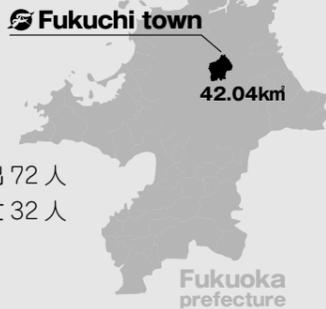


Population 人のうごき (福智町の人口)

- 人口 24,999人
前月比-36人
前年比-246人
- 男性 11,843人
- 女性 13,156人
- 転入 55人・転出 72人
- 出生 13人・死亡 32人
- 世帯 11,184世帯
前月比-8世帯
前年比-8世帯
- ※平成23年7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
☎ 0947-44-870

Tax おさめて安心(税の納期限)

- 固定資産税 [3期] 9月30日 納期限です
- 国民健康保険税 [3期] 9月30日 納期限です

Event テクホー net (近隣の催し)

- 添田町 添田町政100周年記念「ふる里再発見」
9月23日 13:30~ (添田町オークホール)
申込期限: 9月16日 定員300人
添田町政100周年を記念し、古来より結びつきの深い英彦山と日田の歴史や文化をひも解くシンポジウムが行われます。申し込みは事前予約が必要ですのでご注意ください。
☎ 添田町役場地域産業推進課 ☎ 82-1236
- 田川市 大震災復興支援事業「吉田兄弟コンサート」
11月5日 16:00~開場 / 16:30~開演 (田川文化センター) 料金: 全席5,000円
※入場料の一部が義援金となります。



田川ライオンズクラブ ☎ 44-4870

Medical health 保健の掲示板

9月16日から10月15日までの保健事業日程

- 9月16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
- 9月21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
- 9月21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
- 9月22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
- 9月28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
- 10月7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
- 10月12日 ポリオ(小児マヒ)予防接種
3か月~18か月児を対象(90か月末まで接種可)
[会場] 方城保健センター [受付] 13:20~14:20
- 子宮頸がん予防ワクチン接種開始期日にご注意!
高校2年生(平成6年4月2日~平成7年4月1日生まれ)は、平成23年9月30日までに1回目の接種を開始した場合のみ、助成の対象となります。10月1日以降に接種を開始した場合は無効となりますので、ご注意ください。
- 方城会場での集団健診の申込み受付中!
詳細は広報8月号をご覧ください。
日程: 10月21日 22日 23日 24日
場所: 方城保健センター
※10月14日までに電話でお申込みください。
- 愛の「献血」にご協力を!今回は赤池支所で行います
血液が不足しています。みなさまのご協力をお願いします。
日程: 9月21日 10:00~11:30, 12:30~16:00
対象: 体重が50kg以上で男性は17歳~69歳、女性は18歳~69歳(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)の健康な人
- コスモス保健センター ☎ 28-9500



1 不眠や睡眠不足が続くと…

睡眠は、健康を維持するために欠かせない大事な要素。睡眠時間が足りないと、イライラが募ったり、集中力が低下しやすくなって、仕事のミスや事故の原因になるなど、心や体に悪影響をおよぼすこととなります。

体に与える影響として、睡眠時間が極端に短い長い人は、肥満の人が多くと言われています。さらに、不眠や睡眠不足は交感神経が活発化して高血圧を誘発したり、インスリンの働きが悪くなるとも血糖値が上昇し、糖尿病の原因になることもあります。特に、心臓への血流が阻害される虚血性心疾患や脳卒中などを引き起こす高血圧には、睡眠と深い関係があります。十分な睡眠をとることは、高血圧の予防にも効果的なのです。

2 快適な睡眠のためのポイント

睡眠は身体だけでなく脳機能を健康に保つために必要不可欠であり、リフレッシュするための基本となる役割を担っています。「睡眠は疲労回復の最後の砦」として意識し、快適で質の高い睡眠を確保するようにしましょう。

左記に、快適な睡眠をとるためのポイントを挙げていますので、不眠や睡眠障害などで悩んでいる人は、ポイントを参考にし、生活に取り入れましょう。

- 8時間にこだわらない。年齢を重ねると睡眠時間は短くなるのが普通。
- 夕食後のカフェインは寝つきを悪くする。
- 睡眠薬代わりの寝酒をやめて、ホットミルクでリラクゼーション。
- 軽い読書、音楽、アロマセラピー、ストレッチなどでリラクゼーション。
- 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン。
- 40度以下のぬるめの入浴で寝つきよく。

3 睡眠障害は専門家に相談

「疲れているのに早朝に目が覚めてしまう」「夜中に何度も目が覚めてしまい、眠った気がしない」といった状態が休日も含めて2週間以上毎日続いたり、左記の症状にあてはまり、あまり眠れていない人は「体やこころが異常を訴えているサイン」かもしれません。専門機関に相談しましょう。

●寝つけない、熟睡感がない、充分眠っても日中の眠気が強いとき。

●睡眠中の激しいいびき、足のムズムズ感、歯ぎしり。

☎ コスモス保健センター 28-9500



チェックしてください

あなたは、快適な睡眠がとれていますか? 下記の項目の質問に答えて、あなたの快眠度をチェックしてみましょう。当てはまる項目が多いほど、あなたの快眠度は低くなります。ふだんの行動を振り返って、快適に眠るための生活改善を行いましょ。

- 朝、すっきり目が覚めない
- 布団に入ってもなかなか眠れない
- しばしば夜中に目が覚める
- 朝早く目覚めて、再度眠れない
- 2週間以上寝不足が続いている
- 昼間に強い眠気におそわれる
- いつも何となくからだがかたまり
- 休日はふだんより起床時間が大幅に遅くなる
- 長時間眠ったはずなのに、疲れがとれない
- 就寝直前に食事をすることが多い
- 寝酒を飲む習慣がある

眠れていますか?

2週間以上続く不眠は、こころのSOS信号。我慢せずに専門機関に相談しましょう。

睡眠は健康を維持するための大きな要素。「ぐっすり眠って、すっきり起床」そんな快適な睡眠ライフが送れていますか。もし2週間以上続くなら「うつ病」が原因かもしれません。ひとりでも悩まずに専門機関の適切な治療を受けて、快適睡眠ライフを取り戻しましょう。

睡眠は健康を維持するための大きな要素。「ぐっすり眠って、すっきり起床」そんな快適な睡眠ライフが送れていますか。もし2週間以上続くなら「うつ病」が原因かもしれません。ひとりでも悩まずに専門機関の適切な治療を受けて、快適睡眠ライフを取り戻しましょう。

羊が一匹、羊が二匹… 今日もまた眠れない。

