

**Population** 人のうごき (福智町の人口)

●人口 22,676人  
 前月比 - 19人  
 前年比 - 376人  
 男性 10,761人  
 女性 11,915人  
 転入 72人・転出 66人  
 出生 10人・死亡 35人  
 ●世帯 11,198世帯  
 前月比 + 5世帯  
 前年比 + 3世帯  
 ※令和元年11月1日現在(住民基本台帳人口)



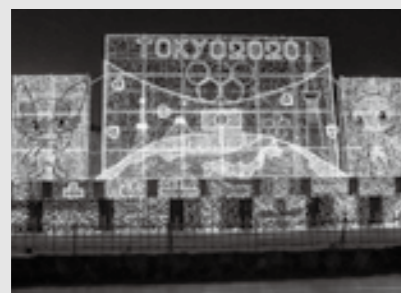
お亡くなりになったみなさんのご冥福を、心よりお祈り申し上げます。福智町長・福智町議会議長  
 弔電はひかえさせていただきます

**Tax** おさめて安心 (税の納期限)

- 固定資産税 [4期] 12月25日 ㊟
- 国民健康保険税 [6期] 12月25日 ㊟

**Event** テクホー-net (近隣の催し)

**【大任町】道の駅おとう桜街道  
 イルミネーション2019**  
 1月下旬まで(予定) 17:30~22:30  
 (道の駅おとお桜街道 さくら館前)  
 幻想的な世界を光で表現。人気旅行雑誌にも掲載され、遠方からも見物客が訪れるこのイルミネーション。お見逃しなく。



道の駅おとう桜街道 ☎63-4430

**【田川市】クリスマス ロビー コンサート**  
 12月17日 ㊟ 15:00~  
 (田川市立病院 1階ロビー前)  
 東鷹高校吹奏楽部のスペシャルコンサート。  
 田川市立病院医事課 ☎44-2100

**【直方市】直方駅前 餅つき大会**  
 12月21日 ㊟ 9:00~17:00  
 (JR直方駅前 須崎町公園)  
 つきたての餅と温かい豚汁でおもてなし。  
 田川大会事務局 ☎0949-26-7001

**Medical health**

**保健の掲示板**

12月16日から1月15日までの保健事業日程

- **12月18日 ㊟【1歳6か月児健診】**  
 1歳6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
  - **12月25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
  - **1月10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
  - **1月14日 ㊟【よちよち相談】**  
 乳幼児、身体測定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]13:45~15:30
  - **1月15日 ㊟【3歳児健診】**  
 3歳児を対象(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
- 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。  
 [日程]12月17日 ㊟・19日 ㊟・24日 ㊟・26日 ㊟、  
 1月7日 ㊟・9日 ㊟・14日 ㊟  
 [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

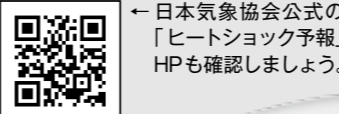
**Holiday clinic**

**【田川地区急患センターの休日診療】  
 年末年始も診療いたします!**  
 診療日:12月29日 ㊟~1月3日 ㊟  
 ※保険証(子ども医療証)などは忘れずに持参ください。  
 診療時間:【外科】9:00~12:00、13:00~17:00  
 【内科・小児科】9:00~12:00、13:00~17:00  
 18:00~23:00  
 場所:田川市伊田2735番地11(田川市石炭・歴史博物館横)  
 ☎ 田川地区急患センター ☎45-7199



**ヒートショック予防**

- Point 1 脱衣所や浴室を暖める**  
 脱衣所に暖房器具を置くなどで、居室と脱衣所の温度差をなくし、服を脱ぐ前に浴槽のふたを開けたり、シャワーから浴槽へお湯をはるなどで浴室全体を暖めましょう。
- Point 2 いきなり浴槽に入らない**  
 血圧の急上昇を防ぐため、手足など心臓から遠い部分から体の中心に向けて順にかけ湯をし、体を湯温に慣らします。
- Point 3 食事の直後や飲酒後は入浴禁止にしよう!**  
 食後1時間以内や飲酒後は、血圧が下がりやすく危険なので、入浴を避けましょう。
- Point 4 お湯はぬるめ、入浴短め**  
 熱湯や、長い入浴は血圧の変動を大きくします。湯温は41℃以下、入浴時間は10分が目安です。
- Point 5 入浴前には水分補給を**  
 入浴による脱水症状を防ぐため、事前にコップ1杯程の水分を補給しておきましょう。
- Point 6 浴槽からゆっくり出る**  
 立ちくらみ防止のため浴槽から上がるときにはゆっくりと出ましょう。
- Point 7 入浴前は家族に声かけを**  
 早期発見のため、家族もこまめに様子を見に行きましょう。



←日本気象協会公式の「ヒートショック予報」HPも確認しましょう。



ヒートショックって知っていますか?

**ヒートショックの原因と予防法**

コスモス保健センター ㊟28-9500

お風呂が恋しい季節だからこそ知ってほしい!

**暖** かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度変化で血圧が大きく変動し、引き起こる健康被害「ヒートショック」。特に注意したい生活の場面は、意外にも冬のお風呂なんです。暖房の効いた部屋から寒い脱衣室へ移動し、衣服を脱ぐと体感気温が下がり、血管が収縮して血圧が急上昇します。そのまま湯につかると熱さの刺激でさらに血管が収縮し血圧が上昇。結果、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす要因となります。これだけでなく、お湯につかっただけでなく、お湯につかると熱さ低くすると、血管が拡張し、血圧は急低下。この状態が続くと心臓や脳へ送られる血液が不足し、不整脈や意識障害を起こして、転倒や失神、最悪の場合は溺死へつながります。誰も被害を受ける可能性がありますが、その中でも特に危険性が高いのは、血圧変動の大きな高齢者・高血圧の方、動脈硬化の進行が疑われる糖尿病・脂質異常症の方です。これらに該当する方がご家族の中にいる場合は注意が必要です。入浴時の温度差が大きな12・1月。ヒートショックの原因と予防法を学んで、冬の入浴を楽しみましょう。

※ヒートショックにご用心!