

私の宝物

元気いっぱいな
彌くん、シリコンの
おもちゃが好きな
慈くん。二人とも、
優しくて元気な子に
育ってね。



あまね いっき
栗林 彌くん 慈くん (1歳)
母 静華さん (国東町田深)

Pick
UP!

9月1日に国見小学校の4年生15名が、思春期健康教育の一環で、赤ちゃんの誕生や成長についての学習をしました。児童らは助産師から説明を受け、実物のへその緒を見たり、参加した母子とのふれあい体験をしました。「いのちの始まりはとても小さいんだ!」「赤ちゃんが産まれるのはすごい確率なんだ!」などの感想があり、とても良い勉強になったようです。



子育て Information ひだまり

「赤ちゃんがほしい。でも、なかなか…」
というあなたへ
～不妊治療費助成事業のご案内～

「赤ちゃんは神様からの授かりもの」という言葉がありますが、現代ではさまざまな要因から、不妊の検査・治療の経験がある夫婦は約4.4組に1組とされています。

☆不妊治療、いつから始めたらいいかわからない…

医学的には、避妊をしないで1年間妊娠しないときは、そろそろ検査をはじめたほうがよいと言われています^(※)。専門の相談機関も活用しましょう。

おおいた不妊・不育相談センター
hopeful (ホープフル) ☎080-1542-3268



hopeful

☆妊活の経済的支援をしています!

国東市では、平成22年から不妊治療費助成制度が開始されています。これまで約220件の補助金の申請があり、それにより54人の赤ちゃんが誕生しています。

☆県内トップの助成金制度を活用してみませんか?

不妊治療は令和4年より医療保険適用となり自己負担額は軽減されています。国東市では、さらに自己負担額に対して治療1回あたり上限50万円助成し、経済的なハードルを下げる取り組みをしています。詳しくはホームページをご参照ください。



市ホームページ

不妊の心配、悩みを抱えているのは、あなただけではありません。そして、赤ちゃんを授かるために医療的なサポートを受けることも、少しも特別なことではありません。

まずは、心のハードルをさげて、お気軽にご相談ください。
※日本産科婦人科学会が健康な夫婦が1年以上妊娠しなかった場合を、「不妊症」と定義

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」



国東市ホームページ
子育て応援サイト
「くにさきこそだて日和」



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☆おはなし会

～子育て支援センター×保健師・助産師～

子育ての心配や困りごとについてお話をします。赤ちゃんの身体測定もできます。日程・場所は、『母子手帳アプリ「ひだまりネット」』、『支援センターのお便り』、『国東市HPくにさきこそだて日和』でご確認ください。
※タッチケア教室は要予約

✿ 子育て相談日 ※要予約

子育てに関する悩みを臨床心理士に相談できます。お気軽にお問い合わせください。

10/15(水) 場所は予約時にお伝えします

✿ 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。

10/24(金) 武蔵保健福祉センター 午前10時30分

✿ 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。

10/16(木) 武蔵保健福祉センター 午前10時

私の達者な秘訣!

私は毎日、グラウンドゴルフや週一元気アップ体操、地域支え合い活動のカフェなど、いろんなところに遊びに行きます。お寺や公民館の掃除のボランティアにも行きます。周りの方が誘ってくださるおかげで、行くところと用事ができて、充実した日々を過ごせています。これが私の達者な秘訣です。

津崎 キミコさん (90)
国見町竹田津



Pick
UP!

週一元気アップ教室からのお知らせ

「さくくんで元気!体操普及リーダーフォローアップ教室」参加者募集
第4弾「自分の身体どこまで動かせる?」～親子で学ぶ介護予防～

「最近、体を動かすのがちょっと大変だな…」
「親はまだ元気だけど、体を動かす機会が減っているな…」
こんなふうに感じたことはありませんか?

高齢者(シニア)とその子(壮年)世代が、介護予防と健康維持について親子で一緒に学べる講座を開催します。

「いつまでも元気でいてほしい」大切なご両親や身近な高齢者のため、そして自分自身のために、ぜひ親子やご家族でご参加ください! もちろん、お一人での参加や友人同士での参加也大歓迎です。

申・問 国東市社会福祉協議会 地域共生課 週一元気・サロン係 ☎67-1283

講師: 平松 裕章 氏 (健康運動指導士)
木元 雪絵 氏 (健康運動指導士)

日程: 11月16日(日) 午前9時30分～11時

場所: アストくにさき アグリホール

※事前申し込みが必要です。

※運動のできる服装、水分補給のできるものを各自準備ください

市民公開講座
どなたでも参加
できます!



くにさき国保・保健だより

申・問 市民健康課 保健推進係
☎72-5189

からだ*健康セミナーを開催します!

国民健康保険に加入している市民の方の、令和5年度の健診や医療のデータを見てみると、大分県の平均に比べ、生活習慣病である「高血圧症」や「脂質異常症」、「糖尿病」にかかっている人の割合が高いということがわかっています。

今回、生活習慣病予防を目的に、「運動」や「食事」の習慣を振り返るきっかけづくりとしてセミナーを開催します。ぜひ、ご参加ください。

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～ 10月14日(火)～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ビ 「イチオシ食材“ミックスベジタブル”～カレーそばろ丼、ミックスベジタブルの卵焼き～」
ケーブルTV放送日: 10月11日(土)～24日(金) (予定)

運動

■第1部
運動教室

食事

■第2部
管理栄養士による
ランチ会

体成分分析器や
ベジチェック測定
血管年齢測定
もできます

費用無料!

日 時	10月29日(水) 午前9時30分～午後1時
場 所	アストくにさきアグリホール
対 象	74歳以下の国東市民の方 (先着15名限定)
持ち物	運動のできる服装、筆記用具、水分

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!
健康応援レシビ

