

## これから

今回は、産後のお母さんより、アンケートで貴重な思いを伺うことができました。ご協力いただいたお母さん方に感謝いたします。

これまで、乳幼児健診は、子どもさんの発育や発達の確認、疾病の早期発見を目的に実施されてきました。しかし、子育てを取り巻く環境は変化し、健診の目的や保護者が望む健診の役割も多様化しています。

今後も、国東市では、子どもたちの心身の健やかな成長のために、健診をどのように役立てていけばよいのか、保護者が健診に何を望んでいるのか、検討していきたいと考えています。

## 小さな子どもをもつみなさまへ

健診をはじめ、様々な相談の場で「気になること」を気軽に相談してみませんか？

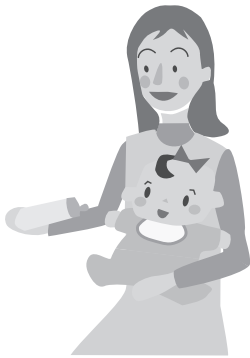
子どもさんのことだけでなく、保護者の方自身の相談もお受けしています。一人で悩まず、お話ししてください。

## マタニティブルース ～出産後の情緒不安定～

マタニティブルースとは、産後1カ月以内に起こる一時的な情緒不安定です。ほとんどのお母さんが経験しています。

出産後は、体内のバランスが急激に変化し情緒不安定をおこし、体調をくるわせてしまいます。

しかし、「自信が持てない、マインナス思考になる」などの状態が1カ月以上続くようなら「産後うつ病」も考えられます。適切な支援や治療で症状は改善しますので、ご相談ください。



## 平成19年度 保健栄養教室受講生募集について

健康づくりや生活習慣病予防、地域での活動について皆さんで楽しく学習しませんか？

**実施時期** 平成19年6月～平成20年3月  
1回/月(計10回) 午前9時30分～午後2時

**場 所** 国東保健センター  
**内 容** 講義や調理実習など(教室の修了生は食生活改善推進協議会の会員として、地域の健康増進のための活動に参加します)

**参加料** 無 料  
**募集人数** 20名程度(定員になり次第締め切ります)  
**申込期間** 5月14日(月)～  
※受講を希望される方はお問い合わせください。

**問い合わせ**  
国東保健センター  
☎0978⑦2450



▲調理実習のようす

## 第15回 高齢者 よい歯のコンクール 参加者募集

健康で活力ある人生をおくるためには、80歳で20本の歯を保つことが重要だといわれています。

そこで、口腔の健康の重要性を広く知っていただきたく、コンクールを実施します。自薦他薦は問いません。ふるってご応募ください。

**日 時** 6月7日(木)  
午後1時10分～2時

**場 所** 国東保健所  
**対 象 者** 3月31日現在80歳以上(昭和2年3月31日以前に生まれた方)で自分の歯が20本以上ある方。(以前県大会で表彰された方は除く)

**応募締切** 5月24日(木)

**応募・問い合わせ**

国東保健所地域保健課 ☎0978②1127