

保健センター だより



令和6年3月発行
発行：館林市健康推進課
(保健センター内)
館林市仲町14番1号
電話 0276-74-5155

保健センターでは、乳幼児健診などの子育てに関する事業のほか、大人のかたの健康診査・健康相談などの事業を行っています。保健センターだよりでは、事業紹介や健康情報をお知らせします。

3月は自殺対策強化月間です

群馬県では、毎年約360人の尊い命が自殺により失われており、10代～40代では、死因の多くが「自殺」となっています。

自殺の背景には、こころの問題だけではなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立など様々な要因が複雑に関係しており、自殺は、その多くが防ぐことができる「社会的な問題」です。

◆群馬県の年代別死因(10代～40代)

年齢階級	第1位		第2位		第3位	
	死因	割合	死因	割合	死因	割合
10代	自殺	40%	不慮の事故	12%	悪性新生物	10%
20代	自殺	56%	不慮の事故	11%	悪性新生物	9%
30代	自殺	33%	悪性新生物	21%	心疾患	8%
40代	悪性新生物	30%	自殺	19%	心疾患	12%

資料：地域自殺実態プロファイル 2023

あなたの命を守るために心がけること

- 生活習慣を整える (バランスのとれた食事をする、決まった時間に寝る、適度に運動する、リラックスできる時間を持つ)
- 考え方を変えてみる (うまくいかないことに注目するのではなく、実際にできていること・うまくいっていることに注意を向けてみる)
- 困ったときは誰かに相談してみる

あなたの大切なかたの命を守るために

- 命の門番 **ゲートキーパー** としての役割

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことで、特別な研修や資格は必要ありません。「気づき、声をかける」「寄り添い、傾聴する」「専門機関につなぐ」「見守る」の4つの役割が期待されていますが、どれか1つができるだけでも、悩んでいるかたにとっては大きな支えになります！

1. 気づき、声をかける

↓
眠れない、食欲がない、口数が少ないなど
「いつもと違うな」と感じたら、声をかけてみましょう。

最近眠れている？私でも
かかったら話してみよう。

2. 寄り添い、傾聴する

↓
本人を責めたり、安易に励ましたり、本人の考えを否定せず、
本人のペースに合わせてじっくり耳を傾けましょう。

そう感じてしまうくらい辛か
ったんだね。話してくれて
ありがとう。

3. 専門機関につなぐ

↓
早めに専門機関につなぐことが大切です。無理に押し付け
ないようにし、可能であれば付き添ってあげましょう。

専門家への相談もひとつ
の方法かも。一緒に行っ
てみない？

4. 見守る

↓
専門機関へつないだ後も、必要があれば相談にのることを伝
えましょう。本人が安心感を得ることができます。

いつでも相談にのるよ。



骨粗しょう症予防教室を開催しました！

薬・食事編

開催日
令和6年2月14日(水)

骨健康度や AGEs(最終糖化産物)などの測定の後、薬剤師による「骨粗しょう症の治療・他の薬との飲み合わせについて」のお話と、管理栄養士による「骨粗しょう症予防と重症化予防のための食事について」のお話があり、カルシウムを多く含む食品を毎日摂り、併せてビタミンD(紅サケや本まぐろなど)・ビタミンK(納豆やほうれん草など)・たんぱく質も食べるようお話がありました。

38名が参加し、熱心に耳を傾けていました。



運動編

開催日
令和6年2月29日(木)

健康運動指導士を講師に「骨粗しょう症予防に効果的な運動、女性のための尿失禁予防」についてのお話と運動を実施しました。

26名が参加し、参加者同士で楽しみながら汗を流していました。

実施後のアンケートでは、「筋肉の大切さがよく分かった」「今日の運動を日々の生活の中で取り入れていきたい」との声が聞かれました。



カルシウムたっぷり切干大根ときのこのミルク煮(4人分)



包丁・まな板
使いません!

切干大根(乾燥)	20g
しめじ	1/2 株
まいたけ	1/2 株
サラダチキン	1 個
牛乳	400cc (2カップ)
固形コンソメ	1 個

- ① 水1カップを入れた鍋に切干大根を入れて、5分くらいおく
- ② 鍋にしめじ、まいたけ、サラダチキンをほぐして加える
- ③ 牛乳を入れて中火にかける
※ふきこぼれやすいため、火加減注意!
- ④ ひと煮立ちしたら、砕いたコンソメを加える
- ⑤ 器に盛り、好みで刻んだパセリやコショウをふる

1人分あたり	
エネルギー	142kcal
食塩相当量	0.8g
カルシウム	137mg

带状疱疹ワクチン接種費用の一部を助成



希望するかたは、保健センターへ接種する前に申請が必要です。

【対象】館林市に住民登録のある50歳以上のかた

【申請方法】

【助成内容】

接種をする前に下記のいずれかの方法で申請

ワクチンの種類	接種回数	助成金額
水痘ワクチン (生ワクチン)	1回	4,000円
带状疱疹ワクチン (不活化ワクチン)	2回	1回あたり 10,000円

- 館林市保健センター窓口にて、本人確認書類を持参し申請
- 館林市 LINE 公式アカウントより申請

※詳しくは市ホームページをご確認ください



市ホームページ



館林市 LINE 公式
アカウントについて

「令和6年度乳幼児健康診査日程表」は3月1日(金)から掲載・配布します

掲載:市ホームページ、予防接種&子育てナビ

配布場所:保健センター、市役所、子育て支援センター、児童館

