

Population

人のうごき (福智町の人口)

- 人口 23,970人
前月比-10人
前年比-244人
- 男性 11,336人
- 女性 12,634人
- 転入 49人・転出 48人
- 出生 20人・死亡 31人
- 世帯 11,215世帯
前月比+10世帯
前年比+27世帯
- ※平成27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いています —

Tax

おさめて安心 (税の納期限)

- 町県民税 [3期] 11月2日 〆が納期限です
- 国民健康保険税 [3期] 11月2日 〆が納期限です

Event

チクホー net (近隣の催し)

【香春町】 ふる里かわら秋まつり
11月1日 〆 9:30~16:00
(香春町役場前広場)
町内の商店や模擬店が特設テントに大集合! アンパンマンショーや文化芸能発表、ビンゴ大会などご家族で楽しめる企画も満載です。
〆 香春町観光協会 ☎ 85-8035

【添田町】 第28回添田ふる里まつり
10月24日 〆・25日 〆 10:00~16:00
(オークホール横駐車場)
町内だけでなく、姉妹町・北海道美深町の特産品を販売。ステージイベントも行います。



毎年恒例のふる里まつり。北海道のじゃがいもやかぼちゃ、なす自らの恵みが大集合します。

〆 添田町役場 地域産業推進課 ☎ 82-1237

【糸田町】 いとだ祭 2015
11月7日 〆・8日 〆
(糸田町文化会館および糸田町町民体育館)
町の文化や芸術が盛りだくさん。歌や踊りの演芸披露や、陶器などの展示が多数あります。
〆 糸田町役場 教務課 社会教育係 ☎ 26-0038

Medical health

保健の掲示板

10月15日から11月15日までの保健事業日程

- **10月21日 〆【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28日 〆【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30日 〆【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4日 〆【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
- **11月6日 〆【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11日 〆【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13日 〆【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] 方城保健センター [受付] 10:00~12:00
[申込締切] 11月9日 〆までにお申し込みください。
- ※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までお気軽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て実施いたします。(予約制)
- 〆 コスモス保健センター ☎ 28-9500

Organ Donation

あなたの“意思”で救える命

10月は臓器移植普及推進月間です。大切な家族と日頃から「臓器提供」についてよく話し合って、自分の意思をきちんと伝えておきましょう。意思表示の方法は3通りあります。

- ①インターネットによる意思登録
- ②健康保険証・運転免許証の意思表示欄に記入
- ③意思表示カードやシールに記入

「提供する・提供しない」どちらの意思も尊重されます。この機会に臓器移植について、命について考えてみませんか。

※詳しくはお問い合わせください。
〆 県メディカルセンター ☎ 092-432-5577

VDT症候群の主な症状は？

異常を感じたら、早めに眼科医に診てもらいましょう。

目の症状



目の疲れ、目の痛み、ドライアイ、目がかすむ、物がぼやけて見える、視力が落ちる、充血、結膜炎など。

身体



肩こり、肩・首・腕の痛みなど。さらに背中への痛み、手指のしびれ、めまい、吐き気を引き起こすことも。

精神



イライラする、不安感を招く、夜眠れず睡眠不足になる、ぼうつとする、気分が落ち込むなど。

VDT症候群を予防するためには？

作業をするときの少しの工夫とちょっとした心がけがポイントです。

Point 1



こまめに点眼する

目の乾きや不快感を抑えるために、こまめに目薬をさしたり、意識的にまばたきをしたりすることでドライアイや目の充血などを防ぎましょう。

Point 2



適度に休憩をとる

1時間ごとに10~15分の休憩しましょう。リラックスして遠くの景色を眺めたり、目を閉じたり、蒸しタオルをしたりして目を休めましょう。

Point 3



軽いストレッチをする

肩や腕を回す、屈伸をする、背伸びをするなど、ときどき体を動かして緊張をほぐしましょう。同じ姿勢を続けないようにすることが大切です。

Point 4



ディスプレイの位置を調整する

画面と目の距離は40cm以上に。光が反射しない位置で、視線がやや下向きになる角度がベスト。いすに深く腰かけ安定した体勢で座りましょう。

Point 5



目に優しい環境を整える

眼鏡やコンタクトレンズは度のあったものを使いましょう。液晶モニターが発する「ブルーライト」から目を保護する眼鏡なども活用しましょう。

目を大切にしましょう!

デジタル教材の普及やスマホ・ゲームなど子どもの遊びにも浸透しています。

- > 長時間のゲームは禁物! 長くても1日1時間以内にしましょう。
- > 戸外で元気に遊びましょう! 外で遊ぶことで体の緊張をほぐし、目の症状を和らげることができます。
- > 目の健康はさまざまな栄養素が複雑に絡み合い保たれています。食事は肉、お魚、野菜などをバランスよく摂取しましょう。



保健師だより #92

目をケアしていますか?

~ 10月10日は「目の愛護 Day」~

VDT症候群

パソコンなどのディスプレイ(総称して Visual Display Terminal : VDT)を長時間見続けたため、目や体、心に支障をきたす病気のこと。別名「テクノストレス眼症」ともいう。

テレビ、パソコン、スマートフォン…。これらを目にしない日はありません。近年、「VDT症候群」という新しい病気が増加しています。あなたは肩こり、目の疲れが慢性化していませんか。