

Population 人のうごき (福智町の人口)

●人口 22,620人
前月比-28人
前年比-371人
●男性 10,735人
●女性 11,885人
●世帯 11,184世帯
前月比-10世帯
前年比-18世帯
※令和2年2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
— 帛電はひかえさせていただきます —

Event テクホー net (近隣の催し)

【香春町】徳永ゆうきコンサート
3月14日(土) 18時開演(香春町民センター)
テレビ番組でもよく見かける演歌歌手・徳永ゆうきさんによる珠玉のコンサート。



香春町役場 ☎ 32-2511

【嘉麻市】ODAIHIROKI TRAVEL NIGHT
迫水秀樹トーク&ライブ
3月6日(金) 19時開演(織田廣喜美術館)
春のコレクション展2020「作家たちの旅行記-なぜ、そこを旅したのか?-」の関連企画として、夜の美術館でトーク&ライブを開催。歌手・迫水秀樹さんが世界を旅する中で生まれた音楽を楽しむ特別な一夜です。
織田廣喜美術館 ☎ 0948-62-5173

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18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25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8日(水) 【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
- 4月10日(金) 【健康相談】
健診結果や介護など相談希望者を対象
※金田・方城地区での健康相談を希望する人は、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予約制の健康相談を行います。
[会場]コスモス保健センター [受付]13:30～15:30
- 4月14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15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

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] 3月17日(水)・19日(金)・24日(水)・26日(金)
・31日(水)、4月2日(金)・7日(水)・9日(金)・14日(水)
[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26日(水) 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



Health Information No.136-
3月は「自殺対策強化月間」
ストレスと上手に付き合っていく

適度なストレスは日常に張りを与えますが、大きなストレスを抱えたままですと、心身ともに不調が現れます。そしてその結果、自ら命を絶つ人もいます。一人ひとりが自分の、そして身近な人の「こころのサイン」に気付き、対処することでストレスと上手に付き合っていきましょう。

☎ コスモス保健センター ☎ 0947-28-9500

セルフケア④選

《1》体を動かす

運動はネガティブな気分を分散させたり、心身をリラックスさせて睡眠リズムを整える作用があります。歌を歌ったりすることも良いでしょう。

《2》気持ちを書く

書くことで今抱えている悩みを客観的に捉えて、落ち着いて物事を考えることができるようになります。

《3》良い面を探す

例えば自分自身についても弱さや欠点に目が行きがちですが、実はうまくやれていることも沢山あるはず。

《4》「なりたい自分」を想像してみる

なりたい自分を具体的にイメージして、そのための小さな目標を立てて実行してみましょう。目標を実行したら必ず自分を褒めて下さい。

「セルフケア」と「声かけ」で、ストレス社会を生き抜く
人は少し体調が悪いとき、消化に良いものを食べたり、早めに寝たりすると思います。そんな「自分のできる範囲で自分の面倒を見る」ことが「セルフケア」です。セルフケアは体だけでなく、こころが疲れたときも有効な手段で、たくさんの方があります。自分に合ったものを見つけ、ストレスを感じた時に早めに対処しましょう。また、身近な人が普段より元気がな

い、イライラしているなど様子が気になるときは「元気がないけど、何かあった？」と声をかけてみて下さい。辛い気持ちを人に伝えることは勇気のいることですが、その気持ちを話すだけでも、こころが楽になるところがあります。相手が話したくないようであれば心配している気持ちを伝え、そばで見守ることも大切です。話を聞いた結果、自分だけでは状況を変えられないと感じた時には、自分たちだけで解決を目指す、下記の相談機関へ相談することが必要です。

コスモス保健センター ☎ 28-9500 月～金 ▶ 8:30～17:15	田川保健福祉事務所 ☎ 42-9307 月～金 ▶ 8:30～17:15
心の電話(筑豊) ☎ 0948-29-2500 月～金 ▶ 18:00～21:00	福岡いのちの電話 ☎ 092-741-4343 365日 ▶ 24時間対応

ストレスCHECK!

2～3日間の心の状態から今のストレス状態を確認!

違う...0点 / 少し当てはまる...1点
まあ当てはまる...2点 / その通り...3点

1 怒りっぽい	
2 悲しい気分	
3 なんとなく心配	
4 怒りを感じる	
5 泣きたい気持ち	
6 感情を抑えきれない	
7 悔しい	
8 不愉快な気分	
9 沈んだ気持ち	
10 イライラする	
11 自信がない	
12 何もかも嫌	
13 嫌なことばかり考える	
14 話・行動がまとまらない	
15 なくさめて欲しい	
16 根気が続かない	
17 ひとりでいたい	
18 集中できない	

1～10までの合計数 点

合計点からあなたのストレス度がわかります!

0～7点 ▶ 低め
8～21点 ▶ 普通
22～33点 ▶ やや強い
34～54点 ▶ 強い