

Population 人のうごき (福智町の人口)

●人口 25,908人
前月比-10人
前年比-389人
男性 12,257人
女性 13,651人
転入 67人・転出 71人
出生 19人・死亡 25人

●世帯 11,139世帯
前月比+16世帯
前年比+32世帯
※平成20年5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)

●固定資産税 [2期] 7月31日木が納期限です
●国民健康保険税 [1期] 7月31日木が納期限です

Event チクホー net (近隣の催し)

【飯塚市】飯塚祇園山笠 追い山

7月15日 火 17時~出陣式、18時50分開始
(のうそ八幡宮前~西町)

飯塚祇園山笠の最後を締めくくる追い山。沿道からの勢い水を浴びながら、4つの山笠が飯塚の街を威勢よく駆け抜けます。

問 山笠振興会事務局 ☎0948-23-0404

【川崎町】花と緑のフェスティバル

7月27日 日 11時~

(勤労青少年ホームおよびDe・愛広場)
町の花・ひまわりに囲まれた会場で、「ひまわり祭り」と「ひまわりシンポジウム」を開催。テーマは「炭坑の町から、太陽に向かう町へ」。

問 川崎町役場企画係 ☎72-3000

【添田町】第13回 そえだ夏まつり

8月2日 土 18時~ 雨天の場合翌日に順延
(そえだサン・スポーツランド)

勇壮華麗な「ねぶた」の練り歩きと3千発の花火大会が、夏の夜を盛り上げます。

問 添田町役場商工観光係 ☎82-1236

【大任町】サボテンの花たちII

8月31日 日 まで (月・休館) 9時~17時
(レインボーホール敷地内サボテンハウス隣)

サボテンハウスでは、春先から次々にサボテンの花が咲いています。今回は今年咲いた花を中心に写真展を開催します。入館無料。

問 サボテンハウス ☎63-4832

Medical health

保健の掲示板

7月16日から8月15日までの保健事業日程

● 7月16日 ⑥【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

● 7月16日 ⑥【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

● 7月17日 ⑥【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

● 7月18日 ⑥【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

● 7月23日 ⑥【3歳児健診】
3歳~3歳11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

● 8月6日 ⑥【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

● 8月7日 ⑥【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

● 8月8日 ⑥【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

※ 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。

● **コスモス健診センターでの健診の申し込み受付中!**
コスモス健診センターで、個別健診を実施しています。予約制になりますので、受診希望日の2週間前までにコスモス健診センター (☎28-5512) までお申し込みください。

健診日: 平成21年1月までの 月~金
※ 祝日および8月13日~15日、12月20日~1月4日は除く。

● **「献血」にご協力をお願いします**
日程: 7月24日 ⑥ 10:00~11:30、12:30~16:00
場所: 福智町役場 本庁舎
対象: 16歳~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)

● 問 コスモス保健センター ☎28-9500

「笑う門には福来たる」

ということわざどおり、「笑い」はストレス解消や病気からの回復などに役立つ可能性が高いことが、最近の研究でわかってきました。いくつかの研究結果により、次ような効用があるといわれています。(効用には個人差があります。)

■ 笑いの効用

- ① 免疫機能を高める細胞 (NK細胞・リンパ球など) の働きが高まったり、正常値に近づく傾向がみられた。
- ② ストレスに関係するホルモンの減少。
- ③ 糖尿病患者の、血糖値上昇の抑制。
- ④ 関節リウマチの痛みが和らぐ。

■ 笑顔トレーニング

- ① 朝の洗顔のときや入浴後に、鏡を見ながら口を「あ・い・う・え・お」と、ゆっくり大きく開けてみましょう。顔の筋肉をほぐすトレーニングです。
- ② 1日1回は鏡を見てにっこりしたり、楽しいテレビを見たり、友達に会ったときなどに「最近あった面白い話」をしてみるなど、笑う習慣をつけましょう。意識的に笑顔をつくるだけでも、楽しい気持ちになります。



問 コスモス保健センター ☎28-9500

「わらい」の裏話

人は危機や恐怖を感じると、それに対処するためにストレス対抗ホルモン※が出ます。これが交感神経に働き、体が戦闘体制になり、けがをしても大量出血しないように血管が細くなったり、出血しても止血しやすいように血がドロドロになったりします。

危機や恐怖が去った後、ストレス対抗ホルモンを早く消失させるために「笑い」の衝動が起こります。笑うことにより、癒しのホルモンであるセロトニンが副交感神経に働き、血流がよくなってリラックスします。「笑い」は、危機から脱出したときの安心や幸福感の表現が始まりなのです。

しかし「笑い」は安心や幸福感の記憶に基づくもので、幼い頃からストレス (長期の戦争、家庭内暴力など) にさらされ、争いごとの記憶ばかりが強いと、笑うことを忘れてしまふそうです。

動物も、相手に敵意がないことを伝えるときに笑いに似た表情をするそうです。最近のテレビでお笑い番組が多いのも、わたしたちの心と身体が要求している結果なのかもしれません。

※ アドレナリン、ノルアドレナリン、ドーパミンなど。



保健師だより NO.21

「笑い」と健康

warai-inside story

笑