私の宝物

常に寝返りを打っているゆうせいくん。思いやりのある優しい男の子に育ってね。

徳元 優惺（ゆうせい）くん（7カ月）
母 美祐希 さん（安岐町中園）

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｜6/19㈬、7/3㈬ 午前10時
場所｜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｜6/28㈮ 午前10時
場所｜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｜6/14㈮ 午前10時
場所｜武蔵保健福祉センター

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

市が提供する母子手帳アプリ「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。

子育て Information ひだまり

6月は世界不妊啓発月間です ～不妊に対する認識を高めましょう～

世界の状況

世界の成人人口の約6人に1人（17.5％）が不妊を経験しており、大きな健康課題となっています。

日本の状況

不妊の検査や治療を受けている、または受けたことがあるカップルは約4.4組に1組（24.3％）で、治療により生まれてくる子どもの数は年々増え続けています。

参考：特定非営利活動法人Fine世界不妊啓発月間イベント事務局HP

不妊は特別な人の、特別な問題ではありません。

不妊は普段の生活ではなかなか気がつかず、当事者になってから初めて知ったという人も少なくありません。少しでもお悩みの方は、ぜひお早めにご相談ください。

★国東市は不妊治療費助成額が県内トップクラス！！
詳細は市ホームページに掲載していますので、ぜひご確認ください。

市ホームページ
不妊治療費助成制度について⇒

問 子育て支援課 ☎ 72-5114

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」

私の達者な秘訣（ひけつ）！

平成20年に開催された大分国体での花いっぱい運動をきっかけに安岐支所のプランターにお花を植えるようになりました。
私は**「バランスよく食べること、体を動かすこと」**を心掛けています。
これからもきれいなお花をたくさん植えたいです。

本多 ノリ子 さん(82)
安岐町中園

HEALTH 健康

いつまでも地域でさかしく暮らそう

弁分区週一元気アップ体操教室（安岐町朝来）

週一元気アップ教室

Pick UP! 国東市介護予防教室の参加者を募集します

問 福祉課　高齢者支援係　☎72-5164

自主的な運動習慣の取得や筋力アップを目的とする「いきいきセルフケア教室」と、閉じこもりの防止・交流機会の確保のための「健康づくり応援教室」の２種類があります。利用料などの詳細は各事業所までご連絡ください。

いきいきセルフケア教室
くにさきケアセンターたんぽぽ（国見）　☎82-1107
健康堂デイサービスセンター　（国東）　☎72-4506
ウェルハウスしらさぎ　（安岐）　☎67-3646

健康づくり応援教室
特別養護老人ホーム　鈴鳴荘　（安岐）　☎67-3711

- **対象者**
  介護保険または介護予防・日常生活支援総合事業通所系サービスを利用していない65歳以上の方
- **参加期間**
  ６カ月間、月２回、１回２時間程度（送迎あり）

※曜日・開始時期は事業所によって異なります。

くにさき国保・保健だより

問 市民健康課　国保年金係　☎72-5166
保健推進係　☎72-5189

「歯周病簡易リスク検査」が無料でできます

市では、歯の健康を考えるきっかけづくりとして19～74歳の市民の希望者の方に**住民健診会場で「歯周病簡易リスク検査」**を無料で行います。この検査は、専用の綿棒で舌をぬぐい、歯周病原因菌の活性をABCの３段階で評価します。健診会場で検査するため他の健診を受ける間に結果がわかります。

歯周病は痛みがなく進行し、歯を失うだけではなく体のさまざまな病気を引き起こします。これを機会に体の健診と合わせてお口の健康の確認をしてみませんか？

詳しい日程は４月に配布した令和６年度健康診査のご案内をご覧ください。

舌をぬぐって13分後に結果がわかる！

令和６年度健診のご案内

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です

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～　6月10日㈪～14日㈮　利用料：無料（本庁市民健康課前にて）

今月の健康応援レシピ　「イチオシ食材“オクラ”～オクラの白和え風・オクラのカレーチーズ焼き～」
ケーブルTV 放送日６月８日㈯～21日㈮（予定）

国東つながる暮らしホームページ
いきいきちょるちょる体操
国東市認知症安心ガイドブック
国保発！健康応援レシピ