

# 私の宝物



最近よく笑ようになった由葵ちゃん。笑顔いっぱい元気な女の子に育ててね。

畑野 由葵 ちゃん (5か月)  
母 結意 さん (国東町田深)

## Pick UP!

### 出張ハローワーク臨時窓口開催!

児童扶養手当の現況届の際にぜひお越しください。

日時：8月9日(水)

午前11時～午後2時

場所：国東市役所



#### 【相談できること】

- ・現況届に必要な求職活動の証明対応
- ・求人情報提供、就職活動の不安相談
- ・履歴書、職務経歴書の作成支援 など

☎ ハローワーク別府 ☎0977-23-8609(44#)

## 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 | 8/7(月) 午前10時 国東保健センター  
8/9(水) 午前10時 武蔵保健福祉センター  
8/31(木) 午前10時 安岐保健センター

🌸 **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 | 8/25(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べます。助産師に相談もできます。  
日時 | 9/8(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!

週2回はデイサービスに通い、脳トレをしたり歌を歌ったりしています。私は「多くの人とお話することと毎日日記を書くこと」を心掛けています。日記には、3食食べたものなどを書いていきます。



三重野 美代子 さん(91)  
国見町竹田津

## HEALTH

# 健康

いつまでも地域でさかしく暮らそう



元気アップ吉木 (国東町吉木区)

週一元気アップ教室

## Pick UP!

### 県のがん検診キャンペーン実施中

生涯でがんにかかるのは2人に1人、身近な病気です。早期発見・早期治療で80%以上が治癒できます。がん検診は住民健診会場で受けることができます。(※予約必要)

この機会にがん検診を受けて、豪華賞品が当たるキャンペーンに応募してみませんか。

- 対象 県内在住の20歳以上の方
- 対象の検診 胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん
- 対象受診期間 令和6年1月31日(水)まで
- 対応募受付期間 令和6年2月7日(水)まで
- 応募方法 2人1組の応募で、リーフレットのがき郵送または特設サイトから応募できます。詳細については県のホームページをご確認ください。

☎ 医療保健課 保健推進係 ☎73-2450



## 子育て Information ひだまり

### 油断しないで! 熱中症

子どもの身体は大人と比べて体温調節が苦手です。また、「暑い」と上手に伝えることも苦手です。周囲の大人がしっかり見守り、休憩や水分補給の促しが大切です。



#### 子どもの熱中症を防ぐポイント

- いつもと汗のかき方が変わらないかなど、よく観察をする
- 適度な飲水ができるように声をかける

- 日頃から適度の外遊びをし、身体を暑さに慣れさせる
- 通気性のよい涼しい服装を選ぶ

#### おかしいな、と思ったら...

- 涼しい場所に移動して体を冷やす
- 服を脱がせたり、濡らしたタオルなどでわきの下・首・太もものつけ根あたりを冷やしたりする
- 意識がある場合は水分を取る  
経口補水液スポーツドリンクがない場合は味噌汁の上澄みや薄めたリンゴジュースなどでもよい(乳児は母乳やミルクでよい)



☎ 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

住民健診はWEB予約で24時間受付中

### 健康診査のご予約・受診はお済みですか

住民健診後期日程(9・10月)の電話予約・WEB予約を受付中です。

国民健康保険加入者の節目年齢、40歳、45歳、50歳、55歳に当てはまる方は、人間ドックや住民健診のがん検診の自己負担が無料です。特定健診と一緒にがん検診も受診しましょう! また、令和5年度より60歳、65歳の方も人間ドックの自己負担が無料になりました。(※年齢はR5年3月末時点)

対象者の方には個別で通知しています。いずれの健診も予約が必要です。年に1回健診を受けましょう。

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～  
8月14日(月)～18日(金) (場所: 本庁市民健康課 料金: 無料)



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! 健康応援レシピ

