

私の宝物

おしゃべり好きな
和花ちゃん。
明るく元気な
女の子に育ってね。



村上 和花 ちゃん (10か月)
父 竜一さん 母 明さん (安岐町下原)

Pick UP!

病後児保育施設

国東こども園キッズケア Luce ができました

国東こども園キッズケア Luce は病気などの回復期にあるお子さんを集団保育や家庭での保育ができない場合に一時的にお預かりする病後児保育施設です。生後6カ月から小学6年生までのお子さんが対象となります。



問 福祉課
子育て支援係
☎72-5164

落成式での
テープカットの様子

CHILDCARE

子育て

すくすく育て! くにさきっ子

子育てカレンダー

ここに子育て広場 ※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。

日時・場所 6/14(水) 午前10時 国東保健センター
6/21(水) 午前10時 武蔵保健福祉センター
6/29(木) 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 6/30(金) 午前10時 安岐保健センター

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 6/9(金)、7/14(金) 午前10時
場所 国東保健センター

問 医療保健課 ☎73-2525
国見総合支所 ☎82-1112
武蔵総合支所 ☎68-1184
安岐総合支所 ☎67-1111

私の達者な秘訣!

若い時からしいたけ作りなどの山の仕事をしています。私は「感謝の気持ちを忘れず、やる気を持って頑張ること」を心掛けています。最近は、ネギの調整作業を頑張っています。



都留 末子 さん(90)
武蔵町丸小野

HEALTH

健康

いつまでも地域でさかしく暮らそう



週一元気アップ教室中村 (国東町中村区)

週一元気アップ教室

Pick UP!

6月4日(日)から6月10日(土)は歯と口の健康週間です

手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで

(令和5年度歯と口の健康週間標語より)

自分の歯の本数はご存じですか。一般的に親知らずを除いた永久歯の数は28本です。永久歯を失ってしまう理由は、むし歯と歯周病です。日ごろからセルフケアと定期受診で予防や早期治療を行いましょう。国東市健康づくり計画では、永久歯が28本以上ある人の割合を増やすことを目標にしています。

申・問 医療保健課 保健推進係 ☎73-2450



くにさき国保だより

問 市民健康課 国保年金係
☎72-5166

歯の健康は
体の健康に
つながります。



お口のチェックで体も健康に

まずはお口の中をチェック!

- 朝起きたときに、口の中がネバネバする。 歯みがきのときに出血する。 硬いものが噛みにくい。
 - 口臭が気になる。 歯肉がときどき腫れる。 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた。
 - 歯がグラグラする。
- 一つでも当てはまる方は歯周病かもしれません。

国東市国民健康保険加入で、40・50・60・70歳の方を対象にした歯周病検診(市内医療機関)を無料で実施しています。対象者の方には、すでに個別でお知らせしていますので、ぜひご利用ください。年に1回は歯周病検診を受けましょう!

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~ 6月12日(月)~16日(金) 利用料:無料(本庁市民健康課にて)

子育て Information ひだまり

お母さんの食事は赤ちゃんの栄養に!

授乳中はもちろん、産後の母体の回復のため、お母さんはしっかり食事をとる必要があります。しかし、中には産前の体重に戻したくて無理なダイエットをするお母さんも少なくありません。お母さんの食事が赤ちゃんの栄養になりますので、赤ちゃんの分も3食バランスよく食べましょう。



いつもの食事にプラス!

普段、炭水化物のものに偏りがちですが、簡単に摂れるたんぱく質やビタミンをプラスするのがおすすめです!

妊娠中と産後の食事について
(厚生労働省)⇒



問 医療保健課 (国東市子育て世代包括支援センター)
☎73-2525

国東市 子育て
支援ガイドブック



母子手帳アプリ
「ひだまりネット」



くにさき子育て
応援サイト
「ひなたぼっこ」



いきいき
ちよるちよる体操



国東市認知症
安心ガイドブック



国保発!
健康応援レシピ

