

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	0.05	0.05
	倉渕小学校	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	0.07
新町	新町支所	0.07	0.07
	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	0.04

●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(☎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	5月17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

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)で広報課(☎027・321・1205)へ。募集件数を超過した場合は抽選します。  
 ●募集期間 6月1日～16日(金) ●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～来月1月15日号分)

食生活改善推進員の養成講座

食をとおした健康づくりを推進するボランティア・食生活改善推進員の養成講座を開催します。生活習慣病などの講義や調理実習から食の大切さを学び、講座終了後は地域で活動します。受講者は全日程参加してください。  
 講座は計9回で、時間は午前10時～正午(調理実習のある日は午後1時まで)です。  
 ●講座の初日 7月21日(金) ●会場 市総合保健センター4階健康課 ●対象 市内に在住の65歳までの人 ●定員 18人(抽選) ●費用 3000円(調理実習材料費、テキスト代) ●申し込み 6月1日～26

健康を考える地域医療講座

健康に暮らす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。  
 ●日時 6月28日(水)午後1時～2時 ●会場 京ヶ島長寿センター ●内容 発熱・あなたならどうする? ●費用 無料 ●申し込み 当日直接会場へ ●問い合わせ先 長寿社会課(☎027・321・1248)

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20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。

猫背を予防する体操

●日時 7月6日～27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14日(水)  
 ●お灸・ツボ押し教室  
 ●会場と期日 ①高浜長寿センター ② 6月30日～8月4日の金曜日

ひきこもりがちな青年を支える家族のつどい

●日時 6月13日(火)午後1時30分～3時30分 ●会場 市役所17階12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 ●費用 無料 ●申し込み 6月9日(金)までに、電話で障害福祉課(☎027・321・1358)へ

禁煙チャレンジ教室

●日時 7月1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 市内に在住で3か月以内に禁煙したい人 ●定

子どもの健康相談

●日時 6月28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。  
 ●日時 6月15日(木)午後1時30分～3時30分 ●会場 市役所17階12会議室 ●内容 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 ●締め切り日 6月13日(火)  
 ●日時 6月20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 ●持ってくる物 体育館シューズ、タオル ●締め切り日 6月16日(金)

こまめな水分補給などで対策を  
熱中症にご注意ください

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時に起こります。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、対策をす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。

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、下記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℃・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時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て



我慢せずエアコンなどを使う  
かり取る ●帽子や日傘、日陰を利用して直射日光を避ける

はり・きゅう・マッサージの  
施術費用を助成しています

60歳以上の人を対象に、はり・きゅうなどの施術を受ける時にかかる費用の一部を助成しています。  
 ●対象 60歳以上の人 ●はり・きゅう 70歳以上で前年分の所得税が非

My City's Angel ～わが家の天使～



根岸冠太くん  
(8か月の男の子)

飛行機大好き冠太。いつも笑顔がありがと。これからも元気に育つてね。冠太は、パパママの宝物だよ。



沖ノ井 晨陽くん  
(1歳5か月の男の子)

元気いっぱい我が家のプリンス晨陽君。毎日素敵な笑顔で、幸せと感動をくれてありがとう。