

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。

7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	0.04
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	0.05	0.05
群馬	群馬支所	0.05	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	0.06	0.06
	久留馬小学校	0.06	0.06
吉井	吉井支所	0.05	0.05
	南陽台小学校	0.03	0.03

●測定日=7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	7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)

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

ストロップ動脈硬化

申し込みは、締め切り日までに、倉渕保健センターへ、③④は各保健センターへ。  
●期日と会場 ①8月30日(火)箕郷公民館 ②31日(水)倉渕公民館 ③9月8日(木)吉井保健センター ④16日(金)榛名・倉渕保健センター ⑤21日(水)群馬保健センター ⑥26日(月)新町保健センター ●時間 ①②④⑥午後1時30分～3時30分 ③午前9時30分～11時30分 ⑤午前9時30分～11時30分 午後1時30分～3時30分 ●内容 健康診断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 ①②④⑥10人 ③15人 ⑤各回6人 ●費用 ①②④⑥無料 ③持ってくる物 健康診断結果 ●締め切り日 ①8月26日(金) ②23日(火) ③31日(水) ④9月8日(木) ⑤7日(水) ⑥16日(火)

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(箕輪城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。

●会場と期日 ①京ヶ島長寿センター ②中川長寿センター ③9月1日～29日の木曜日 ④六郷長寿センター ⑤9月2日～16日の金曜日 ⑥箕輪城長寿センター ⑦9月14日～28日の水曜日、各計3回 ●時間 ①②④午後1時～2時 ③午後1時30分～2時30分 ●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 ①②8月25日(木) ③17日(水) ④31日(水) ●お灸・ツボ押し教室 ●期日と会場 ①八幡長寿センター ②9月1日～11月17日の木曜日 ③岩鼻長寿センター ④9月2日～10月14日の金曜日、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の話と実技 ●申込日 ①8月16日(火) ②17日(水)

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

の紹介、尿中のニコチン代謝物の測定、個別相談 ●対象 市内に在住で3か月以内に禁煙したい人 ●定員 ①先着5人 ●費用 ①無料 ●申し込み ①8月23日(火)までに、健康づくり担当へ

この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、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 ①8月16日(火)午前10時～11時30分 ②会場 市総合保健センター3階第4会議室 ●内容 楽しく体調

ひきこもりがちな青年を支える 家族のつどい

●日時 ①8月23日(火)午後1時30分～

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 ●定員 ①先着8人 ●持ってくる物 ①体育館シューズ、タオル ●締め切り日 ①8月12日(金) ●家族のつどい ●日時 ①8月18日(木)午後1時30分～3時30分 ●会場 市役所14階14会議室 ●内容 ①この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 ①先着8人 ●締め切り日 ①8月16日(火)

ひきこもりの支援に関する講演会

一般社団法人ひきこもりリクス会議は、ひきこもり状態にある人やその家族、支援者向けに、ひきこもりの支援などについて理解を深める講演会を開催します。不登校やひきこもりの経験者が、当時の思いや周囲に望む対応について講演。参加者同士の交流会もあります。  
申し込みは、県障害政策課(☎027-897-2648)へ。  
●日時 ①8月31日(水)午後1時30分～3時30分 ●会場 昌賢学園まえばしホール(前橋市南町3丁目) ●定員 ①先着300人 ●入場料 ①無料

良い睡眠と食事で夏バテ予防

問い合わせ先=健康課健康づくり担当

暑さによる夏の体調不良、いわゆる「夏バテ」。主な原因は、屋内外の温度差による自律神経の乱れや、寝苦しさによる睡眠不足、冷たいものの取り過ぎによる胃腸の動きの低下などです。夏バテを予防するには、十分な休息と1日3食のバランスの良い食事を取ることが大切。暑い夏を乗り切るため、次のポイントを心がけてください。

睡眠のポイント

●就寝の1時間前にぬるめのお湯に入って、体を温める ●エアコンや扇風機を使って、快適な室温にする ●氷枕などで頭を冷やす ●睡眠不足を感じる時は20分程度、昼寝をする ●規則正しい生活をする

食事のポイント

●肉や魚、大豆製品などのたんぱく質を含む食材を使う ●トマトやナスなど旬の野菜を食べる ●酢やレモンを使って、さっぱりした味付けにする ●ショウガやネギなどの薬味を使って、食欲をそそる工夫をする ●体を冷やしすぎないように、温かい料理を食べる



旬の食材をたっぷりと

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。  
問い合わせは、保健予防課予防接種担当(☎395-6155)へ。  
●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

禁煙チャレンジ教室

●日時 ①8月30日(火)午後1時30分～3時 ●会場 市総合保健センター3階第4会議室 ●内容 ①禁煙方法

3時30分 ●会場 市役所17階17会議室 ●内容 ①参加者同士の交流会 ●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 ①先着6人 ●費用 ①無料 ●申し込み ①8月19日(金)までに、障害福祉課(☎321-1358)へ

みんなの健康相談

●日時 ①8月24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 ①精神科医師による相談 ●対象 市内に在住で心の悩みや不安がある人かその家族 ●定員 ①4人(予約制) ●費用 ①無料 ●申し込み ①8月17日(水)までに、障害福祉課(☎321-1358)へ

My City's Angel ～わが家の天使～

**佐藤 蒼悟くん**  
(10か月の男の子)



稜真お兄ちゃんのことを大好きな蒼悟くん。家族みんなで楽しい思い出いっぱい作るうね。

**川又 楓ちゃん**  
(1歳2か月の女の子)



歩くのが上手になってきたね、楓ちゃんの成長をみんなで見守っているよ。毎日笑顔をありがとう。