

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。

9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	0.04	0.04
倉渕	倉渕支所	0.05	0.04
	倉渕小学校	0.04	0.05
箕郷	箕郷支所	0.04	0.04
	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	0.06	0.06
	新町第二小学校	0.05	0.05
榛名	榛名支所	0.06	0.06
	久留馬小学校	0.07	0.07
吉井	吉井支所	0.06	0.06
	南陽台小学校	0.03	0.03

●測定日=9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(☎027-321-1253) 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	9月6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(☎027-321-1286)

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

10月はピンクリボン月間で乳がんの早期発見と治療を

乳がんは、女性がかかりやすいがんのひとつです。早期発見には、月に1度のセルフチェックと定期的な乳がん検診の受診が大切です。市は、セルフチェックのやり方がわかるシートを、市総合保健センター4階健康課や各保健センターで配布しています。浴室などに貼って活用してください。

問い合わせは、健康課健康づくり担当へ。

**市総合保健センターをライトアップ**  
乳がんの早期発見・早期治療を啓発するピンクリボンにちなみ、10月1日(日)から7日(土)に、市総合保健センターをピンク色にライトアップします。

食生活改善推進員が教える生涯骨太クッキング

生活習慣病やフレイルの予防に役立つ食事の調理実習を開催します。食生活改善推進員が、骨を丈夫に保つための料理などを紹介。カブとマイタケの和風ビーフストロガノフときのこスープ、こんにゃくサラダを作ります。

●日時 10月27日(金)午前10時～午後1時 ●会場 市総合保健センター4階調理室 ●対象 市内に在住の人 ●定員 20名 ●費用 200円(材料費) ●申し込み 10月27日(金)午後10時までに、電話で健康課健康づくり担当へ。①は健康課健康づくり担当へ、②は榛名・倉渕保健センターへ。

ストップ動脈硬化

申し込みは、締め切り日までに、電話で①は健康課健康づくり担当へ、②は榛名・倉渕保健センターへ。

問い合わせは、同会事務局(☎027・310・1011)へ。

10月の健康相談

●日時 10月25日(水)午後1時30分～4時 ●会場 市役所1階障害福祉課 ●内容 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 5人(予約制) ●費用 無料 ●申し込み 10月18日(水)までに、電話で障害福祉課(☎027・321・1358)へ

秋の歯と口の健康週間

高崎市歯科医師会は、10月21日(火)から27日(月)までの1週間、11月8日(日)の秋の歯と口の健康週間にちなみ無料の歯科相談を行います。

問い合わせは、同会(☎027・325・8808)へ。  
●日時 10月29日(日)午前9時～午後2時(最終受付は午後1時30分) ●会場 市総合保健センター3階第4会議室

栄養士による食生活相談

●日時 10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 市内に在住の人 ●定員 先着10名 ●費用 無料 ●申し込み 10月16日(月)までに、電話で健康課健康づくり担当へ

健康増進指導教室

●日時 11月7日～12月12日の火曜日から、午後1時30分～2時30分、計6回 ●会場 吉井保健センター ●内容 鍼灸師による症状別のツボ押しのお話と実技 ●対象 市内に在住の人 ●定員 20人 ●費用 無料 ●申し込み 10月17日(火)に、電話で吉井保健センターへ。定員に満たない場合は、教室初日までに申し込みを受け付けます ●問い合わせ先 健康課健康づくり担当

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、電話で障害福祉課(☎027・321・1358)へ。

家族のつらい

●日時 10月19日(木)午後1時30分～3時30分 ●会場 市役所17階17会議室 ●内容 10月19日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 10月17日(火)



高齢者の予防接種費用の一部を補助します

問い合わせ先=保健予防課予防接種担当(☎027-395-6155)

インフルエンザと高齢者用肺炎球菌ワクチンの、予防接種費用の一部を補助しています。

予防接種を受けられる医療機関は、インフルエンザについては4月に配布した健康のしおりで、高齢者用肺炎球菌については4月に送付した通知で確認してください。市ホームページでも確認できます。予約の有無などは、医療機関へ問い合わせてください。市外の医療機関で接種を受ける場合は、事前に保健予防課に相談してください。

各対象のうち、生活保護や中国残留邦人の支援を受けている人の接種は無料です。

インフルエンザ

●期間=12月31日(日)まで ●対象=接種日に満65歳以上の人と、60～64歳の人で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能の障害が1級か、同程度の障害があると判断される人

●自己負担額=1,500円(1回だけ) ●持ってくる物=健康づくり受診券、健康保険証、身体障害者手帳(60～64歳の人のみ)

高齢者用肺炎球菌

●期間=来年3月31日(日)まで ●対象=次の全てに当てはまる人①高齢者用肺炎球菌ワクチンを受けたことがない②令和5年4月2日～6年4月1日に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる ●自己負担額=2,000円 ●持ってくる物=4月に送付した通知書、健康保険証 ●その他=今年度の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、2,000円を助成します。新型コロナワクチン接種との間隔は2週間以上空けてください

薬と健康に関するイベント

市薬剤師会は、10月17日(火)～23日(水)の期間にちなみ、健康フェアを開催します。薬を正しく使用することの大切さを学びます。

My City's Angel ～わが家の天使～



内田 妙結ちゃん (2歳の女の子)

みんなと踊るのが大好きな妙結ちゃん。これからもいっぱい遊んで大きくなってね。



前島 木晴ちゃん (1歳4か月の女の子)

木々の緑が眩しい季節、よく晴れた日に生まれました。家族みんな笑顔あふれる毎日で。