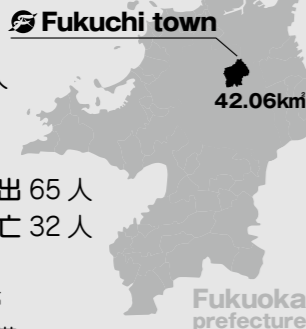


Population 人のうごき (福智町の人口)

●人口 23,012人
前月比-25人
前年比-232人
男性♂ 10,977人
女性♀ 12,035人
転入 61人・転出 65人
出生 11人・死亡 32人

●世帯 11,202世帯
前月比+7世帯
前年比+38世帯
※平成31年1月1日現在(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
☎ 0947-28-4025

Tax おさめて安心 (税の納期限)

●国民健康保険税 [8期] 2月28日 困

Event テクホー net (近隣の催し)

【糸田町】観光PRポスターデザイン大募集
応募締切▶ 2月28日 困まで
プロ、アマ、年齢問わずどなたでも応募可。
ぜひふるってご応募ください。



☎ 糸田町役場 地域振興課 ☎ 26-4025

【香春町】糖尿病および合併症予防講演会
3月3日 回 12:00~16:00 入場無料
(香春町町民センター2階)
糖尿病に関心のある人などどなたでもお気軽にご参加ください。
☎ 香春町役場 健康づくり係 ☎ 32-8401

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21日 ㊦【ゆるーくママ】
ママとお子様の交流の場。0歳児とそのママを対象。
[会場] コスモス保健センター [受付] 10:00~16:00
 - 2月26日 ㊦【よちよち相談】
身体測定・育児相談・栄養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] 13:45~15:30
 - 2月27日 ㊦【7~8か月児健診】
7か月~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28日 ㊦【ゆるーくママ】 ※対象者は上記同様
[会場] コスモス保健センター [受付] 10:00~16:00
 - 3月1日 ㊦【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
 - 3月6日 ㊦【4~5か月児健診】
4か月~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7日 ㊦【ゆるーくママ】 ※対象者は上記同様
[会場] コスモス保健センター [受付] 10:00~16:00
 - 3月8日 ㊦【もぐもぐ教室(要予約)】
4か月~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] 10:30~12:00
※3月4日(月)までにコスモス保健センターに要申込み。
 - 3月14日 ㊦【ゆるーくママ】 ※対象者は上記同様
[会場] コスモス保健センター [受付] 10:00~16:00
- ☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

Blood donation

【献血への協力募集。救われる生命があります。】
愛の献血にご協力をお願いします。

日時▶ 3月12日 ㊦ 10:00~11:30 / 12:30~16:00
場所▶ 福智町役場 本庁ロビー
対象▶ 男女ともに体重 50kg 以上で
男性 17歳~69歳 / 女性 18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

☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500



3位

【肺炎は身近な病気】

誰もがかかる可能性がある肺炎は、細菌やウイルスなどの病原体が肺に入って感染し、肺に炎症を起こす病気です。通常、人間の身体に備わっている様々な防御機能が病原体をよっつけるのですが、病気がかかっているときや、高齢のため体力や免疫力が弱っているときなどは病原体を退治できず肺炎を起しやすくなります。

肺炎と誤嚥性肺炎による死亡数の割合

- 日本人の死亡原因(H29)
- 1位▶ 悪性新生物(がん) 27.8%
 - 2位▶ 心疾患 15.2%
 - 3位▶ 脳血管疾患 8.2%
 - 4位▶ 老衰 7.6%
 - 5位▶ 肺炎 7.2%
 - 6位▶ 不慮の事故 3.0%
 - 7位▶ 誤嚥性肺炎 2.7%

肺炎で亡くなる人の
94%
が75歳以上。



【誤嚥性肺炎とは?】
食べ物や唾液などが、気管に入ってしまったことを誤嚥といいますが、健康な状態であれば、咳き込むことで気管に入った物を出しますが、吐き出す力が弱くなっている場合、気管に入ってしまったものを肺に入り繁殖してしまいます。食べ物や飲み物による誤嚥のほか、高齢者や抵抗力が落ちた人は、寝ている時に誤嚥することが多く、抵抗力が低いため誤嚥性肺炎を起しやすいためです。

高齢者の肺炎の
70%以上
が誤嚥に関係している。

- 【注意すべき症状】
- あまり元気がない
 - 1日中うつらうつらしている
 - 食事中にむせることがある
 - 喉が常にゴロゴロ鳴っている
 - 唾液が飲み込めない
 - 食事に時間がかかる
 - 痰が汚い

通常の肺炎であれば、発熱・咳・痰が出るという症状があります。しかし、高齢者の場合はこのような症状がみられないことが多々あります。高齢者の場合は、周りの人が次のような症状に注意し、少しでもいつもと違う様子があったら早めに受診してください。

- 【誤嚥性肺炎の予防】
- ✓ 食事環境を整える
食事内容、食事をする時の姿勢、口に運ぶ量とスピードを調整しましょう。唇や舌、頬を動かす運動も効果的。
↓食後2時間以上は、上体を起こし腹部を圧迫しないようにしましょう。
 - ✓ 歯磨き・入れ歯の消毒
口の細菌が多いと肺炎になりやすいので、口の中は清潔に保ちましょう。歯だけでなく舌も磨き、うがいができるなら行いましょう。入れ歯は外して洗浄しましょう。
 - ✓ 水分補給
口が渇くと細菌が増えるので、水分はたくさんとりましょう。

今年度の「高齢者肺炎球菌」の予防接種は3月末(医療機関の診療日)までです。対象者には昨年4月に青色の接種券を郵送しています。ご希望の方は、早めに予約して接種してください。(必ず接種券持参)接種券を紛失した人は、コスモス保健センターで再発行できます。身分証明書(運転免許証、医療・介護保険証等)をご持参ください。
※すでに1回でも接種したことがある人は対象外です。
※自己負担額は3,000円です。医療機関に直接お支払いください。
※生活保護受給者は診療依頼書を持参すれば無料です。

咳・嚥下反射の低下を防ぐには、脳血管障害の予防が重要です。高血圧、糖尿病などの生活習慣病をコントロールし、ご自身やご家族の禁煙が大切です。

生活習慣病の予防

予防できる 身近で危険な 誤嚥性肺炎



問 コスモス保健センター
☎ 28-9500