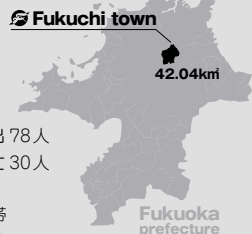


Population 人のうごき (福智町の人口)

●人口 25,505人
前月比-44人
前年比-324人
●男性 ↓12,060人
●女性 ↓13,445人
転入 46人・転出 78人
出生 18人・死亡 30人
●世帯 11,190世帯
前月比-13世帯
前年比+25世帯
※平成20年9月末現在(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・福智町議会議員
— 市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 [4期] 11月30日 月が納期限です
●国民健康保険税 [5期] 11月30日 月が納期限です

Event テクホー-net (近隣の催し)

【添田町】第14回 英彦山男魂祭
11月8日 日 11時~
(英彦山深倉園地)
絶景が広がる深倉峡で、ステージイベントやみこし担ぎ、もちまき、地元の特産品を販売します。
※JR彦山駅から無料送迎バスあります。
園 役場事業課商工観光係 ☎82-1236

【田川市】第18回 秋興祭
11月7日 日・8日 日
(福岡県立大学)
模擬店や巨大迷路、CDR 21 ダンスステージ、音楽サークルライブなど内容盛りだくさんの学園祭です。7日は13時からの大東俊介トークショーと夜の打ち上げ花火、8日は15時30分からのロザン&レモンティーお笑いライブが見事です。お見逃しなく。
園 福岡県立大学 ☎42-2118

技能祭 2009 ~はじめの一歩~
11月14日 日 9時30分~15時
(田川高等技術専門学校)
訓練生が日ごろ研いた多彩な技能を作品展示、作品即売会、実演会などで発表する2年に1度の技能祭。ものづくりの楽しさを気軽に体験できる体験教室や軽食コーナーもあります。ぜひお越しください。
園 田川高等技術専門学校 ☎44-1676

Medical health

保健の掲示板
11月16日から12月15日までの保健事業日程



11月18日 ●【1歳6か月児健診】
1歳6か月~1歳7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

11月19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

11月20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

12月2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



12月2日 ●【乳幼児相談】
2か月児と、身体計測や育児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] 14:30~15:00

12月9日 ●【3歳児健診】
3歳~3歳1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

12月11日 ●【もぐもぐ教室(要予約)】
4~10か月児を対象にした離乳食教室
[会場] コスモス保健センター [受付] 10:00~12:00

●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。各保健センターなどで、ご希望に応じた予約制の健康相談を実施いたします。

●【献血】にご協力をお願いします
救われる生命があります。身近にできるボランティア「愛の献血」にご協力をお願いします。
日程：11月20日 日 10:00~11:30、12:30~16:00
場所：方城保健センター
対象：体重が50kg以上で18歳~69歳の健康な人
(65歳以上の場合は、60~64歳の間に献血をしたことがある人)

●コスモス保健センター ☎28-9500

保健師だより No.35

☎ コスモス保健センター
☎ 28-9500

インフルエンザ・カゼに要注意の季節です!

腎臓にやさしい生活を心がけて

毎年11月くらいから季節性のインフルエンザが流行しますが、今年はずでに新型インフルエンザが猛威をふるっています。基礎疾患があると重症化しやすいという報道もあり、次にあげる人は、感染しないように普段から手洗い、うがいの励行と、人混みを避けるなど特に注意が必要です。

妊婦、乳幼児、高齢者、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病などの代謝性疾患、腎機能障害、免疫機能不全などの基礎疾患を有する人

この中でも、人工透析を受けている人や慢性腎臓病(CKD)Ⅲの人、普段以上の体調管理と感染予防が重要です。次にあげる6つのポイントに気をつけながら、腎臓にやさしい生活を心がけましょう。

②慢性腎臓病(CKD)

CKDは、①か②のどちらかまたは両方が3か月以上継続した状態です。

- ①蛋白尿など腎臓の障害がある
- ②糸球体ろ過量(eGFR)が、60未満に低下している

*糸球体ろ過量(eGFR)

腎臓が1分間にどのくらい尿をつくる仕事ができるかの指標。特定健診を受けると血液検査と尿検査でわかります。

腎臓をいたわる6つのポイント

ポイント1

十分な睡眠や休養をとる

夜更かしなど無理をすると腎臓の細胞は再生されません。細胞を修復するために睡眠や休養が必要です。早寝早起きを心がけましょう。



ポイント3

必要な薬以外は飲まない・使わない



解熱鎮痛剤・ビタミン剤・抗菌剤・抗生物質・造影剤などの薬剤は、腎臓から排泄されるときに尿管(尿を濃縮したりするところ)を傷めるおそれがあります。

ポイント5

カゼをひかない

カゼをひいて、腎臓で細菌やウイルスの免疫反応がおこってしまうと、糸球体が傷つき急性糸球体腎炎やIgA腎症になることがあります。体を清潔にするなどして感染を予防するだけでなく、予防接種(インフルエンザ・肺炎球菌ワクチン)を受けることをおすすめします。



ポイント2

腎臓に負担をかけない運動をする

ウォーキングなどの軽い運動をしましょう。30分以上の激しい運動(中程度以上の運動)はさけ、水分補給は十分に。

●水分補給しないと脱水状態になり、全身血流量が減少します。腎臓に血液が流れないとホルモンによって全身の血圧が上がり、腎臓が傷つきます(サウナ・発熱時の発汗・過度のアルコール摂取時なども同様の状態)。
●筋肉運動で筋肉細胞が壊れ血液中のクレアチニン(筋肉にある物質)が増えます。そして血液をろ過する腎臓に負担がかかり傷つきます。



ポイント4

ストレスをためない

ストレスがかかると交感神経が刺激され、輸入細動脈が縮まることによって腎臓への血流量が減ります。そしてホルモンによって全身の血圧が上がると腎臓が傷ついてしまいます。



ポイント6

排尿をがまんしない

排尿を我慢すると膀胱に尿がパンパンに溜まります。さらに腎臓に尿が逆流し腎臓が圧迫されて傷ついてしまいます。また、膀胱に細菌が溜まると尿中の細菌が腎臓に逆流し、炎症を起こすこともあります。

