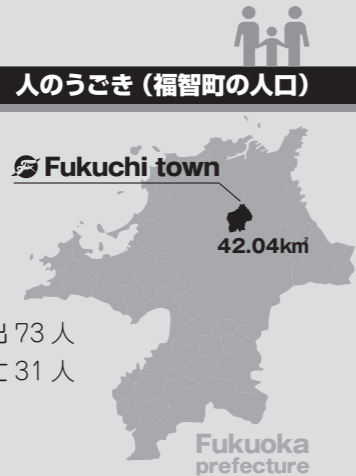


Population 人のうごき (福智町の人口)

●人口 25,185人
前月比-32人
前年比-250人
●男性 11,912人
●女性 13,273人
転入67人・転出73人
出生12人・死亡31人
●世帯 11,186世帯
前月比+9世帯
前年比+4世帯
※平成23年1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
☎ 080-9500-1111

Event テクホー net (近隣の催し)

【直方市】 ゆた〜と直方節句まつり
3月9日 10時〜17時
(直方駅前四商店街ほか)

市内を散策しながら、直方の歴史や文化にふれ、「直方レトロタウン」の魅力を体感していませんか。期間中はひな人形や伝統工芸の一種で、人形や手まりをつるした「さげもん」の展示など、情緒あふれる直方に変ぼうします。
☎ 080-3962-2048

【田川市】 新春特別講演会
3月14日 13時30分・開演14時
(田川青少年文化ホール) 入場無料

「いい仕事してますね〜」のフレーズでおなじみの古美術鑑定家の中島誠之助氏が古美術品の鑑定ポイントやテレビ番組「開運!なんでも鑑定団」の裏話などを大いに語ります。
※講演会のため、当日は、品物の鑑定は受け付けていません
☎ 45-8005

【大任町】 第21回花としじみの里おおうマラソン
4月3日 9時30分〜開会式 雨天決行
(大任町B&G海洋センター)

千人以上のランナーに、ぜひあたたかいご声援をお願いします。
※なお9時30分〜13時の間、大任中央線(大任町役場前の町道)が通行止めとなります。
☎ 63-3000



一様の開花時期に開催されるマラソン大会は、毎年大好評。

Medical health

保健の掲示板
3月16日から4月15日までの保健事業日程

- 3月16日 ④【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16日 ④【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17日 ④【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
- 3月23日 ④【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
- 3月24日 ④【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] コスモス保健センター [受付] 10:00〜12:00
- 4月6日 ④【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
- 4月13日 ④【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
- 4月13日 ④【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
- 4月15日 ④【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
☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

Vaccination

【対象期間を過ぎると有料に!】
MR(麻しん・風しん)の予防接種を受けましょう

MR(麻しん・風しん混合ワクチン)の予防接種の対象期間は平成23年3月31日まで。ただし第1期は、1歳の誕生日の前日から2歳の誕生日の前々日までです。

- 対象: 第1期 ▶ 生後12か月〜24か月にいたるまでの間
- 第2期 ▶ 平成16年4月2日〜平成17年4月1日生
- 第3期 ▶ 平成9年4月2日〜平成10年4月1日生
- 第4期 ▶ 平成4年4月2日〜平成5年4月1日生

※接種場所については「平成22年度福智町母子保健行事予定表」で協力医療機関を確認のうえ、直接医療機関に予約してください。

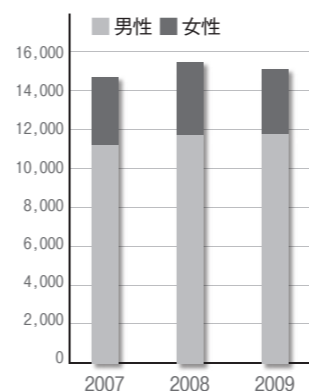
☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500



● COPDの主な原因
COPDは別名「肺の生活習慣病」とも呼ばれ、主に喫煙者、喫煙歴のある人に多い病気です。タバコの煙に含まれる

● COPDの症状
COPDは、慢性閉塞性肺疾患と呼ばれ、以前の「肺気腫」「慢性気管支炎」とされていた病気を、総称してCOPDと呼ぶようになりました。息をするときに空気の通り道である気道や、酸素の交換を行う肺などに障害が起こって、ゆっくりと呼吸機能が低下する病気です。呼吸機能が低下した結果、通常の呼吸ができなくなり、息切れが起こります。

日本におけるCOPDの死亡者数(2007-2009)



2009年のCOPDによる死亡者は15,359人

厚生労働省の統計では2009年のCOPDによる死亡者は15,359人で、増加傾向です。COPDは20年以上の喫煙歴を経て発症する病気とも言われ、日本では20年前の喫煙率上昇の影響がCOPDの死亡率を高めていると考えられます。いまだ喫煙率が高く、喫煙開始年齢が若年化している日本では、今後さらに患者数が増加することが懸念されています。

- ① 息切れしやすい
COPDの初期症状として階段や坂道を上り下りするとき呼吸が乱れます。進行すると、普通に歩くだけでも呼吸が苦しくなります。
- ② 胸がゼイゼイと鳴る
呼吸をすると胸が「ゼイゼイ」なった
- ③ 息を吐くときに苦しい
COPDの典型的な症状で息を吸ったときより、吐いたときに苦しい症状が現れます。
- ④ 咳や痰が増える
風邪でもないのに、せきやたんが出たり、その量が増えます。
- ⑤ 胸が痛い
この症状は要注意です。呼吸が苦しいだけでなく、胸全体に強い痛みが現れたら、感染を起してCOPDが進行している可能性があります。

☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

COPDの合併症予防

COPDの人は、肺の感染症にかかりやすいだけでなく、一気に重症化する傾向もみられます。手洗い・うがい・インフルエンザや肺炎の予防接種などで感染を予防しましょう。



Point 1 こまめな手洗いを徹底する

食事の前や帰宅後はもちろん不特定多数の人がさわる物に触れた後など、できる限り頻繁に行いましょう。時間の目安は約20秒間です。



Point 2 うがいの習慣を身につける

空気が乾燥すると、のど粘膜の防御機能が低下するため、ウイルスに侵されやすくなります。のどは清潔に保ち、乾燥を防ぎましょう。

保健師だより #49

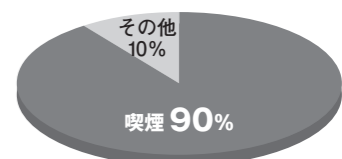


慢性閉塞性肺疾患

せき・たん・息切れが慢性化していませんか?



COPDの90%は喫煙が原因



タバコの煙に含まれる約4,000種類の有害物質は、肺を傷つけます。COPDの予防には禁煙が最も効果的です。