

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。

1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	0.05	0.04
	倉賀野幼稚園	0.05	0.06
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	0.04	0.04
	箕郷第二保育園	0.04	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	0.03	0.03
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	0.06	0.06
	南陽台小学校	0.03	0.03

●測定日=1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	1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(☎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 (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▶



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 2月18日(金)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 11名 ●費用 無料 ●申し込み 2月16日(水)までに、健康課健康づくり担当へ

**麻しん・風しんの予防接種は3月31日(木)までに**  
市は、1歳と小学校就学前の1年間の子どもを対象に、麻しん風しん混合ワクチンの予防接種を無料で行っていきます。小学校就学前の1年間の子どもは4月以降有料になるので、早めに接種を受けてください。予防接種が受けられる医療機関は、昨年4月に送付した予約票に同封の通知や市ホームページで確認できます。市外の医療機関で接種を受ける場合は、事前に問い合わせしてください。

**ストップ動脈硬化**  
●日時 3月2日(水)午前9時30分~11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、問い合わせは、保健予防課予防接種担当(☎395・6155)へ。

**ひきこもりがちな青年を支える家族のつどい**  
●日時 2月22日(火)午後1時30分~3時30分 ●会場 市役所17階17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 11名 ●費用 無料 ●申し込み 2月18日(金)までに、障害福祉課(☎321・13358)へ

**認知症相談**  
●日時 3月3日(木)午後1時30分~4時 ●会場 市役所2階長寿社会課 ●内容 認知症の症状や治療についての医師による相談 ●対象 市内に在住で、認知症について悩みや不安のある人かその家族 ●定員 4名(予約制) ●費用 無料 ●申し込み 3月1日(火)までに、長寿社会課(☎321・13319)へ

**気軽に参加してください**  
薬局では、薬や健康について相談することが出来ます。

**家族のつどい**  
高崎市薬剤師会は、2月14日(月)20日(日)を強化週間として、同会会員の薬局で予約制の相談会を開催します。薬に関する疑問や健康について日常生活で気になることなど、ぜひこの機会に相談してください。相談会を行う薬局は、同会のホームページで確認できます。予約方法は、各薬局にお問い合わせください。

**寄せられた善意**  
市社会福祉協議会へ(敬称略)  
金光教高崎教会女性部 2万円、高崎市の未来を考える会 10万円、Taiwan Love in GUNMA実行委員会 11万7329円、高崎仏教会 5万円、高崎山岳会 2万円、寺尾町第2御地蔵様保存会 5000円、ファームドウ株式会社代表取締役岩井雅之 5万円、群馬お肉の祭典実行委員会 不織布マスク約1万枚

**こころの病を抱える人の家族のつどい**  
●日時 2月17日(木)午後1時30分~3時30分 ●会場 市役所2階21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 ●定員 11名 ●費用 無料 ●申し込み 2月15日(火)までに、障害福祉課(☎321・13358)へ

血行不良の原因と対策を知る  
体の血の巡りを改善して健康を保つ

問い合わせ先=健康課健康づくり担当

血液には、体の隅々まで酸素や栄養を運んだり、体温の維持や調整をしたりする役割があります。体内の血液の流れが悪くなった状態が「血行不良」です。血行不良は、運動不足や水分不足、冷えやストレス、不規則な生活などが原因で起こります。この状態が続くと、肩こりや腰痛、肌荒れ、冷え性などにつながることも。次のポイントを参考に血液の流れを良くして、健康を保ちましょう。

- 血行を良くするポイント**
- ウォーキングや体操などの運動で全身を動かす
  - ふくらはぎのマッサージや、かかとの上げ下げなどのストレッチをする
  - こまめに水分補給をする
  - 使い捨てカイロや蒸しタオルなどで体を温める
  - 音楽観賞や半身浴など、自分に合った方法でストレスを解消する



足首から膝の方にマッサージ

**健康について心配事のある人は気軽に相談を**  
市は、市総合保健センター4階健康課や各地域の保健センターで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実施。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~



片山 咲ちゃん  
(10か月の女の子)



佐藤 咲菜ちゃん  
(1歳1か月の女の子)

わが家の人気者えまちゃん  
かわいい笑顔で癒してくれるね  
すくすく元気に成長してね

少しずつ色々な事が出来るようになってきたね。  
笑顔いっぱい元気に育ちますように。