

Population 人のうごき (福智町の人口)

●人口 22,414人
 前月比 - 41人
 前年比 - 277人
 男性 10,644人
 女性 11,770人
 転入 36人・転出 46人
 出生 11人・死亡 42人
 ●世帯 11,192世帯
 前月比 - 16世帯
 前年比 + 16世帯
 ※令和2年9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
 市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)

- 町民税 [3期] 11月2日 日
- 国民健康保険税 [4期] 11月2日 日

Event テクホー-net (近隣の催し)

【田川市】パレスチナ・ガザの画家たち展
 10月16日 日 ~ 12月6日 日 (田川市美術館)
 パレスチナ・ガザの画家3人と子どもたちが描いた作品に直接触れ、自由や平和、芸術の意義について考えてみませんか。
 田川市美術館 ☎ 42-6161



Medical health

保健の掲示板

10月16日から11月15日までの保健事業日程

- 10月28日 ⑩【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
- 11月4日 ⑩【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
- 11月11日 ⑩【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
- 11月13日 ⑩【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。
- ☎ 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。

Vaccination

大切なお子さんの健康を守る定期予防接種が10月から開始
ロタウイルスワクチン予防接種

ロタウイルス感染症は、下痢や嘔吐などの症状を引き起こす病気です。非常に感染力が強いウイルスで、手洗いや消毒などを徹底しても感染を予防することが難しいため、ワクチンの接種が有効です。対象者は無料で予防接種を受けることができます。田川市郡の接種医療機関は窓口で配布中の「母子保健行事予定表」や町公式ホームページなどでご確認ください。

対象 ▶ 令和2年8月1日以降に生まれたお子さん
 予約 ▶ 医療機関へ直接ご予約ください。
 ※接種できる期間が短いので、初回接種は遅くとも生後3か月半過ぎ(生後14週6日)までに受けるようにかかりつけ医と相談しましょう。

☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

「免疫機能」を向上させて
 新型「コロナ」から身を守る

新型コロナウイルスに関する連日の報道や外出自粛などで心労がたまる日々が続く今年。身体を守る免疫力は、過度なストレスなどで低下しやすくなります。世間では「コロナ疲れ」という言葉が叫ばれるなど、強いストレスを受けやすい機会も多い今、病気を身を守る免疫機能を高める必要があります。免疫機能は、病原菌などから私たちの身体を守り、健康を維持するための防御システムです。免疫機能が正しく作用していれば、病気の予防ができ、健康で若々しくいられます。日常生活のちょっとした工夫でできることのできる免疫力。日々の生活に「自宅などでも簡単にできる」「免疫力を上げるヒント」を実践して、「コロナ」に負けない身体づくりに励みませんか。

HEALTH INFORMATION

保健師だまり

No.141

☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

健康維持する免疫機能を強化して
 新型「コロナ」に負けない身体づくり。

今回は、新型「コロナ」ウイルスから身を守るために大切な「身体免疫力」を上げる5つのヒントをご紹介します。日々の生活に取り入れて、「コロナ」に負けない強い身体づくりを目指しましょう！

Five Tips for Boosting Immunity

免疫力を上げる5つのヒント

- 1 簡単な運動を習慣化**
 免疫力を上げるためには、ゆっくりとした腹式呼吸で行う運動習慣をつけることが重要です。代表的なものはウォーキングですが、自宅でもできる手軽な運動がオススメ。免疫機能の向上だけでなく、生活習慣病の予防、転倒の防止、脳の活性化などにもつながります。まずは1日に10分程度の体操から始めてみませんか。
- 2 バランスのとれた食事を心がける**
 卵・アジ・豚ロースなどの【タンパク質】、ヨーグルト・納豆・キムチなどの【発酵食品】、キウイフルーツ・みかん・バナナなどの【果物】を食べることで腸が元気になり、身体の抵抗力を高め、免疫力向上に効果的です。脂質や糖質にかたよりがちな洋食に比べ、栄養バランスがとれている和食はオススメ。1日3回、よく噛んで食べましょう。
- 3 質のいい睡眠をとる**
 すっきりと目覚め、充足感があるような質のよい睡眠がとれるように努めましょう。そのためには、毎朝決まった時間に起きて睡眠のリズムをつくり、朝日を浴びて「体内時計」をリセットすることが大切です。また、寝る前にはテレビや携帯電話などが発する強い光を長時間見ること避け、眠くなったら布団に入るようにしましょう。
- 4 身体を温める**
 体温が上がると免疫力も上がります。身体が温まると血管が拡張し、休息の神経ともいわれる「副交感神経」が優位になり、リラックスしやすくなります。入浴はシャワーだけではなく、ぬるめのお湯にゆっくりつかりましょう。また、根菜類やイモ類、しょうがなどの土の中で育つ食物は、身体を温める作用があるためオススメ。
- 5 とにかく笑う**
 「笑う人は笑わない人に比べて死亡率が2倍も低い」という研究結果があるなど、健康維持に深く関わりのある「笑い」。笑いは気分を安定させ、免疫をつかさどる「ナチュラルキラー細胞」を活性化させます。また、笑うことで腹式呼吸になり、結果的に血行が良くなるため、免疫力アップにつながります。作り笑いでも効果があるようです。