

**Population** 人のうごき (福智町の人口)

●人口 25,440人  
 前月比 - 20人  
 前年比 - 364人  
 ●男性 ↑12,024人  
 ●女性 ↑13,416人  
 転入 75人・転出 76人  
 出生 14人・死亡 33人  
 ●世帯 11,191世帯  
 前月比 - 4世帯  
 前年比 + 6世帯  
 ※平成21年12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)

- 国民健康保険税 [7期] 2月1日(月)が納期限です
- 国民健康保険税 [8期] 3月1日(月)が納期限です

**Event** テクホー net (近隣の催し)

**【添田町】町民たこあげ大会**  
 2月11日(日) 13:00~  
 (そえだサン・スポーツランド)  
 日本に古くから伝わる「たこあげ」を、自分が作ったたこで楽しんでみませんか。個人、団体ともに自作のたこに限ります(当日会場申し込み)。参加は町内外問いませんので、親子や友だちと一緒にぜひご参加ください!  
 園 教育委員会生涯学習係 ☎82-5964

**【香春町】ふる里かわら梅まつり**  
 3月7日(日) 10:00~14:30 雨天中止  
 (神宮院・高座石寺)  
 平安時代、最澄が建立した神宮院。そしてその宿坊であった高座石寺。歴史ある両寺院を舞台に、護摩焚き、民謡、お茶会、尺八や和太鼓の演奏、撮影大会など、多彩な催しが行われます。当日は香春町役場から運行されるシャトルバスをぜひご利用ください。  
 園 香春町観光協会 ☎49-6037

**【飯塚市】第10回 筑前いづか雛のまつり**  
 2月6日(土)~3月3日(日) 10:00~17:00  
 (イヅカコスモスコモンほか)  
 毎年約30万人が訪れる盛大なまつり。期間中はメイン会場のコスモスコモンでの「ひなまつり人形展」をはじめ「お雛様体験」、旧伊藤伝右衛門邸の「日本一の座敷雛」など、飯塚市全域でさまざまなイベントが開催されます。  
 園 飯塚商工会議所 ☎0948-22-1007

Medical health

保健の掲示板

2月16日から3月15日までの保健事業日程

- **2月17日(木) 【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
- **2月19日(土) 【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
- **2月25日(木) 【ポリオ(小児マヒ)予防接種】**  
 3~18か月児を対象(7歳5か月まで接種可)  
 [会場] 方城保健センター [受付] 13:20~14:20
- **3月3日(火) 【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
- **3月10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
- **3月10日(水) 【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
- **3月11日(木) 【ポリオ(小児マヒ)予防接種】**  
 3~18か月児を対象(7歳5か月まで接種可)  
 [会場] 方城保健センター [受付] 13:20~14:20  
 ※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。
- **「献血」にご協力をお願いします!**  
 日程: 2月19日(金) [受付] 10:00~11:30、12:30~16:00  
 場所: 福智町役場  
 対象: 男女とも体重が50kg以上で18~69歳の健康な人  
 [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]
- ☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

Pollinosis care

花粉症の人は要チェック! 2010年の花粉傾向  
 今年は早めに花粉症対策を!

花粉症は、花粉が飛び始める2週間ほど前から、医師が処方する抗アレルギー薬を用いておくと、症状を軽くできることをご存じですか? 今年は花粉飛散量がやや少なくなる見込みですが、花粉前線の訪れが例年よりも早く、2月10日ごろと予測されています。毎年つらい症状に悩まれている方は、早めの予防をおすすめします。

☎ 町立診療所でも花粉症の診察を行っています。



保健師だより No.38  
 園 コスモス保健センター  
 ☎ 28-9500

病気になりやすい人、なりにくい人 ~免疫力について~

なぜやインフルエンザが流行したとき、同じ学校や職場でもかかる人とかからない人がいます。家族で同じ食事をして、食中毒になる人とならない人がいます。さらに、なぜや食中毒にかかったとき、すぐに回復する人と重症化してしまう人がいます。なぜ同じような環境にいるのに、病気になる人とならない人がいるのでしょうか。その大きな要因のひとつに「個人の免疫力の違い」があげられます。

免疫力

「免疫」とは「疫病(病気)を免れる」ということから生まれた言葉で、「自分と自分ではないものを区別し、自分に害のある、外敵となる有害物質などの異物を撃退し、体を健康な状態に戻すこと」です。免疫には「病原体を体内に侵入させないようにする免疫力」と「病原体を退治する免疫力」があります。この2つがバランスよく働いて、わたしたちの体は健康が保たれています。

加齢とともに衰える免疫力

免疫力は年を重ねると衰えてきます。がん細胞の芽は誰にでもできていますが、免疫機能が正常に働いていれば、その芽はつみとられ、すぐにがんになることはありません。しかし免疫力が低下していると、がん細胞が成長し、がんになってしまいます。そのため、年齢が高くなるにつれて、がんになる確率が高くなるといわれています。

免疫力アップのためには <sup>check!</sup> Q

免疫力を強化するためには、生活習慣が最も重要です。日ごろから次のことに気をつけて、病気になりやすい体を目指しましょう!

① バランスのよい食事を心がける  
 栄養バランスの乱れが免疫力を低下させます。

② ストレスをためない  
 ストレスは免疫力を低下させます。趣味などでストレスを発散し、十分な睡眠、休養をとりましょう。

③ 適度な運動をする  
 適度な運動をすることで、がん細胞を攻撃したり、ウイルスが侵入してきたときに戦う免疫細胞が活発になります。

④ 喫煙と飲酒は適量に!  
 喫煙や過度の飲酒は、免疫細胞の数を減少させたり、働きを低下させます。

⑤ 質のよい睡眠をとる  
 睡眠の乱れにより免疫力は低下します。

⑥ 笑う  
 笑いによる脳への刺激が、免疫機能を活性化し、免疫力が向上します。

⑦ 体を冷やさない  
 体温を上げて免疫力を活性化させましょう。

