

**Population** 人のうごき (福智町の人口)

●人口 24,058人  
前月比-39人  
前年比-231人

●男性 11,395人  
●女性 12,663人

●世帯 11,213世帯  
前月比-12世帯  
前年比+22世帯

※平成27年5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)

- 固定資産税 [2期] 7月31日 納期限です
- 国保税 [1期] 7月31日 納期限です

**Event** チクホー net (近隣の催し)

- 【添田町】 **そえだ花火大会**  
8月1日 土 ※雨天の場合は2日 日 に順延  
開会 19:00～、花火打ち上げ 20:00～  
(そえだサン・スポーツランド)  
約5千発もの大輪が真夏の夜空を彩る「そえだ花火大会」。特設ステージではダンスや太鼓の演奏などのイベントも盛りだくさんです。  
☎ 添田町役場まちづくり課観光係 ☎ 82-1236
- 【田川市】 **第24回英展～半径3メートル～**  
7月7日 火～8月2日 日 (田川市美術館)  
入場料：一般 300円、高大生 100円、中学生以下無料 (土は高校生以下無料)



☎ 田川市美術館 ☎ 44-6161

一沖繩県を除く九州・山口で活躍する、ベテランから若手までの作家50人の作品を紹介し、「半径3メートル」というテーマを表現した、個性あふれる作品をお楽しみください。

Medical health

**保健の掲示板**  
7月16日から8月15日までの保健事業日程

- **8月5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
- **8月12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
- ※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。
- ☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

Infection cautions

重症熱性血小板減少症候群 (SFTS) の感染源  
**マダニの被害にご注意ください!**

マダニが媒介するウイルス感染症「重症熱性血小板減少症候群 (SFTS)」は、平成21年頃に中国で発生が確認され、平成23年に原因ウイルスが特定された新しい感染症です。国内でも平成25年に初めて患者が確認されて以来、西日本を中心にSFTS患者が報告されています。

この感染症はウイルスを保有するマダニにかまれてから、1～2週間程度の潜伏します。その後、38度以上の発熱や消化器症状(食欲低下、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛など)が発症し、最悪の場合は死に至ります。

このウイルスにワクチンはなく、マダニによる感染症を予防するには、かまれないようにするしかありません。梅雨時期から冬に入るまでの間、マダニの活動が盛んな時期になっていますので、農作業やハイキングなどで森林や草むら、藪などに入る場合は十分に注意しましょう。

check! 知っておきたい、マダニ対策。

藪などに入る場合には…

長袖・長ズボン、足を完全に覆う靴を着用し、肌の露出を抑えましょう。また、帰宅後すぐに服を着替え、目の届きにくい頭部や耳の後ろもかまれないかチェックしましょう。

マダニにかまれたら…

マダニは長時間(数日から、長いもので10日間)吸血し、無理に引き抜こうとするとカラダの一部が皮膚内に残ってしまうことがあります。吸血中のマダニに気付いたら、必ず医療機関に受診してください。

☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500



←帽子や軍手、タオルを首に巻くなど、マダニが肌に直接触れないような対策を取ることもオススメです。

対策1



のどの渇きを感じなくても…  
**こまめに水分を補給する**  
暑い日は、気づかないうちに大量の汗をかき、水分や塩分が失われています。渇きを感じる前に水分をとり、定期的に塩分も補給しましょう。

対策2



体温調整は衣服から…  
**涼しい服装を心がける**  
熱中症対策は普段身に着けてる衣服にも気を配る必要があります。汗を吸収しやすく、吸収した水分を蒸発しやすい通気性や速乾性の良い素材の服で、外気から熱を吸収しにくい白や水色などの淡色系の色を選びましょう。

対策3



熱中症になりにくい室内環境へ…  
**部屋の温度は28度を目安に**  
熱中症は屋内でも多く発生しています。炎天下でなくても、風通しが悪く、高温・多湿の状態が続くと熱中症のリスクが高まります。換気を十分に行い、暑さを感じなくても扇風機やエアコンで温度調整を心がけましょう。

対策4



汗をかけるカラダに…  
**暑さに負けないカラダを作る**  
カラダは汗をかくことで体温調節を行います。年齢や運動の得意不得意に合わせて、ウォーキングやジョギングなどを習慣づけ、汗をかきやすいカラダを手に入れましょう。

対策5



直射から身を守るために…  
**外出時には日傘や帽子を使用する**  
直射日光を浴び続けると体温が急激に上昇し、熱中症の恐れが増します。夏の熱く強い日差しを遮る、ひと工夫を心がけましょう。

熱中症対策「+One Point」

熱中症予防には、正しい食生活と十分な睡眠も重要。1日に3食きちんと食べ、栄養バランスも考えた食生活を送りましょう。また、アルコールは脱水症状を進めるので、二日酔いの際は無理をしないようにしましょう。

「熱中症予防サイト」をスマホやパソコンで検索すると、お住まいの地域や外出先の「暑さ指数」が表示されます。毎日チェックして、熱中症から身を守りましょう。

温度基準 (WBGT)	活動の目安	注意事項
<b>危険</b> (31℃以上)	運動は原則禁止	高齢者においては安静状態でも熱中症の危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
<b>嚴重警戒</b> (28℃以上 31℃未満)	激しい運動は中止	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
<b>警戒</b> (25℃以上 28℃未満)	積極的に休憩	運動や激しい作業をする際は定期的に、十分な休憩を取り入れる。
<b>注意</b> (21℃以上 25℃未満)	積極的に水分補給	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には熱中症の危険性がある。

**熱中症に  
7月は熱中症予防強化月間です。  
ご用心!!**

屋外作業やスポーツをする人だけでなく、室内や夜間、安静時にも発症する熱中症。重症化すれば命も失う危険な症状ですが、少しの工夫と対策で防ぐことができます。正しい知識を身に付け、この夏を楽しみましょう。

保健所よりNo.②「熱中症対策」 ☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

1 熱中症とは

熱中症は、体温並みの気温の中で汗をかいて、体の水分が少なくなり、熱が体にこもった状態です。水分や塩分が十分に補給されないと重症になり、最悪の場合、死に至ります。

熱中症の主な症状

- ▶ 軽度→めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、多汗、顔色が悪いなど
  - ▶ 中度→頭痛、吐き気、だるさ、嘔吐など
  - ▶ 重度→呼びかけへの返事がおかしい、意識がない、けいれん、まっすぐ歩けない、体温が異常に高いなど
- ※帰宅後に重症化するケースもありますので、疑わしい場合は細心の注意が必要です。

2 特に注意が必要な人

- ① 高齢者▶ 人の体に含まれる水分量は、加齢とともに少なくなるため、熱中症の発症率が高くなっています。
- ② 子ども▶ 汗腺をはじめとした体温調節能力が未熟なため、熱中症のリスクが高くなります。特に乳幼児は、わずかな時間でも停車中の車内などにいることは危険です。
- ③ 肥満傾向▶ 軽い運動でも熱が発生しやすく、また脂肪が熱の放散を妨げるため、重症化のリスクが高まっています。
- ④ 体調不良・持病がある人▶ 免疫力が低下している恐れがあるので、健康な人よりも注意が必要です。

「暑さ指数」を活用して熱中症を未然に防ごう

環境省が毎日公表している「暑さ指数(WBGT)」は、熱中症予防のための指標です。単位は気温と同じ摂氏度(℃)で示されますが、その値は気温とは異なります。