

Population

人のうごき (福智町の人口)

- 人口 24,966人
前月比+7人
前年比-231人

Fukuchi town

42.04km²

- 男性 11,818人
- 女性 13,148人

転入 61人・転出 41人
出生 13人・死亡 26人

- 世帯 11,204世帯

前月比+9世帯
前年比+25世帯

※平成23年11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] 1月31日 〆が納期限です

Event

チクホー net (近隣の催し)

【田川市】 ヤマの訪問者 / 世相

1月11日 〆～2月12日 〆

9時30分～17時30分 (石炭・歴史博物館)

料金：小中生50(30)円、高校生100(70)円

大人210(150)円 ※ ()内は団体料金

休館日：〆 (〆が祝日の時は 〆)

山本作兵衛氏の貴重な原画を特別公開します。ぜひこの機会にご参加ください。

〆 石炭・歴史博物館 ☎44-5745

【添田町】 添田町町政100周年記念誌&切手販売中

添田町の歴史が「ギュッ」と詰まった100周年記念誌と豊かな自然や文化財など添田町の名所で彩る記念切手を販売中です。



↑記念誌〆は1,000円、切手〆は800円で販売中です。ぜひお買い求めください。

〆 添田町役場総務課 ☎82-1231

Medical health

保健の掲示板

1月16日から2月15日までの保健事業日程

- **1月18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
- **1月19日 〆【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19日 〆【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
- **1月25日 〆【ポリオ(小児マヒ)予防接種】**
3か月～18か月児を対象(90か月未満まで接種可)
[会場] 方城保健センター [受付] 13:20～14:20
- **1月27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
- **2月1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
- **2月8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
- **2月15日 〆【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15日 〆【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
- ※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
- **国民健康保険の特定健診はお済みですか？**
国民健康保険に加入している40～74歳を対象とした特定健診は、「治療中」でも受けられます。生活習慣病の原因となるメタボリック・シンドロームの危険度を測定、解消し、健康な体をめざす特定健診。今年度の実施期間は**平成24年1月末まで**です。ぜひ積極的に受診しましょう。
対象 ▶ 40～74歳で、今年の4月1日から継続して国民健康保険に加入している人
受診場所 ▶ 指定医療機関
必要なもの ▶ 保険証・受診券
- 〆 住民課 保険係 ☎22-7761

5月に医療機関一覧と受診券をお送りしています。

Health Classroom

保健師だよりNo.57 ▶ 運動教室

運動教室の案内

健康のためには運動・栄養・休養が大切。わかっている、ついつい食べ過ぎたり、運動不足になったりしていませんか。年を重ねても、筋力は鍛えれば向上します。運動することは、筋肉や骨の老化を防ぐだけでなく、心臓や脳の神経をよい状態に保ちます。毎日、積極的に体を動かして、筋肉を鍛えるようにしましょう。

- 対象年齢に該当する人は、住んでいる地域にかかわらず、どの教室でもご利用できますが、定員がありますので、なるべく早くお申し込みください。
 - 料金は参加人数の増減により、変更することがあります。また、保険料は平成24年4月からは変更予定です。
 - 病気治療中の人は、主治医に運動教室に参加してよいかを確認のうえ、お申し込みください。
 - 参加できるのは、1人1教室のみです。同時期に重複して参加することはできません。
- 〆 コスモス保健センター ☎28-9500

1 / ステップクラブ



対象：20歳以上の町民
日程：毎週金曜日
時間：13時30分～15時
内容：エアロビクス、ストレッチなど
料金：年間2,400円、保険料は別途年間1,600円
会場：福智町体育センター(赤池)

2 / いきいき体操クラブ



対象：65歳以上の町民
日程：毎週火曜日
時間：13時～14時
内容：軽いエアロビクス、ストレッチなど
料金：年間3,400円、保険料は別途年間1,600円
会場：コスモス保健センター(赤池)

3 / コツ・骨教室



対象：20歳以上の町民
日程：毎週水曜日
時間：13時30分～14時30分
内容：ボールエクササイズ、ストレッチなど
料金：月1,200円、保険料は別途年間800円(64歳以下は1,600円)
会場：金田保健センター

4 / はつらつ運動教室



対象：60歳以上の町民
日程：毎週水曜日
時間：9時45分～11時
内容：軽い運動、ストレッチなど
料金：月1,000円、保険料は別途年間800円(64歳以下は1,600円)
会場：方城保健センター

5 / 健康づくり教室



対象：20歳～55歳の町民
日程：毎週水曜日
時間：19時20分～20時50分
内容：姿勢や体のバランス調整、運動など
料金：月2,000円、保険料は別途年間1,600円
会場：方城保健センター

運動のポイントとアドバイス

point & advice

- 日常生活で、できるだけ歩くように意識する(店などの駐車場で車を停車するときは、遠くにとめる。エスカレーターではなく階段を使うなど)。
 - 腹筋や、いすから立ち上がる運動など筋力トレーニングを短時間(5分程度)でもいいので毎日続ける。
 - 続けることが難しいと感じたら、誰かと一緒に取り組んだり、日記をつけて振り返ったりすると継続しやすくなります。
- ※1人では、運動を続けられそうにない人、保健センターなどで運動教室を行っていますので、仲間と一緒に運動し、楽しい健康づくりを始めませんか。