

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。

10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
倉渚	倉渚支所	0.05	0.05
	倉渚小学校	0.05	0.05
箕郷	箕郷支所	0.05	0.05
	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	0.06
新町	新町支所	0.06	0.07
	新町第二小学校	0.06	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=10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

水道水の放射線物質 (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	10月4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)

新型コロナウイルス感染症

感染の心配、発熱などの症状がある時や後遺症などについての相談は、かかりつけ医や相談センターへ

- 市受診相談センター(☎027-381-6112)
月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分
- 県新型コロナウイルス感染症受診相談センター(☎0570-070-567) 上記以外の時間

県ホームページで、受診できる病院の一覧が見られます



11月の健康相談

●日時 11月22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 11月15日(水)までに、電話で障害福祉課(☎027・321・1358)へ

ひきこもりがちな青年を支える家族のつどい

●日時 11月14日(火)午後1時30分～3時30分
●会場 市役所17階172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

ストップ動脈硬化

きこもり状態にある人の家族
●費用 無料
●申し込み 11月10日(金)までに、電話で障害福祉課(☎027・321・1358)へ

動脈硬化を予防するための講座を開催します。健診結果から分かる動脈硬化リスクの話や、保健師や栄養士による健康のアドバイスを実施。血管年齢測定も行います。



体組成の測定も

家族のつどい

●日時 11月16日(木)午後1時30分～3時30分
●会場 市役所14階141会議室
●内容 11月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 市内に住むうつ病や統合失調症などを抱える人の家族
●費用 無料
●申し込み 11月14日(火)までに、電話で障害福祉課(☎027・321・1358)へ

禁煙チャレンジ教室

禁煙のコツなどを紹介する教室を開催します。尿中のニコチン代謝物の測定や個別相談も実施。この機会に気軽に参加してください。
●日時 11月29日(水)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
●対象 市内に住む3か月以内に禁煙したい人
●定員 5人
●費用 無料
●申し込み 11月22日(水)までに、電話で健康課健康づくり担当へ

My City's Angel ~わが家の天使~

お姉ちゃん、お兄ちゃんが大好き。かわい我が家の末っ子。みんな、仲良くしてね。



伴野達一くん

(1歳3か月の男の子)

色々なことに興味津々なゆいくん。たくさん遊んで、たくさん食べて成長していったね。



川腰結翔くん

(9か月の男の子)

けんこうガイド TAKASAKI

- 問い合わせ先
- 保健予防課.....☎027-381-6112
 - 健康課母子保健担当.....☎027-381-6113
 - 健康課健康づくり担当.....☎027-381-6114
 - 箕郷保健センター.....☎027-371-9060
 - 群馬保健センター.....☎027-373-2764
 - 新町保健センター.....☎0274-42-1241
 - 吉井保健センター.....☎027-387-1201
 - 榛名・倉渚保健センター.....☎027-374-4700

11月14日は世界糖尿病デー
年に1度の健診で糖尿病予防



予防や治療を呼びかけ

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、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。自覚症状が少ないため、本人の知らないうちに重症化する恐れがあります。糖尿病と診断されても、適切な治療を受けることで合併症を防ぐことができます。予防や早期発見のために、バランスの良い食事を取ったり、生活の中で運動する時間を作ったり、年に1度は健康診査を受けたりするなどしてください。

問い合わせは、健康課健康づくり担当へ。
無料で受けられる市の健診を12月25日まで実施しています
40〜74歳の国民健康保険加入者が対象の特定健診と、後期高齢者医療加入者(75歳以上と一定の障害のある65歳以上の人が対象の後期高齢者健診を、12月25日(月)まで実施しています。対象者には4月に受診券を

郵送しました。詳しくは、受診券に同封した案内で確認してください。市総合保健センターをライトアップ
世界糖尿病デーにちなみ、11月12日(日)〜18日(土)に、市総合保健センターを糖尿病デーのシンボルカラーの青色にライトアップし、糖尿病の予防や治療を広く呼びかけます。

市民公開講座

自宅でできる運動体験

「楽しく体を動かして健康寿命をのばそう」をテーマに、健康運動指導士による無料の講座を行います。
●日時 12月1日(金)午後1時30分～2時45分
●会場 市総合保健センター2階第1会議室
●対象 市内に在住か在勤、在学の人
●定員 50人(抽選)
●申し込み 11月22日(水)までに、電話で健康課健康づくり担当へ

認知症相談

医師による認知症相談を行います。物忘れなど、心配な認知症の症状について相談できます。
●日時 12月6日(水)午後1時30分～4時
●会場 市役所2階長寿社会課
●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人(予約制)
●費用 無料
●申し込み 12月4日(月)までに、電話で長寿社会課(☎027・321・1319)へ

新型コロナワクチンの令和5年秋開始接種を実施中

問い合わせ先=高崎市コロナワクチン問合せ電話(☎027-395-7300)

無料で接種を受けられるのは来年3月まで
これまでに接種を2回以上受けた人は、9月20日から来年3月までの間に1回の接種を受けられます。生後6か月～11歳の子の接種と、12歳以上の人の1・2回目接種も実施しています。新しいワクチン(オミクロン株XBB対応)を使用しています。

接種をおすすめする人は重症化リスクの高い高齢者など
国は、重症化リスクの高い65歳以上の高齢者や基礎疾患をお持ちの人に接種をおすすめしています。若い人も接種可能。接種は任意なので、本人の意思に基づいて接種を受けるか判断してください。

接種券がお手元ない人は申請が必要です
以前に発送した接種券を未使用の人や64歳以下の人には、自動的に接種券を発行していません。未使用の接種券がお手元にある人は、そちらを使用して接種を受けられますので、接種券の発行申請は不要です。接種券を紛失した人や、64歳以下で接種を希望する人は、申請をしてください。申請は、ぐんま電子申請システム(右記)か、高崎市コロナワクチン問合せ電話で受け付けます。

障害のある人の接種に関する相談を受け付け
手話通訳が必要な人や障害のある人は、障害者支援SOSセンター・ばるーん(市総合保健センター2階。火～日曜日☎027-325-0111)で、ワクチン接種に関する相談ができます。ファクス(FAX)027-325-0112)などでも受け付けます。

接種の予約はこちら

- インターネットは専用ホームページへ24時間受け付け
- 電話は予約電話へ ☎0120-08-5670
月～金曜日、午前9時～午後6時

予約専用ホームページ