

私の宝物

愛梨ちゃんはアンパンマンが大好き。明るく元気で優しい子に育ってね。



まな
三重野 愛梨ちゃん (11か月)
母 美香さん (国見町伊美)

Pick UP!

子育て世帯へ多様なサポート 市の子育てアプリをご利用ください

市が提供するアプリ「ひだまりネット」by母子モは、妊娠から出産、子育てまでをフルサポート。妊産婦と子どもの健康データの記録、予防接種のスケジュール管理、子育てに関する情報提供、離れた地域に住む祖父母との情報共有など、便利な機能が充実しています。製本の母子手帳とあわせてご利用ください。



問 医療保健課 母子保健係 ☎73-2450

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 6/14(火) 午前10時 国見保健センター
6/16(木) 午前10時 武蔵保健福祉センター
6/22(水) 午前10時 安岐保健センター
6/29(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 6/24(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びます。助産師に相談もできます。
日時 6/10(金)、6/17(金)、7/8(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!

85歳まで夢咲茶屋に野菜を出荷していました。私は「よく体を動かし、よく話す」ことを心掛けています。週一回のデイケアで、いろいろな小物を作るのが楽しいです。



もも 穂 モモエさん (95)
国東町北江

Pick UP!

「食たまラボ」に参加して食生活改善推進員になりませんか

「食たまラボ」では、食生活改善推進員（通称：食推さん）の「卵」として健康づくりのための食生活について学びます。あなたも食推さんになって、食を通じた健康づくりのボランティア活動を行ってみませんか。

日程 7～9月に全6回実施 受講料 無料
募集期限 6月30日(木)

問 医療保健課 保健推進係 ☎73-2450

HEALTH 健康

いつまでも地域でさかしく暮らそう



古市老人クラブの皆さん (武蔵町古市)

週一元気アップ教室

子育て Information ひだまり

健康「口」づくりはメリットがいっぱい

「口」は、①食べる(かむ) ②話す ③表情をつくるという生活をするうえで欠かせない機能を担う大事なところ。特に、よくかむことは唾液の分泌を促してむし歯を予防したり、満腹感が得られることで食べすぎを予防(肥満予防)したりと良いことがいっぱい。また、口まわりの筋肉が鍛えられることで発音もきれいになります。

健康づくり(健口づくり)も続けましょう。

大人の健口づくり
歯みがきと一緒に、
歯と歯の間もきれいに
しましょう。



参考：日本訪問歯科協会、日本歯科衛生士会ホームページ

子どもの健口づくり
一人では上手にみが
けないので、仕上げ
みがきを忘れずに。



問 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

問 市民健康課 国保年金係 ☎72-5166

健康チェックグッズを無料で貸出中です

昨年度の調査から、市の国保加入者のうち2人に1人が生活習慣病(糖尿病や高血圧症など)にかかっていることがわかりました。そこで、国保加入者の皆さんの健康づくりサポートの一つに、下記の健康チェックグッズを貸出しています。また、専門職が健康についてアドバイスも行っています。どうぞお気軽にご相談ください。

●健康チェックグッズ

- 体重計
- 血圧計
- 運動DVD
- 塩分測定器

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13日(月)～17日(金) (場所:本庁市民健康課窓口前)



体成分分析器で毎月測ると体の様子がわかりますよ

リピーターも続出!

市民健康課 管理栄養士 上杉 華菜子

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」



くにさき子育て支援サイト「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

