

私の宝物

伝い歩きができるようになったふうまくん。自由に伸び伸び育てね。

ふうま

石川 楓真くん (10カ月)

母 永遠さん (国東町富来浦)

Pick UP!

プレコンセプションケア

健診受診者増加中！

県内唯一のプレコンセプションケア健診費用の助成を行っています。早い段階から妊娠・出産の知識をもち、自分のからだへの健康意識を高めることが大切です。将来、赤ちゃんがほしいなと思った時に授かることができる健康なからだづくりを今からはじめませんか。受診者（希望者）には葉酸サプリをプレゼントしています。

市ホームページ

子育て
Information

ひだまり

冬生まれの赤ちゃん

～着せすぎ・暖めすぎに気をつけましょう～

赤ちゃんは体温調節機能が未熟なため、冬でもあせもができることがあります。寒いと体調などが心配になりますが、着せすぎや暖めすぎには要注意です。

衣服

室内では肌着の上に1枚着せる程度で、それほど厚着にする必要はありません。寒い時や外出時は衣服や掛け物で調節しましょう。

温度と湿度

室温は暑すぎず、寒すぎず、大人が快適だと思う温度で良いです。空気が乾燥するので、加湿器などで湿度を保ちましょう。

暖房器具

安全に配慮して使用し、1時間に1～2回は換気をします。湯たんぽは赤ちゃんの肌に直接触れないように使用しましょう。

室温の目安
18～23℃

湿度の目安
40～60%

赤ちゃんの衣服
肌着とオムツの上にコンビ肌着またはロンパース

冬でも赤ちゃんが汗をかいていないか、こまめに確認しましょう！

問 子育て支援課 ☎72-5114

わくわく～暮らしのサポートガイド～

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」

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 2/19(水)、3/5(水) 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 2/21(金) 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 2/14(金)、3/7(金) 午前10時

場所 武蔵保健福祉センター

～みつける・つなぐ・のこす～

国東つながる“引き出し”

幼い頃から音楽好き。音楽教師を経て、現在は音楽グループでピアノを担当しています。「感謝」の気持ちを源に地域のサロンなどでお世話もしています。頼ってくれる人達の暮らしに彩りと楽しさを与えたい。そんな私の引き出しをのぞいてみませんか。

引き出しをのぞいてみよう▶

Pick UP!

令和6年度「いきいき！地域づくりによる介護予防活動表彰」表彰式を開催しました

幅広い住民の方への介護予防体操の普及と週一回の住民主体の通いの場の推進のために、地域で介護予防の活動に積極的に取り組む個人の方や団体が県から表彰されました。令和6年度の表彰者は次の通りです。 ※敬称略

個人の部

【いきいき元気で賞】

・佐野 尚子 ・清原 秋吉
・末綱キミ子 ・木元 努
・仲井 勝代 ・松丸 正子
・一丸 百子 ・宮園トシ子

団体の部

【いきいきビッグ4 year賞】

・下区元気アップ体操クラブ
・向陽台フラワーズ
・今在家木陽美会

問 福祉課 高齢者支援係 ☎72-5164

HEALTH

健康

いつまでも地域でさかしく暮らそう

浦手元気アップ教室（国東町富来浦）

週一元気アップ教室

くにさき国保だより

問 市民健康課 ☎72-5189

国保加入者で令和7年度に人間ドックを希望する方へ

令和7年度に人間ドックで特定健診を受診される方への希望調査を、1月下旬に世帯主様宛へ黄色の封筒でお送りしています。

「人間ドックでの受診希望」の方のみ、同封のはがきに記入、またはWEB（二次元コードから）での申し込みをお願いします。

対象者

国民健康保険加入者で40～74歳（令和7年4月末時点）の人間ドック希望者

提出期限

2月21日（金）必着（締め切りを過ぎた場合は4月以降にご自身で電話にて直接健診機関へお申し込みください）

※詳細はお送りした「令和7年度人間ドック申込み調査について」をご確認ください。

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～

2月10日（月）～14日（金） 利用料：無料（本庁市民健康課にて）

今月の健康応援レシピ

「イチオシ食材“ささがきごぼう”～ごぼうのチーズトースト、ごぼうサラダ～」

ケーブルTV放送日 2月1日（土）～14日（金）（予定）

国東つながる暮らしホームページ

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

19 市報くにさき 2025.2

2025.2 市報くにさき 18