

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。

5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	0.04	0.04
	倉渕小学校	0.05	0.04
箕郷	箕郷支所	0.04	0.05
	箕郷第二保育園	0.04	0.04
群馬	群馬支所	0.03	0.03
	桜山小学校	0.07	0.06
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	0.09	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=5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

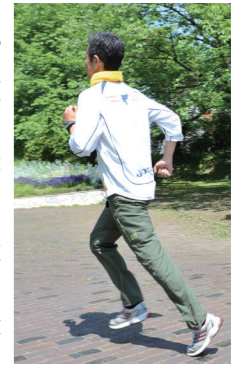
水道水の放射性物質 (ベクレル/kg)

採水場所	測定日	測定値
若田浄水場ほか 市内の浄水場	5月9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)

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

マスクは適度に外して熱中症にご注意ください



汗をかける体をつくる

熱中症は、体内の水分や塩分のバランスが崩れて、体温調節機能がうまく働かなくなったときに起こります。目まいや頭痛、意識障害などの症状があり、命に関わる危険もありますが、対策をしていれば防ぐことができます。気温や湿度が急に高くなる今の時期は、体が暑さに慣れていないため特に注意が必要です。マスクを着けていると、体内に熱がこもりやすくなったり、喉の渇きを感じにくくなったりします。屋外で、人との距離を保てる時や会話をほとんどしないときは、マスクを外して活動してください。

子どもや高齢者は、熱中症になりやすいため、周囲の人の見守りが必要です。熱中症を防ぐために、次の対策を心がけて過ごしてください。問い合わせは、健康課健康づくり担当へ。

今日からできる熱中症対策

- 喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をする ●室温28度・湿度60%を目安に、エアコンや扇風機を活用する ●適度な運動で汗をかく習慣を身に付ける ●たくさん汗を

かいたときはスポーツドリンクや経口補水液などで塩分を補給する ●睡眠と栄養バランスの良い食事をしっかりとる ●帽子や日傘、日陰を利用して直射日光を避ける

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(☎321・1205)へ。募集件数を超えた場合は抽選します。●募集期間 6月1日午後1時〜17日(金)午後4時 ●撮影対象 市内に在住の2歳未満の子ども ●募集件数 24件(8月1日号〜来年1月15日号分)

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専門医です。

- 問い合わせは、長寿社会課(☎321・1248)へ。
- 日時 6月22日(水)午後1時〜2時
- 会場 岩鼻長寿センター ●内容 人生100年時代に向けての準備

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(箕輪長寿センターは午後1時15分)に各会場の窓口へ。定員に満たない場合は、各教室初日までに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。

お灸・ツボ押し教室

会場と期日 ①箕輪長寿センター 7月5日〜8月9日の火曜日 ②京ヶ島長寿センター 7月7日〜8月18日の木曜日、各計6回 ●時間 午後1時30分〜2時30分 ●内容 鍼灸師による症状別のツボ押し

子どもの予防接種を控えずに受けてください

問い合わせ先=保健予防課予防接種担当(☎395-6155)

市は、乳幼児や小学生などを対象に、無料で予防接種を行っています。新型コロナウイルス感染症の不安から接種を控えず、必要な時期に受けてください。外出や受診などが心配な場合は、かかりつけ医や保健予防課に相談してください。

対象となる子どものいる家庭には、接種を受けるときに必要な予診票を送付しています。対象年齢を過ぎてからの接種は有料です。

予防接種が受けられる医療機関は、予診票に同封の案内や市ホームページで確認できます。市外で接種する場合は、必ず事前に問い合わせてください。

種類	対象	予診票
B型肝炎・BCG	0~11か月児	出生届提出後、1週間程度で発送
ヒブ・小児用肺炎球菌	2か月~4歳11か月児	
四種混合	3か月~7歳5か月の子ども	
水痘	1歳~2歳11か月児	出生届提出後、1週間程度で発送
麻しん風しん混合	第1期 1歳~1歳11か月児 第2期 小学校就学前の1年間の子ども	
日本脳炎	第1期 6か月~7歳5か月の子ども	出生届提出後、1週間程度で発送
	第2期 9~12歳の子ども	9歳の誕生日の翌月に発送*
二種混合	11・12歳の子ども	11歳の誕生日の翌月に発送

*ワクチンの供給量が不足していたため、令和3年1月~5年3月に9歳になる子どもへの発送を延期していました。対象者には、来年3月までに順次発送します

禁煙チャレンジ教室

日時 7月9日(土)午前9時30分〜11時 ●会場 市総合保健センター3階第4会議室 ●内容 禁煙方法の紹介、尿中のニコチン代謝物の測定、個別相談 ●対象 市内に在住

●費用 無料 ●申し込み 当日直接会場へ

の話と実技 ●申込日 6月21日(火)23日(木) ●日時 7月7日〜28日の木曜日、午後1時〜2時、計4回 ●会場 岩鼻長寿センター ●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 6月15日(水)

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、障害福祉課(☎321・1358)へ。

家族のつどい

日時 6月16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 心身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 ●締め切り日 6月14日(火)

ストレッチ体操教室

日時 6月21日(火)午前10時〜11時30分 ●会場 市総合保健センター3階第4会議室 ●内容 楽しく体を動かす、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 ●締め切り日 6月17日(金)

My City's Angel ~わが家の天使~



武井奏弥くん (1歳2か月の男の子)

笑った顔、泣いた顔、怒った顔、全部大好きだよ。いっぱい幸せをありがとう。



角屋つくみちゃん (11か月の女の子)

いつもニコニコ笑顔のつぐちゃん。これからもたくさん笑って楽しく過ごそうね。