

不妊治療費を助成しています

国東市では、不妊治療を受けているご夫婦の経済負担を軽減し、子どもをみたい方が生めるような環境づくりを推進するために、不妊治療に要した費用の一部を助成しています。

助成の対象となる方

※下記の1～4にすべて該当する方が対象です。

1. 婚姻後1年以上経過した夫婦
2. 夫婦ともに、1年以上国東市の住民基本台帳に記録されている方
3. 医療機関が不妊症と判断し不妊治療を受けている方
4. 市税を完納している方



補助対象となる不妊治療費

医療保険適応外の不妊治療費（入院費、食事代など治療に直接関係ない費用を除く）
※但し、大分県の交付額を除いた不妊治療費です。（県の助成制度と併用可）

助成の額

1組のご夫婦に対して、**1年度10万円**を上限とします（通年5年度です）

申請期間

不妊治療を受けた日の属する月の翌月の初日から1年以内までです。

詳しくは国東保健センターまでお問い合わせください。ホームページにも掲載しています。

【問合せ先】国東保健センター ☎0978-73-2450

新庁舎建設インフォメーション

国東市新庁舎建設工事の進捗状況をお知らせします

新庁舎建設工事は1月までに、床堀 ⇒ ラップルコンクリート（地盤改良）⇒ 鉄筋足場 ⇒ 基礎地中梁配筋工事 ⇒ 型枠工事が完了しました。2月は、基礎コンクリート打設 ⇒ 埋戻し ⇒ 山留H鋼引き抜き ⇒ 設備配管 ⇒ 1階床配筋工事を行います。

基礎工事中は仮設材・鉄筋材料・型枠材料の搬入搬出やコンクリート打設時に、生コン車等の大型工事車両が通行します。事故防止のため誘導員を配備し安全に努めます。

なお、新庁舎で使用されるコンクリートは、混和剤にCfFA（カーボンフリーフライアッシュ）を使用します。これによりコンクリートに含まれる水の量を減らすことでひび割れを少なくし、表面の仕上りがきれいな外壁を作ることができます。1階は木目の転写されたコンクリート外壁、2階から上はコンクリート打放し仕上げの外壁になります。

工事期間中は、市民のみなさまにご不便ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。



▲1月19日撮影（協力：国東警察署）

録現場監視カメラを設置して24時間監視します

【問合せ先】庁舎建設室 ☎0978-72-1111（内線240）

「減塩キャンペーン」中間報告③

国東市では26年度を「健康づくり元年」として健康づくり計画を推進するため、5つの作戦を展開し、健康増進に努めています。今月は「減塩キャンペーン」の中の「あいうえお塩分表」について紹介します。

「あいうえお塩分表」とは？…塩分1g分入っている食べ物の一覧表です。

（1日の塩分摂取量の目標）
男性 9.0g未満
女性 7.5g未満
※高血圧の方は6.0g未満

国東市版

塩分1g分に相当する量をのせています。

やせうま 小皿1皿分 (80g程度)	マヨネーズ 大さじ6 (60g)	ハム (薄切り) 2枚 (30g)	納豆(たれ付) 1.5パック (60g)	たくあん 3切れ (25g)	鮭(甘塩) 1切れ (80g)	かまぼこ 3切れ (40g)	アジの干物 小さめ1尾 (60g)
らっきょう 12個 (45g)	みそ(麦) 大さじ1/2 (9g)	ひじきの煮物 小鉢1/2皿分 (70g程度)	煮干し 13尾 (20g)	ちくわ(中) 1と1/2本 (60g)	塩焼き (太刀魚) 1/3切れ (50g)	キムチ 40g	石垣もち 1と1/2個 (70g)
ルウ (カレー) 1/2皿分 (10g)	蒸し中華めん 1人分 (200g)	粉末だし 小さじ1 (3g)	ぬがつけ (大根) 3切れ (30g)	つみれ 3個 (90g)	スライス チーズ 2枚 (35g)	クリームパン 1個 (110g)	梅干し 大1/2個 (5g)
ロールパン 3個 (90g)	めんつゆ (2倍濃縮) 大さじ1と1/3 (20cc)	ベーコン (薄切り) 2枚 (40g)	練りもの (丸天) 中1枚 (50g)	塩梅干し 大1個 (10g)	せんべい 2枚 (40g)	けんちゃん汁 1人分 (230g)	枝豆 (塩ゆで) 13さや (50g)
わかめ (乾燥) 4g	もち (ほだもち) 中1個 (90g)	ほっけの刺き 1/3尾 (100g)	のりの佃煮 大さじ1 (15g)	とんこつ ラーメン 汁のみで 1/5杯分	そうめん 2人分 (400g)	昆布の佃煮 10g	おらんだ 軽く1皿分 (160g程度)

- ① どんなものに塩分が多く入っているのか見てみましょう。
- ② 前日に食べたものを一覧表から選んでもらい、一日に摂った塩分の量を考えてみましょう。

住民健診やサロンで「あいうえお塩分表」を利用した方からは、甘いクリームパンややせうま等、「意外なものに塩分がはいっている！」という気づきがあったみたいだよ。
「あいうえお塩分表」は国東保健センター、武蔵保健福祉センター、国見・安岐の総合支所地域市民健康課でもらえるからぜひ活用してみてくださいね！

