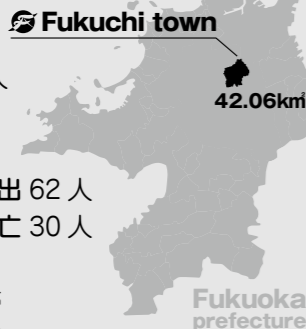


**Population** 人のうごき (福智町の人口)

●人口 23,258人  
前月比-30人  
前年比-308人  
男性↑11,072人  
女性↑12,186人  
転入45人・転出62人  
出生17人・死亡30人

●世帯 11,155世帯  
前月比+1世帯  
前年比-1世帯  
※平成29年10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 [4期] 12月25日 日
- 国民健康保険税 [6期] 12月25日 日

**Event** テクホー net (近隣の催し)

【川崎町】カズ山本氏 講演会  
12月22日 日 18:00 受付開始  
(川崎町勤労青少年ホーム)  
元プロ野球選手のカズ山本氏による講演会。「夢をあきらめるな!」をテーマに、野球に限らずスポーツ全般について語ります。先着300人限定。参加無料 要申込  
岡川崎町教育委員会 社会教育課 ☎72-3000

【田川市】彦山川イルミネーション  
12月23日 日 ~ 25日 日 17:00~22:00  
(彦山川ばんだごうら河川敷)  
河川美化の啓発のため、ボランティア団体が巨大イルミネーションを設置。うどんなどの無料配布のほか、子どもにはお菓子をプレゼント。※無くなり次第終了。



↑高さ最大55mの迫力のイルミネーション。約40万の光の粒が冬の夜空と彦山川の水面を美しく彩ります。  
岡実行委員会 花村 ☎090-8919-7280

Medical health

保健の掲示板  
12月16日から1月15日までの保健事業日程

- 12月20日 水 [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
  - 1月5日 金 [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
  - 1月12日 金 [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] 10:30~12:00  
[申込締切] 1月9日 水までにコスモス保健センターへ
- ※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予約制の相談をいたします。

乳がん・子宮がん無料検診 有効期限は2月末です!

無料クーポン券で指定医療機関の検診を受診できる期間は平成30年2月末(医療機関の診療日)までです。  
※有効期限を過ぎると使用できません。  
※平成29年に集団健診で乳がん・子宮がん検診を受診した人は使用できません。対象者には5月に個別に郵送しています。

☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

Holiday clinic

【田川地区急患センターの休日診療】  
年末年始も診療いたします!

診療日: 12月30日 土 ~ 1月3日 水  
※保険証(子ども医療証)などは忘れずに持参ください。  
診療時間: 【外科】9:00~12:00, 13:00~17:00  
【内科・小児科】9:00~12:00, 13:00~17:00  
18:00~23:00  
場所: 田川市伊田2735番地11(田川市石炭・歴史博物館横)  
☎ 田川地区急患センター ☎ 45-7199



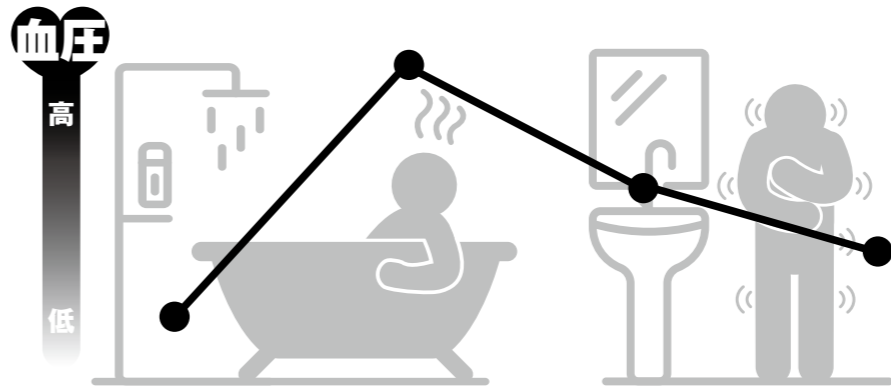
保険証を忘れずに!

保健師だよ  
114

若い人でも要注意!

あてはまる人は要注意!

- 65歳以上である
- 高血圧・糖尿病・動脈硬化・不整脈など持病がある
- 肥満気味である
- 睡眠時無呼吸症候群など呼吸器官に問題がある
- 自宅の脱衣室や浴室に暖房器具がない
- “いちばん風呂”や熱い風呂が好き
- お酒を飲んでから入浴することがある



Relax Time 入浴中 血管が拡張し 血圧低下	Bath Tub 熱い浴槽内 血管が温まり さらに血圧上昇	Dressing Room 寒い脱衣所 血管が収縮し 血圧上昇	Living Room 暖かい居室 血圧安定
-------------------------------------	--	--	------------------------------

「ヒートショック」とは急激な温度変化による血圧の変動が原因の健康障害です。脳卒中や心筋梗塞、失神を起こす危険があり、入浴中は溺死や急死につながります。

暖房の効いた居室から寒い脱衣室や浴室に行くとき、体表温度が一気に下がり、体温調節のため血管が収縮して血圧は急上昇します。続いてお湯につかると熱さの刺激でさらに血管が収縮し、脳卒中や心筋梗塞を起こすことがあります。またお湯につかっただけで血圧が急上昇し、今度は血管が温められて拡張し、血圧は急激に低下します。すると心臓や脳へ送られる血液が不足し、不整脈や意識障害を起こして溺れる危険があります。

トイレも体を露出させる場所なので冷え込みやすく注意が必要です。高齢者や高血圧、糖尿病などの病気を患っている人は、冬の入浴は常に危険が伴います。家族に声をかけて入浴し、時間が過ぎたら様子を見に来てもらいなどの習慣を心がけましょう。

寒くなるこれからの季節  
気をつけたい5つの習慣

- 1 お湯はぬるめに、浴槽につかる時間は短めに  
湯温が熱すぎたり、お湯につかる時間が長すぎても血圧変動が大きくなります。湯温は41℃以下に設定し、浴槽につかるのは1回5分までにしましょう。
- 2 浴槽にいきなり入らず、かけ湯で体をお湯に慣らす  
いきなりお湯につかると血圧が急上昇するため、手足など心臓から遠い部分から体の中心に向かって順にかけ湯をして体を慣らしましょう。
- 3 入浴の前後には水分補給  
入浴前後にコップ1杯程度の水分を補給すると血圧低下に効果的です。
- 4 脱衣室や浴室を暖める  
脱衣室に暖房器具を置いたり、浴槽のふたを開けたりして、居室との温度差をなくしましょう。気温の高い日没までに入浴するのも効果的です。
- 5 食直後の入浴は避ける  
食後1時間以内やお酒を飲んだ時は血圧が下がりにくいので危険です。

気象予報情報にもとづく家の中の気温差に注意する指標として、日本気象協会公式の天気予報専門メディアの中に「ヒートショック予報」があります。



tenki.jp 検索

入浴前、脱衣室が寒くなる冬の時期

お風呂ではヒートショック!

にご用心