

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。

11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	0.05
	箕郷第二保育園	0.04	0.04
群馬	群馬支所	0.04	0.05
	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	0.05	0.05
榛名	榛名支所	0.07	0.06
	久留馬小学校	0.09	0.09
吉井	吉井支所	0.06	0.05
	南陽台小学校	0.03	0.03

●測定日=11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	11月2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)

●日時 12月15日(木)午後1時30分～3時30分 ●会場 市役所14階141会議室 ●内容 市内在住の18歳以上でひきこもり状態にある人の家族 ●申し込み先着6人 ●費用 無料 ●申し込み 12月9日(金)までに、電話で障害福祉課(☎027・321・1358)へ

●日時 12月21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 市内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 12月14日(水)までに、電話で障害福祉課(☎027・321・1358)へ

●日時 12月20日(火)午前10時～11時30分 ●会場 市役所1階11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 ●持ち帰る物 体育館シューズ、タオル ●締め切り日 12月16日(金)

My City's Angel ~わが家の天使~

私達の元に産まれて来てくれてありがとう。これからも健康に、すくすく育ててね。



森田 史瑛くん (10か月の男の子)

えくぼでかわいいにこにこ笑顔に毎日癒されています。たくさん食べて大きくなっています。



佐藤 結月ちゃん (1歳11か月の女の子)

My City's Angel ~わが家の天使~

私達の元に産まれて来てくれてありがとう。これからも健康に、すくすく育ててね。

えくぼでかわいいにこにこ笑顔に毎日癒されています。たくさん食べて大きくなっています。

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(☎027・321・1205)へ。募集件数を超えた場合は抽選します。

●募集期間 12月1日午後1時～16日(金)午後4時 ●募集対象 市内に在住の2歳未満の子どものご家族 ●募集件数 24件(来年2月1日号～7月15日号分)

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 12月20日(火)午前9時30分～

妊娠初期の女性は生まれてくる子に難聴など先天性の病気を引き起こしたりする恐れがあります。風しんは、予防接種で防ぐことができます。この機会にまずは抗体検査を受け、必要な人は予防接種も受けてください。

ひきこもりがちな青年を支える家族のつどい

●日時 12月13日(火)午後1時30分～3時30分 ●会場 市役所9階93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6人 ●費用 無料 ●申し込み 12月9日(金)までに、電話で障害福祉課(☎027・321・1358)へ

午後3時30分 ●会場 市総合保健センター4階健康課 ●内容 糖尿病や高血圧の予防・改善についての食生活の相談 ●対象 市内に在住の人 ●定員 先着10人 ●費用 無料 ●申し込み 12月14日(水)までに、電話で健康課健康づくり担当へ

43〜60歳の男性が対象です 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。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。助成は1人1回で、クーポン券に記載の有効期限に関わらず、抗体検査・予防接種ともに利用できます。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が市ホームページで確認してください。検診や人間ドックと一緒に受けられる場合があります。

予防接種を受ける必要のある人は無料で接種できます

抗体検査の結果、予防接種を受ける必要のある人は、クーポン券を使って予防接種を受けてください。風しんは、感染者のせきなどで飛び散る風しんウイルスを吸い込むとうつる、感染力の強い感染症です。感染すると、大人は重症化したり、

1358)へ

こころの健康相談

●日時 12月21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 市内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 12月14日(水)までに、電話で障害福祉課(☎027・321・1358)へ

健康を考える地域医療講座

市は、健康に暮らしていくことをテーマにした講座を開催します。講師は、高崎総合医療センターの院長

です。

●日時 12月14日(水)午後1時～2時 ●会場 片岡長寿センター ●内容 人生100年時代に向けての準備 ●費用 無料 ●申し込み 当日直接会場へ ●問い合わせ先 長寿社会課(☎027・321・1248)

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。

家族のつどい

●日時 12月15日(木)午後1時30分～3時30分 ●会場 市役所14階141会議室 ●内容 市内在住の18歳以上でひきこもり状態にある人の家族 ●定員 先着6人 ●費用 無料 ●申し込み 12月9日(金)までに、電話で障害福祉課(☎027・321・1358)へ

ストレッチ体操教室

●日時 12月20日(火)午前10時～11時30分 ●会場 市役所1階11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 ●持ち帰る物 体育館シューズ、タオル ●締め切り日 12月16日(金)

健康づくり受診券の受診期間は来年1月31日(火)まで 市のがん検診は早めの受診をお勧めします

問い合わせ先=健康課健康づくり担当

市は、実施医療機関で健康づくり受診券を使って受診できるがん検診を実施しています。受診できる検診項目や対象は右表のとおりです。



年に1度は受診を

今年度の受診期間は来年1月31日(火)までです。1月は医療機関が混み合うので、早めの予約・受診をお勧めします。早期発見・早期治療のために、定期的に検診を受けてください。

がん検診の他、はつらつ健診(若年者健診)や成人歯科健診なども、健康づくり受診券で受けられます。実施医療機関や申し込み方法、その他の検診の種類など詳しくは、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。市ホームページでも確認できます。

■検診の種類

検診項目	対象
胸部(肺がん・結核)検診	40歳以上の人
大腸がん検診	40・45歳、50歳以上で、前年度に市の検診を受けていない人
胃がん(内視鏡)検診	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
胃がん(リスク)検診	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
前立腺がん検診	50歳以上の男性
乳がん検診	40歳以上の女性で、前年度に市の検診を受けていない人
子宮がん検診	20歳以上の女性(30・35歳で希望者はHPV検査が無料で受けられます)



市ホームページ▶