

**Population** 人のうごき (福智町の人口)

●人口 22,991人  
前月比-21人  
前年比-233人  
男性↑10,975人  
女性↑12,016人  
転入63人・転出57人  
出生13人・死亡40人

●世帯 11,202世帯  
前月比±0世帯  
前年比+51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 弔電はひかえさせていただきます)

**Event** チクホー net (近隣の催し)

【添田町】篠崎史紀の音楽・音楽・音我苦  
3月20日(日) 18:00開場 18:30開演  
(添田町オークホール)  
開館30周年記念して、NHK交響楽団第1コンサートマスターである篠崎史紀氏によるチャリティーコンサートを開催。氏によるバイオリン演奏や講演で、音楽を通じて多くの方に楽しんでいただけます。  
岡 オークホール ☎82-2559



←前半は音楽を始めたきっかけなどを講演、後半はピアノの極口真弥子氏との演奏を予定。料金等はお問い合わせください。

【川崎町】健康づくりウォーキング祭  
3月24日(日) 8:30受付 9:00開会  
(香春町役場～を呉ダム) 参加無料  
選べる3・6・9kmのコースでウォーキングを楽しめます。町内外問わず無料で参加可能。ゴール後は豚汁とご飯もご用意。  
岡 香春町保険健康課 ☎32-8401

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20日(水)【1歳6か月児健診】**  
1歳6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
  - **3月26日(火)【よちよち相談】**  
身体計測・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
  - **3月27日(水)【3歳児健診】**  
3歳～3歳1か月を対象(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9日(火)【よちよち相談】**  
身体計測・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
  - **4月10日(水)【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
  - **4月12日(金)【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
- ゆるーくママ ▶ ママとお子様の気軽な交流の場**  
町内在住の0歳児とそのママが対象。詳細はP.21へ。  
[日程]3月28日(水)、4月2日(土)・4日(日)・9日(土)・11日(日)  
● 岡 コスモス保健センター ☎28-9500

Vaccinations

【新しい命のために家族で予防を】  
風しん任意予防接種を助成します

妊娠初期に風しんにかかると、赤ちゃんが「先天性風しん症候群」にかかることがあります。妊婦さんは予防接種ができませんので、家族で感染を防ぎましょう。

- 対象：福智町民で、次の(1)・(2)をとともに満たす人  
※風しんの予防接種を2回以上受けた人または風しんにかかったことが明らかでない人は除きます。
- (1) 風しん抗体検査で抗体価が低いと判定された人
  - (2) ① 妊娠希望者(妊婦さんは除きます)  
② 妊娠希望者及び妊婦の配偶者及び同居の人  
※②については妊娠希望者及び妊婦が風しんの感染予防に十分な免疫を保有していることが判明していない人が対象。

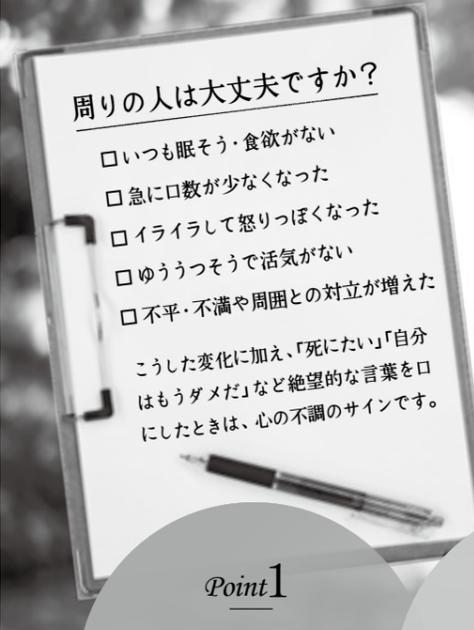
期間：平成31年1月1日から平成31年3月29日まで  
申請：予防接種を受ける前にコスモス保健センター(☎28-9500)にて申請が必要です。期間内に予防接種をして助成を受けていない場合も早急にご連絡ください。



保健師 だより No.127

「心」と「命」

3月は自殺対策強化月間。社会全体で守りたい



周りの人は大丈夫ですか？  
□いつも眠そう・食欲がない  
□急に口数が少なくなった  
□イライラして怒りっぽくなった  
□ゆううつそうで活気がない  
□不平・不満や周囲との対立が増えた  
こうした変化に加え、「死にたい」「自分はもうダメだ」など絶望的な言葉を口にしたときは、心の不調のサインです。

Point 1 **気づき** Awareness  
Point 2 **見守り** Monitoring  
Point 3 **つながぎ** Connect

ささいなことを見逃さない、自殺予防の3つのキーワード

**Point 1 気づき**  
変化を見逃さない  
心の不調は自覚しづらく、受診をためらいがちです。本人が対策をせずさらにも無理を重ねる前に、「いつもと違う」と感じる人を見かけたら、「こちらから声をかけてみましょう。」「どこか具合が悪い?」「眠れている?」など身体面を心配している言い方が、受け取る人も比較的抵抗が少ないようです。

**Point 2 見守り**  
周囲からの温かい  
つらい気持ちを抱え、深い孤立感を募らせている人にとって「いつも温かく見守られている」という安心感はないよりも大事です。無理をしている人に「がんばって」は禁句です。「だいじょうぶ」と安心させてください。また心配しすぎず、普段どおりに接しましょう。

**Point 3 つながぎ**  
適切な相談先への  
死を考えると追いつめられている人は、様々な問題を1人で抱えて深刻に悩んでいます。それぞれ問題に対する専門の相談機関がありますので、解決に向けた適切な窓口につながるよう回りからサポートしましょう。必要な場合は相談機関へつないであげましょう。

**専門医を受診する** 病気と同じで、心の体調を崩した時は受診が必要です。精神科や心療内科への早めの受診が早期回復への近道です。

**かかりつけ医等に相談する**  
● 福智町コスモス保健センター ☎0947-28-9500 岡～岡 8:30～17:15  
● 田川保健福祉事務所 ☎0947-42-9307 岡～岡 8:30～17:15  
● 福岡県精神保健センター ☎092-582-7500 岡～岡 8:30～17:15

**電話相談窓口を利用する**  
● 心の電話(筑豊) ☎0948-29-2500 岡～岡 18:00～21:00  
● 福岡いのちの電話 ☎092-741-4343 (24時間365日対応)  
● 北九州いのちの電話 ☎093-671-4343 (24時間365日対応)

**情報収集する**  
■ 福岡県ホームページ → 県内の相談窓口 <http://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/soudanmadoguti.html>  
■ 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」 → お役立ち情報やセルフチェックなど <https://kokoro.mhlw.go.jp/>