

私の宝物

颯くんは
お兄ちゃんが大好き。
お兄ちゃんみたいに
優しい子に
育ててね(母)



そうた
松井 颯くん (7か月)
母 尚子さん(国東町富来浦)

Pick UP!

チャイルドシートの購入を補助します

市では、自動車乗用中の乳児(1歳未満)を交通事故の被害から守るため、チャイルドシートの購入費用の一部を補助しています。チャイルドシート1台につき、30,000円(税込)を補助します。補助を受けるチャイルドシートは、お子さんが1歳に達するまでに市内の販売店で購入したものに限りです。詳細は市ホームページをご覧ください。



☎ 総務課 防災係 ☎72-5160

CHILDCARE

子育て

すくすく育て! くにさきっ子

子育てカレンダー

- 🌸 **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。
日時・場所 | 5/12(木) 午前10時 武蔵保健福祉センター
5/17(火) 午前10時 国見保健センター
5/18(水) 午前10時 安岐保健センター
5/25(水) 午前10時 国東保健センター

- 🌸 **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 | 5/20(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びます。助産師に相談もできます。
日時 | 5/13(金)、5/20(金) 午前10時
場所 | 国東保健センター

☎ 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!

長年シイタケや小ネギの栽培をしてきました。私は「梅干を毎日食べる」ことを心掛けています。趣味の漬物と梅干づくりを続けて、遠くに住む子どもや孫に送ってあげたいです。



元永 美枝子さん (86)
武蔵町麻田

Pick UP!

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)】
● 令和4年度中に右表の年齢になる方
● 肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方
【接種費用】
各医療機関の接種費用から5,030円を差し引いた額

☎ 医療保健課 地域医療係 ☎73-2450

HEALTH

健康

いつまでも地域でさかしく暮らそう



はまひ
浜陽元気になる会 (国東町浜陽区)
☎ 高齢者支援課 高齢者支援係 ☎72-5189

週一元気アップ教室

子育て Information ひだまり

おっぱいって、いつまであげればいいの?
— 決めるのはママ自身、納得のいく選択を



ママのおっぱいには赤ちゃんの心の安定や、体の健康、親子の絆が深まるなどのメリットがあります。ママ自身に母乳育児を続けたい気持ちや迷いがある場合は、無理にやめる必要はありません。ママが納得いくまで授乳ができて、赤ちゃんがおっぱいを大好きなままやめられるのが理想的です。

授乳を続ける、やめる、どちらにしてもさまざま

方法やタイミングがありますので、ぜひご相談ください。ママと赤ちゃんの体調やライフスタイルに最も合ったやり方で行えるといいですね。

- 自然卒乳時*や断乳時*は乳腺炎に注意しましょう。
- 母乳やミルクのこと、断乳後のアフターケアなど、市の助産師にお気軽にご相談ください。
- 令和4年度交付の母子手帳に断乳について記載されていますので、ご覧ください。

*自然卒乳: 赤ちゃんが自ら自然におっぱいから離れていくこと
*断乳: 親が決めて授乳をやめること

☎ 医療保健課 (国東市子育て世代包括支援センター) ☎73-2525

くにさき国保だより ☎市民健康課 国保年金係 ☎72-5166

令和4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4年度 国東市健康診査のご案内」をご確認ください。コロナ禍でも、健診での健康管理は重要です。健診会場や医療機関ではしっかりと感染予防対策をしています。年に1度は健診で自身の体の振り返りをしましょう。

健診のご案内



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。

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16日(月)~20日(金) (場所: 本庁市民健康課窓口前)



市民健康課 国保専門職スタッフ

皆さんの健康づくりを全力で応援します!

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! 健康応援レシポ

