

保健センター だより



令和7年11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。

～感染症を予防しましょ～

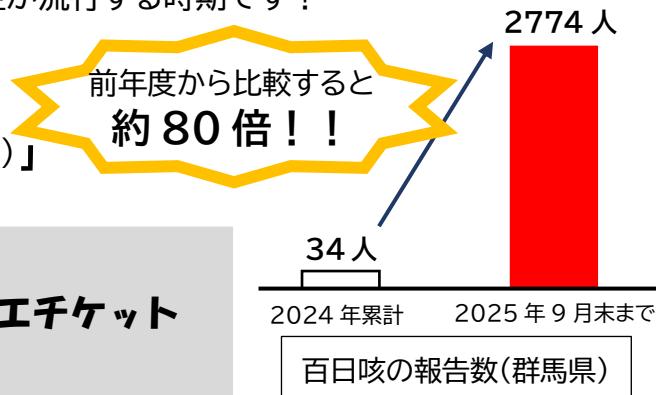
新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症が流行する時期です！

さらに…！

今年は、「**百日咳**（激しい咳発作が長い期間続く感染症）」
が流行しています。

【予防のポイント】

- 手洗い・うがい
- マスクの着用を含む咳工チケット
- 換気
- ワクチン接種



小・中学校入学前の予防接種はお済みですか？

●母子健康手帳で接種歴を確認し、接種が済んでいないワクチンは、計画的に接種を進めましょう！

※ワクチンの在庫状況により、希望する接種日時に接種できない場合があります。

接種を希望する場合は、事前に医療機関へ連絡しましょう。

ワクチンの種類	接種回数 (済んでいるものに✓)	接種期間
五種混合	①□ ②□ ③□ ④□	2か月～7歳6か月未満まで
日本脳炎(第1期)	①□ ②□ ③□	3歳～7歳6か月未満まで
麻しん風しん混合(第2期)	①□	平成31年4月2日～令和2年4月1日生の年長児 【接種期限：令和8年3月31日まで】
日本脳炎(第2期)	①□	9歳～13歳未満まで
二種混合(ジフテリア・破傷風)	①□	11歳～13歳未満まで

★詳しくは下の二次元コードから
市ホームページをご確認ください。



【子どもの予防接種ホームページ】

子宮頸がん予防ワクチンの接種期限が迫っています！

【接種期限が迫っている対象者】

①高校1年生相当の女子

②平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性で、
令和4年4月1日～令和7年3月31日までに1回以上子宮頸がん予
防ワクチンを接種しているかた



※接種期限：令和8年3月31日まで



健康づくり講演会を開催しました

放っておくと危険！？ 糖尿病のはなし

令和7年10月3日（金）

高橋常浩 先生（高橋クリニック院長）

糖尿病が進行して起こる合併症や予防のためにできることなど、ご講演いただきました。

講話 糖尿病を放っておくと、全身の様々な合併症のリスクが高くなるため、予防が大切。「自分は大丈夫」と思わず、適切な食事・適度な運動で糖尿病を予防しましょう。早期発見のために、毎年健診を受けましょう。

参加者の感想



- とても分かりやすく、学ぶことの多い時間でした。
- 運動と食事が大事だと実感しました。
- これから的生活に役立てたい。

元気におき生活するために

令和7年10月15日（水）

鈴木恵理 先生・高橋美穂子 先生

（群馬県立県民健康科学大学 講師）

心と体を元気にするための、ストレス対処について講演をしていただきました。

講話

ストレスは、適度にあると活動のエネルギーになりますが、過剰なストレスは病の原因になってしまいます。自分のストレス兆候を知り、対処が出来るとよいとのお話しでした。

笑いヨガ

日常生活の動作に笑い声と表情・動作を組み合わせた運動を行いました。参加者の皆さん、講師の掛け声に合わせて「ハッハッ ホッホッホッ」と大きな笑い声を上げ、楽しく体を動かしていました。

参加者の感想

- すごく楽しく、たくさん笑えました
- 笑いヨガでストレスコントロールをしたい



みんな集まれ！！

／今年度から実施！／

プレパパ・パパ広場

ママも一緒に
参加できます！

プレパパ・パパ広場とは…

プレパパ（妊婦の夫またはパートナー）と生後10か月までの乳児のパパが対象です！！

講話や体験、交流会を通して子育てのイメージをもてるよう楽しく学ぶことができる場所です！！

【内容】

- ◎赤ちゃんの成長・育児講話
- ◎ベビーマッサージ・赤ちゃんとのふれあい遊び体験
- ◎交流会・意見交換会
- ◎沐浴体験（対象：プレパパ）



＜参加者の声＞

実際に赤ちゃんを連れてきていたご家族がいて、育児のイメージがついてよかったです



先輩パパの意見を聞いてとても参考になった！！



●次回は令和8年1月17日（土）

午前9時30分～ 詳細はホームページへ

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）

