

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。

4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	0.03	0.03
	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	0.07
新町	新町支所	0.07	0.07
	新町第二小学校	0.04	0.03
榛名	榛名支所	0.06	0.06
	久留馬小学校	0.09	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=4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	4月7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)

食中毒にご注意を 問 生活衛生課(☎381-6116)

肉を食べるときは、次の点に特に注意し、細菌による食中毒を予防してください。

- 中心部の色が変わるまでしっかりと加熱する
- 焼き鳥など串に刺した肉は、肉と肉の間まで火を通す

の認定に相当する②肢体不自由1級か2級程度の身体障害がある③療育手帳A判定程度の知的障害がある

●問い合わせ先 介護保険課(☎321-12550) 各支所市民福祉課

思春期・青年期の心の健康相談

日時 5月24日(火)午後1時～3時15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 5月17日(火)までに、障害福祉課(☎321-1358)へ

ひきこもりがちな青年を支える家族のごとく

日時 5月23日(月)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 5月20日(金)までに、障害福祉課(☎321-1358)へ

ひきこもり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、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(☎321-1358)へ。

日時 5月13日(金)午後1時30分～3時30分 ●会場 市役所10階101会議室 ●対象 市内に在住のうつ病や統合失調症などの人 ●定員 先着6人 ●締め切り日 5月11日(水)

お話の会

日時 5月19日(木)午後1時30分～3時30分 ●会場 市役所17階172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 先着8人 ●締め切り日 5月17日(火)

ストレッチ教室

日時 5月24日(火)午前10時～11時30分 ●会場 市役所14階141会議室 ●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 ●定員 先着6人 ●締め切り日 5月20日(金)

- 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

60歳からの男性健康カレッジ

市は、市内に在住の60歳代の男性を対象に健康教室を開催します。健康な生活を送るために気を付けたい病気や、健康な体をつくるためのウォーキングの方法などを学びます。受講者は全日程参加してください。ウォーキングのときに身に付けてもらえるポイントと、歯ブラシをプレゼントします。

日時 6月23日(木)午後1時30分～3時30分、7月1日・15日の金曜日、午前9時30分～11時30分、28日(木)・8月17日(水)午後1時30分～3時30分、来月2月10日(金)午前9時30分～正午、計6回 ●会場 市総合保健センター2階第1会議室(7月1日・15日は浜川体育館) ●定員 30人(抽選) ●費用 無料 ●申し込み 5月20日(金)までに、健康課健康づくり担当へ

高齢者用肺炎球菌の予防接種を忘れずに

市は、高齢者用肺炎球菌ワクチン(23価)の予防接種費用の一部を助成しています。

対象は、次の全てに当てはまる人

- ①同ワクチンの予防接種を受けたことがない
- ②令和4年4月2日～5年4月1日に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人です。

接種期間は、来月3月31日(金)まで、自己負担額は、2000円です。対

象者には、4月に通知を発送しました。予防接種を受けるには、通知と健康保険証が必要です。

また、対象になっていない75歳以上で、今まで助成を受けたことのない人が任意で接種する場合は、2000円を助成します。

予防接種を受けられる医療機関は、通知に同封されている予防接種実施医療機関の一覧やホームページで確認できます。市外で接種を受ける場合は、事前に保健予防課に問い合わせてください。

問い合わせは、保健予防課予防接種担当(☎395・6155)へ。

健康増進指導教室

いずれも対象は、市内に在住の人で、定員は各会場10人、費用は無料です。

申し込みは、申込日の午後2時に各会場の窓口へ。定員に満たない場合は、各教室初日まで申し込みを受け付けます。

問い合わせは、健康課健康づくり担当へ。

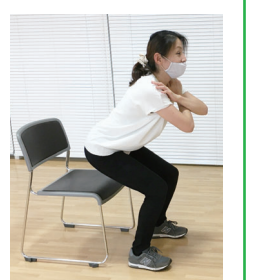
会場と期日

- ①京ヶ島長寿センター 6月2日(水)23日の木曜日
- ②中川長寿センター 6月2日(水)7月7日の木曜日
- ③箕郷保健センター 6月6日(土)27日の月曜日
- ④八幡長寿センター 6月7日(土)21日の火曜日
- ⑤佐野長寿センター 6月7日(土)28日の火曜日
- ⑥群馬長寿センター

生活習慣を見直すきっかけに 糖尿病の重症化を防ごう

問い合わせ先=健康課健康づくり担当

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。予防



継続することが大切です。には、バランスの良い食事と適度な運動が重要です。

糖尿病の重症化を防ぐポイントを動画で紹介

市は、糖尿病の重症化の予防に役立つ動画を、市ホームページ(下記)で公開しています。糖尿病専門医と管理栄養士、健康運動指導士が、糖尿病の基礎知識や予防に効果的な運動、食事療法などについて分かりやすく紹介します。ぜひご覧ください。



無料の出張美容サービス

市は、市内に在住の高齢者や障害のある人などで、施設や病院に入院していない人を対象に、無料の出張美容サービスを行っています。理美容師が自宅を訪問して、散髪などを行います。利用には、市が発行する利用券が必要です。

申請月と発行枚数 5月7月 3枚 8月11月 2枚 12月3月 1枚 ●対象 寝たきりなどの状態で、理美容室に行くことができない次の①～③のいずれかに当てはまる人 ①65歳以上の要介護認定者が、そ

タ 6月9日～7月14日の木曜日、各計4回(④は3回) ●時間 午後1時～2時 ●内容 柔道整復師による体づくりの話と簡単な体操 ●申込日 ①5月19日(木) ②20日(金) ③16日(月) ④18日(水) ⑤26日(木)

お灸・ツボ押し教室

日時 6月9日～7月14日の木曜日、午後1時30分～2時30分、計6回 ●会場 片岡長寿センター ●内容 鍼灸師による症状別のツボ押しの話と実技 ●申込日 5月18日

栄養士による食生活相談

日時 5月19日(木)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

My City's Angel ～わが家の天使～

榎沢 朔人くん (1歳7か月の男の子)

さくちゃんのお顔は、家族みんなの宝物だよ。毎日たくさんのお幸せをありがとう。

熊川 結ちゃん (1歳3か月の女の子)

食べるの大好き可愛いゆいびー、愛嬌たっぷり可愛さるるレディーに成長してね。