

# 保健センター だより 3月

令和8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～

### 知らせてほしい、心のSOS

不安な気持ちやこころのもやもやを一人で抱えていませんか？

誰かに話すことで、こころが軽くなるかもしれません。そのつらい気持ちを相談してみてください。

#### 電話

##### 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**

9時～22時(土日祝日・年末年始を除く)

#### SNS

##### こころのオンライン相談@ぐんま



毎日(土日祝日も)

19時～24時

まもろうよ こころ

検索

厚生労働省HP  
「まもろうよ こころ」



### 大切な人のいのちを守るために

悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことを

**“ゲートキーパー”** といいます。

特別な資格は必要なく、誰でもなる事ができます。

4つの役割のうち、どれか1つだけでも、悩んでいるかたにとっては大きな支えになります。

#### 【ゲートキーパーの4つの役割】

##### 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。

##### 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。

##### 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。

##### 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。

最近元気ないけど？  
よかったら話してみて。

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。

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？

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。

# 赤ちゃんとのかかわり方

赤ちゃんは毎日小さなサインをママとパパに送っています。日々の生活で、赤ちゃんの声や目線、行動をキャッチしながら、赤ちゃんとのコミュニケーションを楽しみましょう！



**生後0～1か月頃**：目の前のものをぼんやり見ることができます。そっと顔を近づけ、名前をやさしく呼ぶなどしましょう。泣いたら抱っこし、安心させてあげましょう。

**生後2～3か月頃**：きげんが良いと、「アー」「ウー」などの声を出すようになります。また、ママをじっと見たりあやすと笑うようになります。赤ちゃんの声や表情等に合わせてあやしてあげましょう。

**生後4～6か月頃**：首がすわり、寝返りができるようになります。ガラガラなどのおもちゃを握れるようになります。「リンリン鳴るね」など話しかけたり、おもちゃで一緒に遊んであげましょう。

**生後7～11か月頃**：ひとり座り、はいはい、つかまり立ちなどができるようになります。好奇心旺盛で、何でもさわったり、口に入れようとします。赤ちゃんの周りに危険な物は置かないようにしましょう。また、「ワンワンいるね」など赤ちゃんが興味を示したものを言葉で伝えてあげたり、「いないいないばあ」などのふれあい遊びで赤ちゃんとのやりとりを楽しみましょう。



こども家庭センター かるがも相談室（保健センター内）電話 0276-80-1152

## 糖尿病の重症化予防に取り組んでいます！

令和4年度特定健診の血糖の結果、「一定基準※に該当」し、「医療機関に受診していない」方に医療機関の受診勧奨を行いました。その後の経過について、令和6年度特定健診結果を基に検証しました。

所見	医療機関の受診	
	あり（9名）	なし（1名）
空腹時血糖の平均	改善	悪化
HbA1cの平均	変化なし	悪化
eGFRの平均	改善	改善
尿蛋白（±以上の人数）	改善	悪化

※以下のいずれにも該当

ア 健診データ

- ①「空腹時血糖 126mg/dl 以上（随時血糖の場合 200mg/dl 以上）又は「HbA1c6.5%以上」
- ②「尿蛋白（+）以上」又は eGFR60ml/分/1.73 m<sup>2</sup>未満」

イ レセプトデータ 直近約1年間に糖尿病の受診歴がない

適切に医療機関受診につながった方は、糖尿病の検査項目値の多くが改善しています。健診結果などで受診が必要な場合や、気になる症状がある場合は受診をおすすめします。どこに受診したらいいかわからない場合は保健センターへご相談ください。

## 骨粗しょう症予防おすすめメニュー

### 鮭とまいたけのクリームソース

カルシウムとビタミンDが豊富なレシピです



#### 【材料（4人前）】

- ・生鮭・・・・・・・・・・ 4切
- ・まいたけ・・・・・・・・ 1房
- ・ブロッコリー・・・・・・ 1/2株
- ・サラダ油・・・・・・・・ 大さじ1
- ・ごま・・・・・・・・・・ 大さじ2
- ・味噌・・・・・・・・・・ 大さじ2
- ・クリームコーン缶・・ 200g（小1缶）
- ・牛乳・・・・・・・・・・ 100cc

#### 【作りかた】

- ①生鮭はキッチンペーパーなどで軽く水気を拭いておく。
- ②まいたけ、ブロッコリーは一口大程度にし、やわらかくなるまで茹でておく。
- ③ごまをすって味噌とよく和え、牛乳、クリームコーン缶を入れて味噌を溶かす。
- ④フライパンに油をひき、中火で鮭の両面に火を通したら、③を入れ蓋をして弱火で10分ほど加熱する。
- ⑤皿に鮭、茹でたまいたけ、ブロッコリーを並べ、クリームソースをかける。

エネルギー：262kcal、たんぱく質：23.9g、脂質：11.6g、カルシウム：124mg、鉄：1.9g、食塩：1.7g

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）