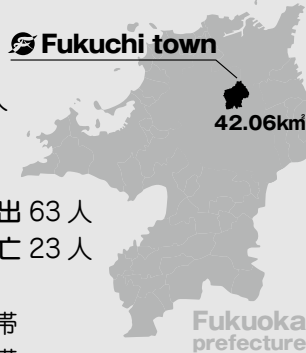


Population 人のうごき (福智町の人口)

●人口 23,290人
 前月比+11人
 前年比-298人
 男性↑11,077人
 女性↑12,213人
 転入81人・転出63人
 出生16人・死亡23人
 ●世帯 11,135世帯
 前月比+17世帯
 前年比-20世帯
 ※平成29年8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)

- 町県民税 [3期] 10月31日 ㊗
- 国民健康保険税 [4期] 10月31日 ㊗

Event テクホー net (近隣の催し)

- 【香春町】道の駅香春誕生祭
 10月28日 ㊗・29日 ㊗ 10:00～
 (道の駅香春)
 誕生8周年を記念して、もちつき大会や豪華景品が当たるくじ引き抽選会を開催。
 道の駅香春 ☎0947-32-8727
- 【添田町】SO・E・DA 星空フェスタ
 10月28日 ㊗ 17:00～21:00
 (そえだサン・スポーツランド / そえだドーム)
 プラネタリウム鑑賞や天体観測など夜空がもっと好きになるイベントを多数開催。
 ㊗ NPO法人アートもん ☎090-5733-5997
- 【川崎町】「皆のチカラ!」チャリティーコンサート
 10月29日 ㊗ 13:30開場 14:00開始
 (川崎町勤労青少年ホーム)
 料金：大人1,500円 子ども500円
 被災地を応援するため、クラシックとジャズの融合コンサートを開催!収益は全額寄付。



「世界で活躍するシンガー、鈴木ナオミさん」の組曲が競演

㊗ 実行委員会 梶谷 ☎090-7396-3519

Medical health

保健の掲示板

10月16日から11月15日までの保健事業日程

- 10月18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
 - 10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
 - 11月1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8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
 - 11月10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] 10:00～12:00
 [申込締切] 11月6日 ㊗ まで
 - 11月14日 ㊗ 【よちよち相談】
 乳幼児、身体計測、育児などの相談希望者を対象
 [会場] コスモス保健センター [受付] 13:45～15:30
 ※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。
- ㊗ コスモス保健センター ☎28-9500

Organ Donation

【臓器提供の意思表示にご協力ください】
 いのちへの優しさとおもいやり

10月は臓器移植普及推進月間です。大切な家族と「臓器提供」について日頃からよく話し合い、自分の意思をきちんと伝えておきましょう。



意思表示の方法

- ① インターネットによる意志登録
 - ② 健康保険証・運転免許証・マイナンバーカード等の意思表示欄への記入
 - ③ 臓器提供意思表示カードへの記入
- ※詳しくはお問い合わせください。

㊗ 福岡県メディカルセンター ☎092-432-5577

運動や食事などの生活習慣も原因となる認知症。予防や改善のための教室に参加しませんか。

認 知症は、脳の老化や様々な原因によって起こり、近年では85歳以上の4人に1人にその症状があるといわれる誰もがなりえる身近な病気です。「脳力アップ教室」は、認知症予防に効果があると立証されている有酸素運動とコグニサイズ(予防体操)を主としたプログラムにより、認知症を予防することを目的とした教室です。

運動や食事などの生活習慣を見直し、改善することで、認知症の発症を遅ら

せ、進行を防ぐことが可能です。また、他者との交流やメリハリのある活動的な生活が認知症の予防につながります。

当教室では栄養や口腔についても学び、生活習慣全般を見直すことで、認知症の予防を図りながら、健康的な生活を送ることを目的としています。ぜひ、この機会に楽しみながら、認知症予防に取り組んでみませんか。

予防のための正しい知識を!
 認知症予防 Q & A

Q 認知症は脳の病気だから、運動は関係ない?

A 運動は認知症に効果があります。運動は、脳に血液を送る血管を増やし、新しい神経細胞を発達させ、認知症予防につながります。特に有酸素運動は、効果的であることがわかっています。

Q 「認知症に効果がある」といわれる食品を食べていれば、予防出来る?

A 食事だけで認知症を予防することはできません。特定のものを食べていれば予防できるわけではありません。認知症を引き起こす高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を防ぐため、塩分や脂肪の摂りすぎに気をつけ、バランスの良い食生活が大切です。

Q 認知症と昼寝は関係がある?

A 関係があります。短時間(30分以内)の昼寝は、認知症予防に効果があります。ただし、1時間以上の睡眠は、頭の回転を取り戻すのに時間がかかり逆効果です。

簡単な運動で楽しく認知症予防を!



INFORMATION

- 日時▶ (火曜日コース)
 11月7日 ㊗～3月20日 ㊗までの毎週 ㊗
 (金曜日コース)
 11月10日 ㊗～3月23日 ㊗までの毎週 ㊗
 両コースとも9:20～10:50(全18回)
- 場所▶ コスモス保健センター
- 対象▶ 65歳以上の町民で、医師から運動制限の指示を受けていない方。各コース定員20名。ただし、保健センター等で実施している運動教室の参加者はお申込みできません
 ※運動教室の詳細は、広報1月号をご覧ください。
- 内容▶ ① 有酸素運動、予防体操(コグニサイズ) ② 栄養講話 ③ 口腔実技・講話
- 料金▶ 保険料として1,210円
- 申込み▶ 10月19日まで(定員になり次第締切)
 ㊗ 福智町地域包括支援センター ☎28-9502
 ※問診・測定などの結果、体調の関係で参加できない場合があります。

保健師だより No.112

RECRUITMENT
 脳力アップ教室