

Population 人のうごき (福智町の人口)

●人口 22,020人
 前月比 -35人
 前年比 -441人
 男性 10,495人
 女性 11,525人
 転入 41人・転出 63人
 出生 12人・死亡 25人
 ●世帯 11,108世帯
 前月比 -2世帯
 前年比 -89世帯
 ※令和3年7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 弔電はひかえさせていただきます）

Tax おさめて安心 (税の納期限)

- 町県民税 [2期] 8月31日 四
- 国民健康保険税 [2期] 8月31日 四

Event テクホー net (近隣の催し)

【香春町】マタニティサロン ムーン

あなたとあなたの赤ちゃんのマタニティライフに彩りを!! ちょっと面白い・癒される。そんな時間を一緒に過ごしませんか?

- 【第1回】9/9 ㊦ ▶ いのちをはぐくむ食
 ~初めましてのご挨拶 玄米と野菜の力を体験~
- 【第2回】9/16 ㊦ ▶ かおりでほぐす心とからだ
 ~私と赤ちゃんを癒す優しいタッチ~
- 【第3回】9/30 ㊦ ▶ 案ずるより産むがやすし
 ~ヨガと骨盤ワークでリラックス~
- 【第4回】10/7 ㊦ ▶ 世界に一つだけの私のお産
 ~うむ力うまれる力 ありのままのあなた~
- 【第5回】来年9月予定 ▶ みんなで集まる! 同窓会!!
 ~こんにちは 赤ちゃん!~

時間 ▶ 10時30分 ~ 12時30分
 (9/9のみ13時まで)

会場 ▶ フレッシュワークかわら
 申込方法 ▶ 電話・郵送・FAX
 申込締切 ▶ 2021年9月1日 ㊦
 ㊦ 香春町役場 保健課 ☎ 32-8401

このサロンは、自分をじっくり見つめる時間を取り、あなたの身体を通してからだところに向き合い、うむ力うまれる力を感じてもらえます。福岡県立大学所属の教員(助産師)と助産学生が企画開催し、出産・育児のお手伝いをしたいと思っています。

Medical health

保健の掲示板

8月16日から9月15日までの保健事業日程

- 8月18日 ㊦ 【7~8か月児健診】
 7か月~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
- 9月8日 ㊦ 【4~5か月児健診】
 4か月~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
- 9月10日 ㊦ 【健康相談】
 健診結果や介護など相談希望者を対象
 [会場] コスモス保健センター [受付] 13:30~15:30
 ※金田・方城地区での健康相談をご希望の場合はコスモス保健センターにお問い合わせください。各保健センター等で予約制の健康相談を実施いたします。
- 【金田保健センターでの集団健診申込み受付中!】
 がん検診や国保健診・基本健診のお申し込み受付中です。この機会にぜひお申し込みください。
 [健診日程]
 9月1日 ㊦・2日 ㊦・3日 ㊦、10月15日 ㊦・16日 ㊦・31日 ㊦、11月1日 ㊦・2日 ㊦・29日 ㊦・30日 ㊦
 会場 ▶ 金田保健センター
 申込先 ▶ コスモス保健センター
 電話、窓口、広報ふくち5月号掲載の健診申込みはがきでお申し込みできます。
- ㊦ コスモス保健センター ☎ 28-9500
 ※新型コロナウイルスの状況により変更する場合があります。

Radio calisthenics

【体を動かして気分もスッキリ!!】
 すきま時間にラジオ体操

誰もが知っている「ラジオ体操」は、頭から足まで全身を使ってバランスよく体を動かすことができるので、丸まりがちな姿勢を改善したり、スッキリとした気分になれるなど、その効果が今改めて注目されています。第1・第2体操ともに行っても、かかる時間は「6分半」です。作業の合間など、空いた時間にぜひラジオ体操を行ってみてください。



㊦ コスモス保健センター ☎ 28-9500

夏バテ対策に

保健師だより No.147

図 コスモス保健センター ☎ 28-9500

話題の腸活しませんか

「腸内フローラ」や「腸活」が注目されるワケ

腸は身体に取り入れた栄養素を吸収するほか、余計なものや毒素を排出する大事な器官です。わずかな体調不良に腸が関与していることから、これらの言葉が注目されています。

暑さによる「不調」。腸機能の低下が身体の疲れの原因に

暑さによる食欲不振や暴飲暴食、エアコンや冷たい飲み物の摂り過ぎによる冷えは、腸機能の低下につながり、免疫力の低下や代謝が悪くなることで、疲れとなって身体に「不調」を感じます。

腸内を活発にするためには?

腸の働きを良くするために、日常生活でできることを取り入れてみましょう。

腸を温める

腸の冷えはむくみや代謝の悪化につながります。夏でも就寝時に腹巻などでお腹を温めることもおすすめです。暑い夏だからこそ、腸を温めることに注目し、腸内環境を元気に整えましょう。

温かい食事を摂る

温かい汁ものを意識して食べるなど、内側からも腸を温めることで、集中力アップや気持ちの安定、夏特有の不調や病気の改善など、身体に良い変化をもたらします。温かい一品を食事に取り入れましょう。

適度にリラックス・ストレス発散を

腸の動きをつかさどる自律神経が、疲れやストレスによって乱れると、腸の動きが鈍くなり、体内に毒素をため込みやすくなります。ストレッチで身体をほぐす、部屋に花を飾る、好きな音楽を聴くなど、心地いいと感じる時間を作りましょう。



腸内環境の改善に取り入れたい ▶ おすすめの食材

善玉菌を増やす発酵調味料

「醤油・味噌・米酢・料理酒」など



善玉菌を増やす働きのある発酵食品を摂ることは、腸にとっては最高の美容液のようなものです。他にも「塩こうじ」は、だしを使わなくてもうまみが増すため、時間をかけなくても美味しく美腸に役立つメニューを作ることができる調味料です。

腸を活性化させる野菜

「モロヘイヤ・オクラ」など



食物繊維が多いモロヘイヤは、腸内をお掃除し、疲れや老化のもととなる活性酸素の働きを抑えるβカロテンも豊富です。オクラは胃の粘膜を保護し、疲れた胃腸を癒す働きもあります。「カボチャ」や「みょうが」、「赤パプリカ」なども腸を整え疲労回復に役立ちます。

乳酸菌を多く含む食品

「ヨーグルト・チーズ」など



乳酸菌は善玉菌の働きを助け、腸内環境の改善をサポートしてくれます。「漬物」にも乳酸菌が含まれているので、食事の付け合わせにおすすめです。ただし、食べすぎると塩分の摂り過ぎにつながりますので、十分注意しましょう。