

保健センター だより 3月

令和7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～

こころがもやもやしたり、不安な気持ちになったりしていませんか？
人に話すことで、心が軽くなるかもしれません。悩みがあったら、そのつらい気持ちを相談してみてください。

こころの健康相談統一ダイヤル

おこな おう まもろうよ こころ
0570-064-556
群馬県:9時～22時
(土・日・祝日・年末年始を除く)

よりそいホットライン

つなぐ ささえる
0120-279-338
24時間対応

まもろうよ こころ 検索



厚生労働省HP
「まもろうよ こころ」

あなたの大切なかたの **いのち**を守るために、あなたができること **“ゲートキーパー”**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す。特別な資格は必要なく、「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。どれか1つできるだけでも、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。

声がけの例
最近元気ないけど？
よ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げることが大切です。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。

また、いつでも相談にのるよ。

健康推進課では、市民のかた向けに、ゲートキーパー研修の出前講座を実施しています。
ご希望の場合は、保健センター（電話 0276-74-5155）までご連絡ください。

保健センターの事業に関する情報は、広報や市ホームページなどに随時掲載しています。

- ・健康診査、がん検診
- ・健康づくりのための講演会、教室
- ・保健師や栄養士への健康相談 など

公民館や市役所で
実施しているものもあります！

放っておかない！脂質異常症



会場は満席！

1月25日(土)

はまだクリニックの濱田哲也先生を講師に迎え、脂質異常症の原因や予防について講演していただきました。

脂肪酸の 上手なとしかた

講演会の内容を
一部ご紹介！

①飽和脂肪酸を減らす

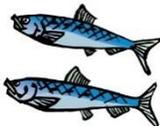
→肉や乳製品をとりすぎない

②一価不飽和脂肪酸を増やす

→調理にオリーブ油を活用する

③多価不飽和脂肪酸を増やす

→青魚を積極的に食べる(えごま油もOK)



参加者の感想



「油の選び方がわかってよかった。悪玉コレステロールが多いので、来てよかったです。」

「症状がないのに気をつけるのは難しいですが、無理なく心がけていきます。」

「資料以外にも先生のお話が参考になりました。説明が分かりやすく、あっという間の時間でした。」

健康づくり講演会の開催は、広報や市ホームページでお知らせしています。ぜひご参加ください！

骨粗しょう症予防教室を開催しました！

開催日：令和7年2月18日(火)

食事 「骨粗しょう症予防及び重症化予防のための食事について」(管理栄養士)

カルシウムに加えてビタミンD(鮭やいわし等)、ビタミンK(納豆やほうれん草等)、たんぱく質も摂るようにお話をしました。



運動 「骨粗しょう症予防に効果的な運動」

(スポーツインストラクター)

骨を強くするためには骨に刺激を与えることが大切で、運動の効果を発揮するために、まずは正しい姿勢を保つことが重要とのお話がありました。

骨粗しょう症予防おすすめメニュー

ほうれん草と大豆のココット



【材料(4人前)】

ほうれん草・・・1束
水煮大豆・・・50g
しらす・・・50g
卵・・・4個
スライスチーズ・・・2枚
牛乳・・・50ml

【作りかた】

- ①ほうれん草は洗い、たっぷりの湯で1~2分ほどゆでて水にさらした後、水気をよく絞り、3~4センチ幅に切る。
- ②耐熱容器に水煮大豆、しらす、ほうれん草の順で敷き詰め、牛乳を入れて中央をくぼませる。
- ③くぼみに卵を入れ、ちぎったチーズをちらして200℃のオーブンで15分間加熱する。

【エネルギー：119kcal、たんぱく質：14.7g、脂質：4.4g、カルシウム：152mg、食塩：1.1g】

「令和7年度乳幼児健康診査日程表」は3月1日(土)から掲載します！

掲載：市ホームページ、予防接種&子育てナビ

窓口での配布は、**3月3日(月)**からです。

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

※子育てで悩んでいることがありましたら、保健センターまでお気軽にご相談ください。

館林市保健センター(仲町14-1)

電話：0276-74-5155

月~金曜日 午前8時30分~午後5時15分(祝日および年末年始を除く)

