

# 私の宝物

絵本とバナナと  
追いかけてっが  
大好きな陽紀くん。  
いっぱい笑って  
大きくなってね。



はるき  
**森陽紀くん (1歳)**  
母 淳子さん (安岐町瀬戸田)

Pick UP!

## 市はプレコンセプションケアを推進しています

現在5.5組に1組が不妊を心配し、自然に妊娠することが難しいカップルが増えています。妊娠の計画の有無にかかわらず、早い段階から妊娠・出産の知識をもち、自分の体への健康意識を高めることが大切です。「将来、赤ちゃんがほしい」と思った時に授かることができる健康な体づくりを今からはじめませんか。

※プレコンセプションケアは「妊娠前の健康づくり」という意味です。



問 医療保健課 母子保健係 ☎73-2525

# 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	7/12(火) 午前10時 国見保健センター
	7/14(木) 午前10時 武蔵保健福祉センター
	7/20(水) 午前10時 安岐保健センター
	7/27(水) 午前10時 国東保健センター
	8/4(木) 午前10時 武蔵保健福祉センター

#### 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	7/22(金) 午前10時 国東保健センター
	8/9(火) 午前10時 国見保健センター

#### 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	7/8(金)、7/15(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!

これまで米、麦、花の栽培をしてきました。私は「くよくよせず、何事も良い方に捉える」ことを心掛けています。最近、孫が花を贈ってくれました。こんなにうれしいことはありません。



吉岡 政子さん (96)  
国見町向田

# HEALTH

## 健康

いつまでも地域でさかしく暮らそう



西本わかな会の皆さん (安岐町西本)

週一元気アップ教室

Pick UP!

## 子宮頸がん (HPV) ワクチン予防接種を再開します

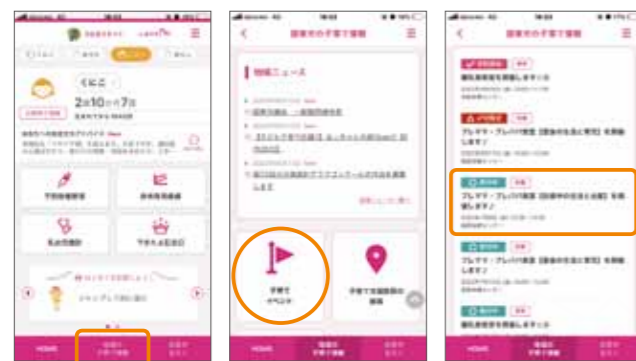
今年度より子宮頸がん (HPV) ワクチン予防接種の接種勧奨を再開します。市では右表の対象となる方へ順次、個別の通知を送付予定です。市内の接種可能医療機関など、詳細については市のホームページをご確認ください。



問 医療保健課 地域医療係 ☎73-2450

接種種類	定期接種	キャッチアップ接種
対象者	小学校6年～高校1年相当の女子	平成9～17年度生まれで過去にHPVワクチン接種を合計3回受けていない方
費用	無料	
接種回数	合計3回	
実施期間	—	令和4～6年度 (3年間)
備考	—	中断者は残りの回数を接種可能です。

## 子育て Information ひだまり



### 教室の予約はアプリが便利です

市の母子手帳アプリ「ひだまりネット」で、離乳食教室とプレママ・プレパパ教室の予約ができるようになりました (順次、他の教室も掲載予定です)。教室の予約は、便利なアプリをご利用ください。

※アプリはページ下部の二次元コードからダウンロードできます。

問 医療保健課 (国東市子育て包括支援センター)  
☎73-2525

## くにさき国保だより

問 市民健康課 国保年金係  
☎72-5166

簡易書留で郵送しますので、忘れずにお受け取りください

8月から使用する「被保険者証」と「限度額適用認定証」が更新されます (現在お持ちの保険証・認定証の有効期限は7月末です)

### 国民健康保険

- ・新しい保険証の色は「緑色」です。7月中旬に簡易書留で世帯主宛てに送付します。
- ・8月以降も限度額認定証が必要な場合は、改めて申請が必要です。
- ・社会保険などに加入された方は、14日以内に国保資格喪失届をご提出ください。

### 後期高齢者医療

- ・新しい保険証の色は「茶色」です。7月中旬に簡易書留で個人ごとに送付します。
- ・現在限度額適用認定証をお持ちの方で、8月以降も認定証を交付する基準を満たしている方は申請不要です (認定証を保険証と別に7月中旬に郵送します)。



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～7月11日(月)～15日(金) (場所:本市民健康課窓口前)

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

