

Population

人のうごき (福智町の人口)

●人口 23,880人
前月比 - 45人
前年比 - 354人

●男性 11,315人
●女性 12,565人

●転入 49人・転出 65人
●出生 12人・死亡 41人

●世帯 11,192世帯

●前月比 - 16世帯
●前年比 - 12世帯

※平成27年10月末現在(住民基本台帳人口)

Fukuchi town

42.04km

Fukuoka prefecture

（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)

●国保税 [6期] 12月25日 金が納期限です。
●固定資産税 [4期] 12月25日 金が納期限です

Event

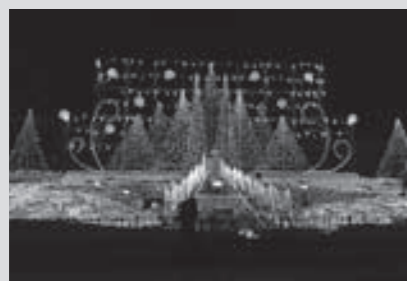
チクホー net (近隣の催し)

【大任町】道の駅おおう桜街道イルミネーション

点灯時間 17:30 ~ 22:30 1月中旬まで

(道の駅おおう桜街道)

今年のテーマは地元田川の「炭坑」。温泉館に続く散策路は子どもたちに大人気のキャラクターや花畑、虹のトンネルに続いていきます。



一周辺の木々や芝草などに電飾が
装飾され、冬の夜空を彩ります。

岡 道の駅おおう桜街道 ☎ 63-4430

【田川市】認知症講演会「認知症の方の気持ち」~家族が認知症と上手に付き合っていくために~
12月14日 日 14:00 ~ 16:00 入場無料

(田川青少年文化ホール 小ホール)

現在、高齢者の4人に1人が認知症とその予備軍と推測されています。もしも家族が認知症になったら... 認知症のかたが抱いている本当の気持ちを理解し、大事な家族との絆を大切にしよう。講師 ▶ 見立病院 精神科診療部長

梅野 一男 先生

岡 県認知症医療センター 見立病院

☎ 46-2164

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16日** ⑩【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
- **12月16日** ⑩【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対象
[会場] コスモス保健センター [受付] 14:30~15:00
- **12月18日** ⑩【健康相談】
健診結果や介護など相談希望者対象
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:30~15:30
- **1月6日** ⑩【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
- **1月8日** ⑩【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] 1月4日 日までにコスモス保健センター(☎28-9500)へ申し込みください
- **1月13日** ⑩【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
- ※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。
- ⑩ 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31日 日 ~ 1月3日 日

※30日 日 は内科の通常の平日夜間診療を行います。
(内科 ▶ 中学卒業以上 19:00 ~ 21:00)

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)

⑩ 田川地区急患センター ☎ 45-7199



保険証を忘れずに!

田川地区急患センター

睡眠不足の 生活習慣病への影響

がん

睡眠不足だと体のメンテナンスが十分にできません。免疫力が落ち、細胞のがん抑制作用が落ちるため、がんにかかりやすくなってしまいます。

肥満

睡眠不足によって食欲を抑えるホルモンが減り、食欲を増進させるホルモンが増えるので食べ過ぎにつながり、肥満になってしまいます。

高血圧

睡眠時は緊張をほぐす副交感神経が優位になりますが、睡眠不足だと交感神経が優位になり、緊張状態が続くので高血圧になってしまいます。

糖尿病

糖尿病は血糖値を下げる「インスリン」というホルモンの不足や、作用が悪くなることで進みます。睡眠不足はインスリンの作用を悪くします。

Good Morning!

体内時計の役割

朝起きてから夜寝るまでの生活リズムをつくらせているのが「体内時計」です。体内時計の周期は約25時間ですが、朝日を浴びることなどで24時間になります。体内時計は睡眠と目覚めをコントロールするだけでなく、体温を変化させることで生体リズムの調整もします。規則正しい生活を心がけて体内時計を整えましょう。

⑩ コスモス保健センター
☎ 28-9500

Good Sleep Check!

良質な睡眠をとれている?

当てはまるものにチェックをつけて、睡眠状態を見つめ直してみよう。

- 床に入ってから、なかなか寝つけない
- 朝、スッキリ起きられないことが多い
- 昼間に強い眠気におそわれることがある
- しばしば夜中に目が覚める
- 朝早く目覚め再度眠れない
- いつも何となく体がだるい
- 休日は普段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

↑ 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。

睡眠障害って知ってる?

● 睡眠障害とは

睡眠に何らかの問題がある状態。不眠の原因には、環境や生活習慣によるもの、精神的・身体的な病気からくるもの、薬によって引き起こされるものなどさまざまです。3週間以上下記の症状が続く人は専門家に相談しましょう。

【主な睡眠障害】

● 不眠症

なかなか寝付けない、夜中に何度も目が覚めてしまう

● 過眠症

十分寝ているのに昼間眠くなり、日常生活に支障がある

● 概日リズム睡眠障害

体内時計と実際の時間がずれ、昼夜サイクルが合わない

● 睡眠時無呼吸障害

10秒以上呼吸が止まることなどが一晩で30回以上あるなど

● むずむず脚症候群

足先やふくらはぎがムズムズしたり、かゆみ・痛みなどがある

SLEEP

睡眠

を見直そう

保健師だより Vol.94

心身の健康を保つために必要不可欠な睡眠。睡眠中は脳や体の休息はもちろん、記憶の定着や体のメンテナンスも行っています。メンテナンス作業が睡眠不足によって滞ると、生活に関わるさまざまな悪影響が現れます。時間も質もよい睡眠ができるように、今の睡眠を見直してみませんか。

良い睡眠をとるために!

今日から始める

5のこと。

- 1 定期的に運動をする。
- 2 朝食はしっかりと、夕食は腹八分目にする。
- 3 昼寝時間は短くする。
- 4 起きたら朝日を浴びて、体内時計を整える。
- 5 夕食後のコーヒーや紅茶、寝酒を避ける。

昼間は活発に活動し、適度に疲れることも大切。寝る直前は刺激を避け、体の深部の体温下がったら、眠りやすいタイミングです。