

**Population 人のうごき (福智町の人口)**

●人口 22,512人  
前月比-97人  
前年比-371人  
男性↑10,682人  
女性↑11,830人  
転入79人・転出54人  
出生8人・死亡32人

●世帯 11,209世帯  
前月比+13世帯  
前年比-8世帯  
※令和2年5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)**

●町県民税 [1期] 6月30日 ㊦

**News 新型コロナウイルス感染症(お知らせ)**

【いつもとおかしいと思ったら迷わずご連絡ください】  
軽微な風邪の症状でも感染症の疑いが



～相談・受診の目安が変わりました～  
次の症状などで感染が疑われるかたは複数の医療機関を受診せず、すぐに下記に相談してください。

- 息苦しさや強いだるさ、高熱などの強い症状がある
- 高齢者や糖尿病・心不全・基礎疾患・透析を受けているかた・免疫抑制剤や抗がん剤を用いているかた・妊婦で発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある
- 上記以外のかたで発熱・咳など比較的軽い風邪の症状が4日以上継続

TELEPHONE NUMBER  
福岡県田川保健福祉事務所 ☎ 0947-42-9379  
夜間・休日の場合は福岡県保健所 ☎ 092-471-0264  
福岡県新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口  
(24時間対応、平日・休日も受付可) ☎ 092-643-3288

福岡県福智町役場 保健課 ☎ 28-9500

**Medical health 保健の掲示板**

6月16日から7月15日までの保健事業日程

- **6月17日\*** 【3歳児健診】  
3歳～3歳1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8日\*** 【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  
※ 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。
- **7月15日\*** 【7～8か月児健診】  
7～8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
- ☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500  
※新型コロナウイルスの状況により、変更する場合があります。

**Blood donation**

【あなたのその一歩で救われる生命があります。】  
**献血にご協力お願いします。**

血液はまだ人工で作ることができません。皆さんの元気を少し分けて頂くだけで、救われる生命があります。身近にできるボランティア「愛の献血」にご協力ください。

日時▶ **6月22日** ㊦ 10:00～11:30  
12:30～16:00

場所▶ 方城支所  
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

献血カード

福岡県田川保健福祉事務所 ☎ 0947-42-9379  
夜間・休日の場合は福岡県保健所 ☎ 092-471-0264  
福岡県新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口  
(24時間対応、平日・休日も受付可) ☎ 092-643-3288

福岡県福智町役場 保健課 ☎ 28-9500

**新** 型コロナウイルス感染症が流行し、緊急事態宣言解除後も、外出を制限されているかたが多いと思います。それが長引くことにより、特に高齢者は、動かないこと(生活不活発)による健康への影響が危惧されています。体力や筋力、生活機能(フレイル(虚弱)といいます)が著しく低下することを「フレイル(虚弱)」といいます。フレイルが進行すると、生活動作が行いにくくなったり、諸動作が日常的に緩慢になったりします。それを防ぐにはバランスのとれた食事と十分な睡眠、そして適度な運動を行うことが重要です。

外出自粛の今こそ  
気を付けたい  
フレイル  
**「虚弱」**

保健師 だより No.138

**② スクワット**

※ ひざがつま先よりも前に出ないように。  
※ 内股やガニ股にならないように。

① 両足を肩幅に開き、ゆっくり膝を曲げ腰をおとす。

② ゆっくり元の姿勢に戻していく。

**① つま先立ち**

① 両足を肩幅に開き、イスの背を持ち、ゆっくりかかとを上げて、つま先で立つ。  
② ゆっくりかかとをおろす。

※ 転倒の不安がある方は、イスの背やテーブルのヘリ等を支えにしましょう。

**③ 立ち座り**

① 足がしっかり床につくよう座り、両足を肩幅に開く。  
② ゆっくりとおじぎをしながら立ち上がる。  
③ ゆっくりとおじぎをしながら腰をおとし座る。

**④ ひざ伸ばし**

① 片方のひざをゆっくり伸ばす。(できれば、ひざが一直線になるまで)  
② つま先を天井に向ける。  
③ ゆっくりひざを曲げていき、元の姿勢にもどる。反対側も同じように行う。

※ 背すじを伸ばして。  
※ できれば背もたれにもたれずに。

**介護予防体操を行うにあたっての注意事項**

- イス等つかまる物を用意して安全に行いましょう。
- 体調不良のかたや痛みのあるかたはムリをしないでください。
- 声をだして(1.2.3.4.)と号令をかけ、息をはきながら行いましょう。
- こまめな水分補給を忘れずにとりましょう。

予防 CHECK POINT

自宅で手軽にフレイル予防  
**介護予防体操**

フレイル(虚弱)の大きな原因が筋力の低下と言われています。継続的に体を動かすことで予防につながります。今回は、予防策の一つとして、自宅で手軽に行える体操を紹介します。