

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。

●12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	0.07	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	0.08	0.08
吉井	吉井支所	0.07	0.06
	南陽台小学校	0.03	0.03

●測定日=12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	12月1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、
まず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
(開設時間以外は県受診・相談センターへ)
- 県受診・相談センター (☎ 0570-082-820)
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

市ホームページで、熱のある人などの診療・
検査を行う医療機関の一覧などが見られます▶



ストップ動脈硬化
日時 11月31日(月)午後1時30分～3時30分 ●会場 市総合保健センター4階運動室 ●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 15人 ●費用 無料 ●持ってくる物 健診結果 ●申し込み 11月24日(月)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

不妊・不育症の相談
県不妊・不育専門相談センターは、産婦人科医師による不妊・不育症に関する相談を行っています。検査や治療方法、医療機関の情報などさまざまな相談ができます。
申し込みは、同センター(☎ 027・220・8425)へ。
日時 11月毎月第2金曜日・第4水曜日、午後2時～4時 ●会場 群馬大学医学部附属病院1階県不妊・不育専門相談センター(前橋市昭和町3丁目) ●費用 無料

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

栄養士による食生活相談
日時 11月19日(水)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 ●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20人 ●費用 無料 ●申し込み 11月14日(金)までに、健康課健康づくり担当へ

フレイルを防ぐ健康づくりパネル展
日時 11月18日(火)～25日(火)、午前8時30分～午後5時15分(25日は午後3時まで) ●会場 市役所1階市民ロビー ●内容 心身が虚弱の状態・フレイルのセルフチェック項目や、市の介護予防の取り組みなどの紹介 ●問い合わせ先 長寿社会課(☎ 321・1319)

高齢者や障害のある人におむつを給付しています
市は、おむつでの排せつを主とする、在宅の高齢者と障害のある人におむつの給付サービスを行っています。1か月に1～2回、必要なおむつを市指定の委託業者が配達します。申請するときに、おむつの種類と値段を見て、委託業者を6社から選べます。費用は5000円分までは無料を超えた分は自己負担となります。

ひきこもりがちな青年を支える家族のつどい
日時 11月25日(火)午後1時30分～3時30分 ●会場 市役所17階172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 ●費用 無料 ●申し込み 11月21日(金)までに、障害福祉課(☎ 321・1358)へ

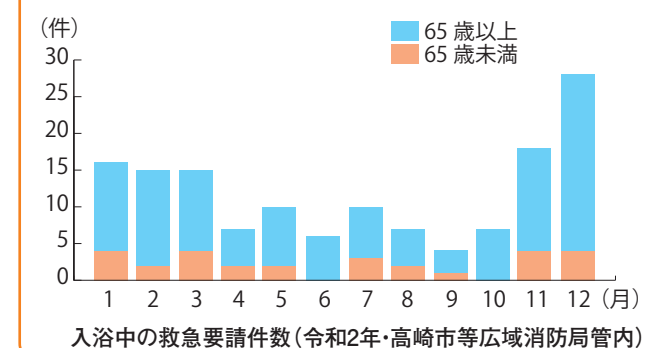
思春期・青年期のこころの健康相談
日時 11月19日(水)午後2時～4時 ●会場 市役所1階障害福祉課 ●内容 思春期・青年期の心の病気が専門の精神科医師による相談 ●対象 市内に在住の15～39歳で、心に悩みや不安がある人かその家族 ●定員 3人(予約制) ●費用 無料 ●申し込み 11月12日(水)までに、障害福祉課(☎ 321・1358)へ

対象は、市内に在住で次のいずれかに当てはまる人①65歳以上で要介護1～5に認定されているか、それに相当する②身体障害者手帳の肢体不自由1・2級③療育手帳A―です。ただし、病院に入院している人は対象外です。
問い合わせは、65歳以上の人は介護保険課(☎ 321・1250)へ、65歳未満の人は障害福祉課(☎ 321・1245)へ。

高齢者や心臓・血管に持病のある人など
冬の入浴はヒートショックにご注意を

暖かい部屋から寒い廊下やトイレに移動するなど、急激な温度の変化により血圧が大きく変動することで起こる健康被害・ヒートショック。入浴時、寒い脱衣所で服を脱いだ後、湯に漬かって急に体が温まることなどで起こりやすく、今の時期は特に注意が必要です。失神や不整脈の他、心筋梗塞や脳卒中などにつながる可能性があります。浴槽内で意識を失うと溺れてしまい、最悪の場合死に至ることもあります。下図は、令和2年1月～12月に高崎市等広域消防局管内で発生した、

入浴中の救急要請の件数です。143件のうち8割以上が65歳以上の人で、冬に多く発生しています。高齢者や、心臓病・高血圧症・糖尿病など心臓や血管に持病のある人は、特に気を付けてください。



入浴時のヒートショックを予防するポイント
●湯船の温度は41℃以下に設定する ●暖房器具やシャワーなどを活用し、脱衣所と浴室を暖める ●食事や飲酒の直後の入浴を避ける ●湯に漬かる時間は10分以内にする ●浴槽から出るときは、手すりや浴槽の縁を持ってゆっくり立ち上がる



シャワーで床も暖める

健康について心配事のある人は気軽に相談を
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、健康相談を行っています。保健師と栄養士がアドバイスをを行います。電話での相談も受け付けています。

My City's Angel ～わが家の天使～

高橋 一颯くん
(1歳8か月の男の子)

真似っこ大好きないろいろな表情を見せてくれる、これからの成長が楽しみだよ

小野 瑞輝くん
(1歳1か月の男の子)

好奇心旺盛、優しい笑顔の瑞輝くん。今年もあいさねえねといっぱい笑って過ごそうね。