

# 私の宝物

おもちゃでよく遊ぶはるとくん。いつも元気でなんでも努力する男の子に育ってね。



はると 池部 陽翔 くん (7か月)  
母 裕希恵 さん (国東町富来浦)

Pick UP!

## にこにこ子育て広場 「かわいいおばけがきたぞ!」を開催しました

10月11日(水)に国東保健センターでにこにこ子育て広場を開催しました。ハロウィンの時期に合わせ、子どもたちの衣装作成をしながら子育て中のママたちの交流を図りました。他にも保健師や助産師による子育て相談も受け付けています。毎月いろいろなイベントを開催していますので、ぜひご参加ください。



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 11/10(金) 午前10時 武蔵保健福祉センター  
11/15(水) 午前10時 国東保健センター  
11/30(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 11/17(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 11/10(金)、12/8(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

## 子育て Information ひだまり

### 「子育てとメディア」よい付き合い方

ついつい、しがちなスマホ育児。子どもの遊び相手ができないときや、おとなしくして欲しいときなどに、スマホを見た経験がある人も多いのではないのでしょうか。乳幼児期は心や体の発達に重要な時期です。“メディア漬け”にならないように上手に付き合いましょう。



問 医療保健課 (国東市子育て世代包括支援センター) ☎73-2525

### メディア漬けの悪影響

- (1) スマートフォン、タブレットなどの小さな平面画面を見る時間が長くと視力の発達の妨げになる
- (2) メディアとの接触時間が長くなることで、親子の会話や体験を共有する時間が減る
- (3) 体を使った遊びが減り、運動不足から肥満や生活習慣病の原因になる

### メディア漬けを予防する5つの提言

- 2歳まではTV・DVDなどの視聴はできるだけ控える
  - 授乳中や食事時のTV・DVDの視聴は止める
  - 全てのメディアへの接触時間は1日2時間まで
  - 子ども部屋にTVなどを置かないようにする
  - 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールを作る
- 引用: 日本小児科医会

# 私の達者な秘訣!

毎日、孫を送り出すために早起きをしています。ちよるちよる体操も欠かさず行っています。私は「早寝早起き」・「する、できるの気持ちを持つ」・「人生に楽しみを持つ」の3つを心掛けています。最近、LINEを勉強中です。



ひでゆき 長木 秀之 さん(87)  
国東町岩屋

HEALTH

# 健康

いつまでも地域でさかしく暮らそう



塩屋第二区週一元気アップ体操教室 (安岐町塩屋)

週一元気アップ教室

## くにさき国保だより 問 市民健康課 国保年金係 ☎72-5166

### 交通事故や他人からの暴力行為によるケガで保険証を使うときは届出を!

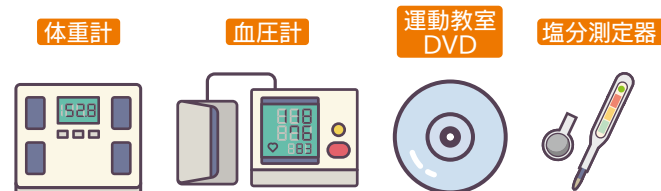
交通事故や他人からの暴力行為など、第三者(他人)の行為により受けたケガなどは、国民健康保険証を使って治療を受ける場合には、必ず市に届出が必要です。詳しくはお問い合わせください。  
※自損事故の場合はお問い合わせください。  
※他人の飼い犬に噛まれた、他人の設置物が原因で転倒した、なども届出をお願いします。



### 自分の健康チェックをしてみませんか?

国東市国保加入者のうち、2人に1人が生活習慣病(糖尿病や高血圧症など)にかかっている事がわかりました。(R4: KDB データ) 生活習慣病は、高齢になるとフレイル状態にもつながると言われています。

そこで、皆さんの健康づくりのサポートの一つに、下記のグッズ・DVDなどを無料で貸し出しています。また、市民健康課の専門職(保健師・管理栄養士)が生活改善に向けて個々にあった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。



サロンなど地区の集まりにおススメ!

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~ 11月13日(月)~17日(金) (場所: 本庁市民健康課 料金: 無料)

今月の健康応援レシピ 「イチオシ食材“しいたけ” ~しいたけのねぎ塩焼き~」  
ケーブルTV 放送日: 11月18日(出)~24日(金) (予定)

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

