

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。

1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	0.06	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	0.04
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	0.05	0.06
	新町第二小学校	0.05	0.06
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	0.04	0.03

●測定日=1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	1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(☎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

高齢者や障害のある人におむつを給付しています

市は、おむつでの排せつを主とする在宅の高齢者と障害のある人におむつの給付サービスを行っています。

1か月に1〜2回、必要なおむつを市指定の委託業者が配達します。申請する時に、おむつの種類と値段を見て、委託業者を5社から選べます。費用は5000円分まで無料で、超えた分は自己負担となります。

対象は、市内に在住で次のいずれかに当てはまる人①65歳以上で要介護1〜5に認定されているか、それに相当する②身体障害者手帳の肢体不自由1・2級程度③療育手帳A程度④です。ただし、病院に入院している人は対象になりません。

問い合わせは、65歳以上の人は介護保険課(☎027・321・1250)へ、65歳未満の人は障害福祉課(☎027・321・1245)へ。

高齢者世帯や障害のある人の布団の乾燥消毒・丸洗い

市は、布団の「乾燥消毒」と「丸洗い」の無料サービスを行っています。布団を干したり洗ったりすることが難しい65歳以上の人や障害のある人は利用してください。

内容 乾燥消毒市市の委託業者が

訪問して自宅で布団などの乾燥や消毒を行う 丸洗い市市の委託業者が訪問して布団を預かり、丸洗いして届ける(寝たきりなどで失禁のある人だけ) ●回数 乾燥消毒年6回まで(丸洗いも利用する場合は年4回まで)丸洗い年2回まで ●対象 家族などによる寝具の衛生管理が困難で、次のいずれかに当てはまる人①在宅の65歳以上の高齢者だけの世帯②身体障害者手帳の肢体不自由1・2級程度③療育手帳A程度 ●申し込み 40歳未満の人電話

申し込み 40歳未満の人電話で、介護保険課(☎027・321・1250)か各支所市民福祉課へ40歳以上の人電話で、お住まいの地域の高齢者あんしんセンターへ

ストンプ動脈硬化 ●日時 3月6日(月)午後1時15分〜3時30分 ●会場 市総合保健センター3階第4会議室 ●内容 健診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 15人 ●費用 無料 ●申し込み 2月27日(月)までに、電話で健康課健康づくり担当へ

ストンプ動脈硬化

日時 3月6日(月)午後1時15分〜3時30分 ●会場 市総合保健センター3階第4会議室 ●内容 健診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 15人 ●費用 無料 ●申し込み 2月27日(月)までに、電話で健康課健康づくり担当へ

栄養士による食生活相談

日時 2月21日(火)午前9時30分〜午後3時30分 ●会場 市総合保健

3月10日(金)までに、電話で同支部(☎027・289・2740)へ

認知症相談

日時 3月1日(水)午後1時30分〜4時 ●会場 市役所2階長寿社会

内容 認知症の症状や治療についての医師による相談 ●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 2月27日(月)までに、電話で長寿社会課(☎027・321・1319)へ

認知症の人を介護する家族の支援

日時 3月1日(水)午後1時30分〜

認知症の人を介護する家族の支援

日時 3月1日(水)午後1時30分〜

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、電話で障害福祉課(☎027・321・1358)へ。

家族のつどい

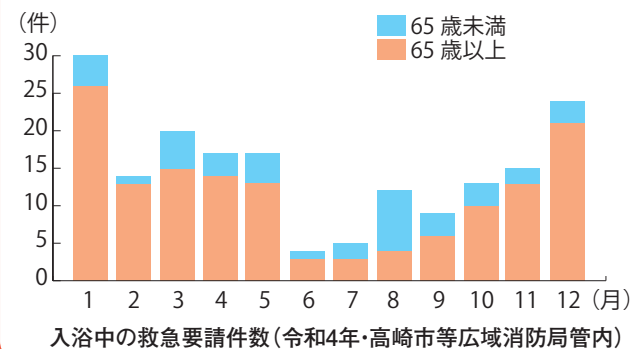
日時 2月16日(水)午後1時30分〜3時30分 ●会場 市役所17階11会議室 ●内容 1ここの病を抱える人の行動・言動で対応に困っていることを語り合う ●対象 市内に在住のうつ病や統合失調症などを抱える人の家族 ●定員 先着8人 ●締め切り日 2月14日(火) ●ストレッチ教室 ●日時 2月21日(火)午前10時〜11時30分 ●会場 市役所1階11会議室 ●内容 楽しく体を動かして、健康増進を図る ●対象 市内に在住のうつ病や統合失調症などの人 ●定員 先着6人 ●持ちこたえる物 体育館シューズ、タオル ●締め切り日 2月17日(金)

高齢者や心臓・血管に持病のある人など

冬の入浴はヒートショックにご注意を

問い合わせ先=健康課健康づくり担当

暖かい部屋から寒い廊下やトイレに移動するなど、急激な温度の変化により血圧が大きく変動することで体調不良などが起こる現象・ヒートショック。入浴時、寒い脱衣所で体が冷えた後、湯に入って急に温まることなどで起こることが多く、今の時期は特に注意が必要です。失神や不整脈の他、心筋梗塞や脳卒中などにつながる可能性があります。浴槽内で意識を失うと溺れてしまい、最悪の場合死に至ることもあります。下図は、令和4年1月〜12月に高崎市等広域消防局管内で発



生した、入浴中の救急要請の件数です。180件のうち約8割が65歳以上の人で、冬に多く発生しています。高齢者や、心臓病・高血圧症・糖尿病など心臓や血管に持病のある人は、特に気を付けてください。

入浴時のヒートショックを予防するポイント

- 湯船の温度は41℃以下に設定する
- 暖房器具やシャワーなどを使い、脱衣所と浴室を暖める
- 食事や飲酒直後の入浴を避ける
- 湯に漬かる時間は10分以内にする
- 浴槽から安全に入浴できる準備をする時は、手すりや浴槽の縁につかまってゆっくり立ち上がる



健康について心配事のある人は気軽に相談を

市は、月〜金曜日(祝日を除く)の午前8時30分〜午後5時15分に、健康相談を行っています。保健師と栄養士がアドバイスをを行います。電話での相談も受け付けています。

My City's Angel ~わが家の天使~

笠原 朱々花ちゃん (7か月の女の子)



ハイハイができるようになって冒険だいすき。はやくお兄ちゃん達と一緒に遊びたいね。

高田 陽日紀くん (10か月の男の子)



バナナが大好きで、音楽が流れるとノリノリなひびきくん。元気にすくすく育つてね。