

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。

10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	0.04	0.05
箕郷	箕郷支所	0.05	0.04
	箕郷第二保育園	0.05	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	0.04	0.05
	新町第二小学校	0.05	0.05
榛名	榛名支所	0.06	0.06
	久留馬小学校	0.08	0.08
吉井	吉井支所	0.05	0.06
	南陽台小学校	0.03	0.03

●測定日=10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(☎027-321-1253) 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	10月5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(☎027-321-1286)

- 保健予防課.....☎027-381-6112 群馬保健センター.....☎027-373-2764
 健康課母子保健担当.....☎027-381-6113 新町保健センター.....☎0274-42-1241
 健康課健康づくり担当.....☎027-381-6114 吉井保健センター.....☎027-387-1201
 箕郷保健センター.....☎027-371-9060 榛名・倉渕保健センター.....☎027-374-4700

食中毒は冬も注意
貝などは十分に加熱を

冬は、低温や乾燥に強いウイルス、特にノロウイルスによる食中毒が発生しやすくなります。ノロウイルスは、ウイルスに汚染されたカキなどの食品を食べることで感染。嘔吐や腹痛、下痢などを引き起こします。また、感染力が強いため、感染者の嘔吐物や便などに含まれるウイルスが手を通じて口に入ることで感染します。次のポイントを参考に、食中毒予防を行ってください。

● 問い合わせは、生活衛生課(☎027・381・6116)へ。

● 予防のポイント

- 食事の前やトイレの後などは、せっけんでしっかりと手を洗う
- ペーパータオルを使うなど、タオルは共有しない
- カキなどの二枚貝は十分に加熱する(中心温度90度以上で、1分30秒以上)

高齢者の結核が増えています
体調が悪い時は早めを受診を

高齢者の結核が増えています。高齢になって免疫力や抵抗力が低下すると、感染や再発の危険が高まります。昨年、全国で約1万2000人の患者が発生し、そのうち6割が70歳以上の高齢者でした。

結核の症状は、せき・たん・発熱・だるさ・食欲低下などで風邪と似ているため、気付かないうちに進行してしまふことがあります。せきやたんなどの症状が2週間以上続く時や、普段と体調が異なる時は、早めに医療機関で受診してください。

● 問い合わせは、保健予防課へ。

● 結核は、結核菌によって主に肺に炎症を起こす病気です。発病している人がせきやくしゃみをした時に飛び散る菌を吸い込むことで感染しますが、早期に発見して治療すれば、重症化や他人への感染を防ぐことができます。結核を予防するには、免疫力を高めることが大切です。栄養バランスの良い食事や十分な睡眠、適度な運動を心がけ、年に1度は健診を受けてください。

● 問い合わせは、保健予防課へ。

こころの健康相談

●日時 11月16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 11月9日(水)までに、電話で障害福祉課(☎027・321・1358)へ

成人歯科健診で
いつまでも健康な歯に

●期日 来年1月31日(火)まで ●会場 市内の実施医療機関 ●対象 30・40・50・60・70歳の人 ●費用

思春期・青年期の心の健康相談

●日時 11月22日(火)午後1時30分～3時45分 ●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 11月15日(火)までに、電話で障害福祉課(☎027・321・1358)へ

ストップ動脈硬化

●日時 12月6日(火)午後1時30分～3時30分 ●会場 市総合保健センター1階第4会議室 ●内容 健診結果から分かる動脈硬化リスク、保

禁煙チャレンジ教室

市は、禁煙のコツなどを紹介する教室を開催します。尿中のニコチン代謝物の測定や個別相談も実施します。

●日時 11月29日(火)午後1時30分～3時 ●会場 市総合保健センター1階第4会議室 ●対象 市内に住で3か月以内に禁煙したい人 ●定員 先着5人 ●費用 無料

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、電話で障害福祉課(☎027・321・1358)へ。

お話の会

●日時 11月11日(金)午後1時30分～3時30分 ●会場 市役所17階171会議室 ●対象 市内に在住のうつ病や統合失調症などの人 ●締め切り日 11月9日(水)

●日時 11月15日(火)午前10時～11時30分 ●会場 市役所3階31会議室 ●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 ●持つてくる物 体育館シューズ、タオル ●締め切り日 11月11日(金)

家族のつどい

●日時 11月17日(木)午後1時30分～3時30分 ●会場 市役所17階171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 11月15日(火)

11月14日は世界糖尿病デー
年に1度の健診で糖尿病予防を

糖尿病は、血糖値を下げるホルモン・インスリンがうまく働かなくなり、血糖値の高い状態が続く病気です。重症化すると、視力の低下や腎臓の障害など、さまざまな合併症を引き起こします。自覚症状が少ないため、本人の知らないうちに重症化する恐れがあります。糖尿病と診断されても、適切な治療を受けることで合併症を防ぐことができます。バランスの良い食事を取ったり、生活の中で運動する時間を作ったりして予防してください。また、早期発見のために、年に1度は健康診査を受けてください。

問い合わせは、健康課健康づくり担当へ。

無料で受けられる市の健診の活用を

市は、40～74歳の国民健康保険加入者が対象の特定健診と、後期高齢者医療加入者(75歳以上と一定の障害のある65歳以上の人)が対象の後期高齢者健診を実施しています。対象者には4月に受診券を郵送しました。詳しくは、受診券に同封した案内で確認してください。

市総合保健センターをライトアップ

市は世界糖尿病デーにちなみ、11月13日(日)～19日(土)に、市総合保健センターを糖尿病デーのシンボルカラーの青色にライトアップし、糖尿病の予防や治療を広く呼びかけます。



できるだけ階段を使う

My City's Angel ～わが家の天使～

江原 旭希くん
(8か月の男の子)

我が家のアイドルあつくん。家族みんな大好きだよ。生まれてきてくれて、ありがと。

小林 夏向くん
(1歳5か月の男の子)

大好きないとと一緒に走り回って遊べるの楽しみだね。ずっと見守っているよ。