読書家さんかな。

青木 莉ちゃん (1歳2か月の女の子)



元気いっぱい我が家のアイドルりとしちゃん素敵なレディーになってね。