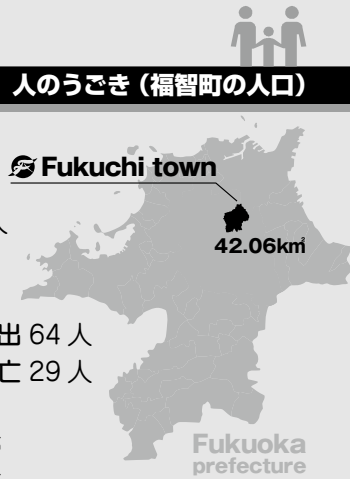


Population 人のうごき (福智町の人口)

●人口 22,641人
前月比 - 28人
前年比 - 371人
男性 10,740人
女性 11,901人
転入 53人・転出 64人
出生 12人・死亡 29人
●世帯 11,194世帯
前月比 - 9世帯
前年比 - 8世帯
※令和2年1月1日現在(住民基本台帳人口)



お亡くなりになったみなさんのご冥福を、心よりお祈り申し上げます。福智町長・福智町議会議長
☎ 093-28-9500

Tax おさめて安心 (税の納期限)

●国民健康保険税 [8期] 3月2日 月

Event テクホー-net (近隣の催し)

【田川市】田川の子どもたちによる絵画展
2月8日 田 ~ 3月1日 日 (田川市美術館)
田川市郡に在住・通学する小・中・高校生が描いた約850点の絵画を展示します。



田川市美術館 ☎ 42-6161

【香春町】赤村縁太鼓コンサート 2020
3月8日 日 14時開演 (香春町民センター)
全国大会出場実績を持つ「赤村縁太鼓」の鼓動が香春町民センターに響き渡ります。
田川市美術館 ☎ 080-3373-2007

Medical health

保健の掲示板
2月16日から3月15日までの保健事業日程

- 2月19日 ㊟【3歳児健診】
3歳児を対象 (個人通知します)
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00~14:00
- 2月26日 ㊟【7~8か月児健診】
7~8か月児を対象 (個人通知します)
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00~14:00
- 3月6日 ㊟【健康相談】
健診結果や介護など相談希望者を対象
※金田・方城地区での健康相談を希望する人は、コスモス保健センターにお問い合わせください。各保健センターなどで予約制の健康相談を行います。
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:30~15:30
- 3月10日 ㊟【よちよち相談】
身体計測・育児相談・栄養相談などの希望者を対象
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:45~15:30
- 3月11日 ㊟【4~5か月児健診】
4~5か月児を対象 (個人通知します)
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00~14:00
- 3月13日 ㊟【もぐもぐ教室】
4~10か月児を対象にした離乳食教室 (要予約)
[会場] 方城保健センター [受付] 10:30~12:00
[申込締切] 3月10日 ㊟までにコスモス保健センター (☎28-9500) へお申込みください。

ゆるーくママ ▶ ママとお子様の気軽な交流の場
町内在住の0歳児とそのママが対象。
[日程] 2月18日 ㊟・20日 ㊟・25日 ㊟・27日 ㊟、
3月3日 ㊟・5日 ㊟・10日 ㊟
[会場] コスモス保健センター [受付] 10:00~16:00
☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

Health column

あなたの身を守る検査・予防接種は3月末まで受診可能
風疹抗体検査・予防接種の案内
対象者 ▶ S.37年4月2日~S.54年4月1日の間に生まれた男性
期 間 ▶ 令和2年3月31日 ㊟まで
料 金 ▶ 無料 (クーポン券が必要)
※詳しくは、下記までお問い合わせください。
☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500



☎ コスモス保健センター

☎ 28-9500

- "Hi-E" Check List
- 平熱が36℃未満
 - 手足がほてる
 - お腹を触ると冷たい
 - めまいがある
 - 風邪をひきやすい
 - 顔や頭がのぼせる
 - 下半身がむくむ・太りやすい
 - 頭痛や肩こりがある

手や足先の冷え、寒気...
こんな症状に悩んでいませんか?

体の冷えを対策して、ポカポカなからだづくり!

手足の冷えや体の寒気はもちろん、体温と外気温の差による「ほてり」や代謝の低下による「むくみ」など、冷えは意外な症状として現れることもあります。右のチェック表で体の状態を確認して、ひとつでも当てはまる症状があった人は「温まりやすい体作り」に取り組んでみませんか?

体内で作る熱の材料は、たんぱく質・炭水化物・脂質。摂りすぎは生活習慣病につながるため厳禁です。簡単にオススメな方法は、起床後に1杯の白湯を飲むこと。冷たい飲み物は体や腸を冷やし、全身の活動を低下させるため、極力避けましょう。また、食材には体を「温めるものと、冷やすもの」があり、冬が旬の食材・寒い地域でとれる食材・根菜類・芋類などには、体を温める効果があります。意識的に摂取するようにしましょう。
オススメ食材 ▶ カボチャ・カリフラワー・ほうれん草・長ネギ・ゴボウ・レンコン・里芋・生姜・シナモンなど

平熱は、今の体の状態をわかりやすく表してくれるバロメーター。日頃から体温計を身近において計測すると、自分の体温(平熱)がわかり、体調管理に役立ちます。起床後の飲食前や、夜の就寝直前に、体温を測定する習慣をつけましょう。



冷えた身を温める食材ご存知か?



冷えの自覚症状・生活環境などには、「個人差」があります。自分に合う対処法を見つけましょう!

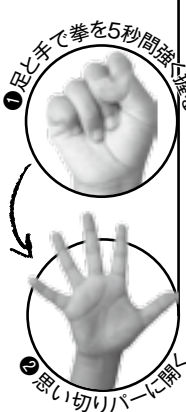
就寝時 モコモコ・靴下汗吸わぬ綿やウールの寝間着を選択



温 かそうなモコモコ素材のパジャマや重ね着で就寝すると、寝返りや汗の蒸発を妨げて寝苦しくなります。薄手で汗を吸う綿・ウール素材の寝間着を選びましょう。また、靴下を履いたまま寝ると、汗が蒸発せず、足先を冷やすことになり逆効果です。

暴風防ぐアイテムまとい極寒を越せ!

-Column- グーパ-体操



心 臓から遠いところから、体が冷えていきます。手足と血流の集まりやすいお腹まわりをしっかり温める「腹巻」は、最近ではおしゃれなデザインや薄手で着ぶくれしない種類も数多くあり、オススメ。「ネックウォーマー」などで首元や手首、足首などを温めると、全身の温めに効率的です。「5本指ソックス」は、足指をそれぞれ包み込むことで保温力がアップ。足指の動きをよくして、血液循環を促してくれます。