

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。

8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	0.03	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	0.05	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	0.05	0.06
	新町第二小学校	0.04	0.05
榛名	榛名支所	0.06	0.06
	久留馬小学校	0.08	0.08
吉井	吉井支所	0.06	0.05
	南陽台小学校	0.03	0.03

●測定日=8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	8月7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)

家族のついで
●日時 9月21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 市役所17階17会議室の行動・言動で対応に困っていることを語り合う ●対象 市内に住る人の家族 ●締め切り日 9月19日(火)

ストレッチャ教室
●日時 9月19日(火)午前10時～11時30分 ●会場 市総合保健センター1階第4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 ●持ってくる物 体育館シューズ、タオル ●締め切り日 9月15日(金)

自死遺族のための相談会
群馬県こころの健康センターは、家族などを自死で亡くした人のための、精神科医師や保健師による相談会を開催しています。秘密は厳守します。
●日時 毎月第1木曜日、午後1時15分から(予約制) ●会場 群馬県こころの健康センター(前橋市野中町)
●対象 家族などを自死で亡くした人 ●申し込み 電話で同センター(☎027・263・1156)へ

障害者就労相談
●日時 9月13日・27日の水曜日、午後1時30分～3時30分 ●会場 市総合保健センター1階障害者支援SOSセンター・ばるーん ●内容 市総合保健センターの職員による就労相談 ●対象 障害のある人 ●費用 無料 ●問い合わせ先 障害者支援SOSセンター・ばるーん(☎027・325・0111)

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。
ストレッチャ教室
●日時 9月19日(火)午前10時～11時30分 ●会場 市総合保健センター1階第4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 ●持ってくる物 体育館シューズ、タオル ●締め切り日 9月15日(金)

- 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・倉渕保健センター.....☎027-374-4700

一人で悩んでいませんか
心の健康の相談窓口

9月は群馬県自殺予防月間です。将来への不安や生きづらさなどの悩みを、一人で抱え込んでいませんか。誰かに話すことで心が軽くなる場合があります。周りの人に話してみてください。相談できる人がいない時は、国などが開設している相談窓口にご相談ください。
問い合わせは、障害福祉課(☎027・321・1358)へ。
●電話相談窓口と日時 このころの健康相談統一ダイヤル(☎0570・)

健康増進指導教室
猫背を予防する体操

●会場と期日 ①佐野長寿センター 10月3日～17日の火曜日 ②岩鼻長寿センター ③新町長寿センター 10月5日・12日・26日の木曜日 ④八幡長寿センター 10月10日～24日の火曜日、各計3回 ●時間 ①②③ 午後1時～2時 ④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 ●対象 市内に在住の人 ●定員 各会場20人 ●費用 無料 ●申し込み ①③は9月19日(火)、②は13日(水)、④は20日(水)の午後2時に各会場の窓口へ。定員に満たない場合は、各教室

栄養士による食生活相談
●日時 9月19日(火)午前9時30分～午後3時30分 ●会場 市総合保健センター1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人 ●費用 無料 ●申し込み 9月14日(木)までに、電話で健康課健康づくり担当へ
健康を考える地域医療講座
●日時 9月13日(水)午後1時～2時 ●会場 佐野長寿センター ●内容 高崎総合医療センター院長の講演「人生100年時代を生きる準備」 ●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)

●日時 10月5日(木)午後1時30分～4時 ●会場 市役所2階長寿社会 ●日時 10月5日(木)午後1時30分～4時 ●会場 市役所2階長寿社会
家族や友人など、身近な人の様子がいつもと違うと感じたら、声をかけてください。悩みを相談された時は、相手の話を聞くことを心がけてください。話を聞くだけでも、相談した人の心を軽くすることができます。
各相談窓口はこちら



生活習慣を見直して
心身の健康を維持しよう

生活習慣病の
予防が大切

いつまでも元気に暮らすためには、糖尿病やがんなどの生活習慣病を予防することが大切です。9月は、健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間です。この機会に生活習慣を見直し、次のポイントを参考に、心身の健康づくりを心がけてください。
問い合わせは、健康課健康づくり担当へ。

健康づくりのポイント

- 1日3食、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を取る
- 野菜を多く食べ、塩分は控えめにする
- ストレッチや筋トレなど、家の中でもできる運動を取り入れる
- 食後はしっかり歯を磨き、定期的に歯科健診を受ける
- 禁煙にチャレンジする
- お酒は量やペースを守って飲む



スキマ時間にストレッチ

健康に関する相談を受け付け

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、健康に関する電話相談を受け付けています。保健師や栄養士がアドバイスを行います。健康課健康づくり担当が各地域の保健センターへ相談してください。

My City's Angel ～わが家の天使～



グエンクインちゃん (2歳の女の子)



森野拓真くん (11か月の男の子)

我が家の愛しい3番目の息子。
笑顔がとても素敵だよ。
健やかに、たくましく成長してね

パパとママの宝物、生まれてきてくれて本当にありがとう。これからも元気に大きくなってね。