

なんでも積み重ねる 器用なたっくん。 人の気持ちがわかる 思いやりのある子に なってね。(母)



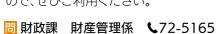
大峰 拓将 くん (1歳4か月) 母 志保 さん (国東町鶴川)

自然いっぱい!元気いっぱい! 公園へ遊びに行こう!

遊具がある公園や、眺めのよ い公園を探していませんか? 市では、市内 26 ヶ所の公園

をまとめたマップを作成してい ます。各公園紹介欄にある二

次元コードを読み取ることで、地図など の詳細情報を確認することができます ので、ぜひご利用ください。





子育てカレンダー

CHILDCARA

☆ にこにこ子育て広場 ※要予約

子育ての相談や、保護者同士の交流ができる場です。

5/17例 午前10時 国東保健センター 日時・場所 5/25(木) 午前10時 武蔵保健福祉センター 5/31例 午前10時 安岐保健センター

💠 離乳食教室 ※2日前までに要予約

離乳食のすすめ方、作り方が学べる教室です。

日時・場所 5/19 金 午前10時 武蔵保健福祉センター

💠 プレママ・プレパパ教室 ※要予約

妊娠・出産・産後の生活や育児について学べます。 助産師に相談もできます。

日時 5/12 (金)、6/9 (金) 午前10時 場所国東保健センター

国見総合支所 🕻82-1112

武蔵総合支所 68-1184 安岐総合支所 67-1111



みなさんのライフプランニングを応援しています!

「将来、子育てしたいな」 と思っている方は多いので はないでしょうか。

市では望んだときに子ど もを授かるための体づくり

の一助として、プレコンセプションケア健診を行ってい ます。健診を受けると、専門医からアドバイスをもらえ ます。ぜひご活用ください。

対象者	市内に住所を有する男女
内容	健康診断、医師による助言
料金	1,500 円~ 2,000 円 ※健康診断の有無で変わります。

市外の方も実費(約30,000円)で受診可能です。



医療保健課(国東市子育て世代包括支援センター) ****73-2525



母子手帳アプリ 「ひだまりネット」



「ひなたぼっこし



パークゴルフや時代物の本を読むこ とが趣味で、ヨガ教室にも通って います。私は「趣味を継続して楽 しむこと」を心掛けています。「この クラブは僕の命」と笑顔で話し、力強 いスイングを見せてくれました。

> 田口 義徳 さん(86) 安岐町成久



いつまでも地域でさかしく暮らそう

HEALTH



下櫛来いきいきライフ (国見町下櫛来区) 問 高齢者支援課 高齢者支援係 ₹72-5189

高齢者肺炎球菌予防接種のお知らせ

高齢者肺炎球菌ワクチンの接種費用を助成します

【接種対象者(以下の2つに該当)】

- ●肺炎球菌ワクチン (23価ワクチン) を接種した ことがない方
- 令和5年度中に右記の年齢になる方

【自己負担額】

各医療機関の接種費用から5,030円を差し引いた額

問 医療保健課 地域医療係 €73-2450

	65歳	昭和 33 年4月2日~昭和 34年4月1日生の方
	70歳	昭和 28 年 4 月 2 日~昭和 29 年 4 月 1 日生の方
	75歳	昭和 23 年4月2日~昭和 24年4月1日生の方
	80歳	昭和18年4月2日~昭和19年4月1日生の方
	85歳	昭和13年4月2日~昭和14年4月1日生の方
	90歳	昭和 8年4月2日~昭和 9年4月1日生の方
	95歳	昭和 3年4月2日~昭和 4年4月1日生の方
	100歳	大正 12年4月2日~大正 13年4月1日生の方
П		•

接種日時点 60 歳以上 65 歳未満で、心臓、腎臓又は呼吸器の 機能及びヒト免疫不全ウイルスの機能に一定の障がいを有する方 (身体障害者手帳 1級相当)



令和5年度 健康診査が始まります!!

健診の詳細は4月初旬に全戸配布の「令和5年度国東市 健康診査のご案内」をご確認ください。年に1度は、ご自身の ため家族のためにも健診で体の振り返りをしましょう。

【健康相談のご案内】

専門スタッフ (保健師・管理栄養士・看護師) が国保加入 者の皆さんの健康づくりをサポートします。健診結果の見方や、生活習慣で 気を付けるポイントなどについてアドバイスを行っています。お気軽にご相談 ください。

市民健康課 国保専門職スタッフ

今月の体成分分析器測定週間 ~自分のからだを知ろう週間~ 5月15日月~19日金 利用料:無料(本庁市民健康課前にて)







皆さんの 健康づくりを全力で

応援します♪

15 市報くにさき 2023.5 2023.5 市報くにさき 14