

Population 人のうごき (福智町の人口)

●人口 22,374人
前月比-13人
前年比-295人
男性↑10,648人
女性↑11,726人
転入51人・転出41人
出生9人・死亡32人

●世帯 11,206世帯
前月比+2世帯
前年比+3世帯
※令和2年12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
☎ 093-842-1111

Tax おさめて安心 (税の納期限)

- 町県民税 [4期] 2月1日 月
- 国民健康保険税 [7期] 2月1日 月

Event テクホー net (近隣の催し)

【川崎町】ニューイヤーコンサート2021
1月17日 日 15時開場 / 16時開演
(川崎町勤労青少年ホーム)
CM界の巨匠・一木弘行の庄巻のライブ。
☎ 川崎町企画情報課 ☎ 72-3000



※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、中止となる可能性もあります。

【香春町】徳永ゆうきコンサート
2月28日 日 14時開演(香春町民センター)
演歌と歌謡界をばく進する若きヒーロー・徳永ゆうきさんによる珠玉のコンサート。
☎ 香春町教育委員会 ☎ 32-8410

Medical health

保健の掲示板

1月16日から2月15日までの保健事業日程

- 1月20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27日 ㊦【1歳6か月児健診】
1歳6か月児~1歳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
- 2月12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
- ㊦ 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。

INFORMATION

【認知症家族の会「ひまわり」に参加してみませんか】
一人で悩まず仲間と相談を!



←体操や講話などさまざまな取組を展開中。

家族の会「ひまわり」は、認知症のご家族を介護する人や介護経験者が、お互いに日ごろの思いや体験を語り合うことでリフレッシュし、元気になることを目的として開催しています。「一人じゃない」「仲間がいる」ことは、介護をするうえで大きな支えになります。また、同じ悩み・不安をもつ家族同士だからこそ分かり合えることやお互いの体験や情報交換を通して介護のヒントが見つかるかもしれません。まずは見学だけでも構いません。お気軽にご参加ください。

対象者▶福智町在住で認知症のご家族を介護している人または過去に認知症のご家族を介護していた人
開催日時▶奇数月の第一金曜日 / 10:00~11:30
場所▶コスモス保健センター 第二会議室
会費▶無料

※内容により材料費などを請求することもあります。

㊦ 福智町地域包括支援センター ☎ 28-9502

▶ Good Quality Sleep

#3

質の良い睡眠と
短時間の昼寝を取る!

1日30分程の昼寝はアルツハイマー型認知症の予防に効果的。1時間以上寝ると、脳の働きが悪くなり逆効果になりますので注意が必要です。また、睡眠環境を整え、質の良い睡眠の確保が大切です。

高齢者の約7人に1人が発症すると言われる「認知症」は、さまざまな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりしたために障害が起こり、日常生活に支障がでる状態のことを指します。新型コロナウイルス対策の影響で、外出自粛や活動機会の制限、人との交流の減少といった状況が長く続く今、活動量の低下や生活不活発などによる身体機能低下だけでなく、認知機能の低下が危惧されています。認知症を予防するためには、

脳の状態を良好に保ち、頭を使うことで脳の活性化を図ることが重要です。また、糖尿病や高血圧、脂質異常症等の生活習慣病も認知症発症につながります。喫煙やストレスを避けたり、日頃からの生活習慣に気を付け、持病のある人は、悪化させないように、コントロールすることも大切です。認知症になるリスクが高くなるコロナ禍にこそ日常生活を見直すことが重要です。今回紹介する5つの予防法を取り入れ、認知機能の向上に努めましょう。

▶ Make a Habit of Thinking

#5

思考力を使う
活動に取り組む!

日記をつけたり、調理や読書、一人ジャンケンや家族としりとりなどで頭を使うと脳が活性化し、認知症の予防につながります。活動や人との交流が制限されている今、思考力を使う活動に取り組みましょう。

▶ Eating Nutritious Food

#2

バランスのとれた
食生活を心がける!

DHAやEPAといった良質な脂肪酸を豊富に含んだ「青魚」やビタミンCやビタミンEなどの栄養が詰まった「緑黄色野菜」、果物は認知症予防に効果があります。偏らず、バランスの良い食生活が大切です。

高齢者の約7人に1人が発症すると言われる「認知症」は、さまざまな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりしたために障害が起こり、日常生活に支障がでる状態のことを指します。新型コロナウイルス対策の影響で、外出自粛や活動機会の制限、人との交流の減少といった状況が長く続く今、活動量の低下や生活不活発などによる身体機能低下だけでなく、認知機能の低下が危惧されています。認知症を予防するためには、

脳の状態を良好に保ち、頭を使うことで脳の活性化を図ることが重要です。また、糖尿病や高血圧、脂質異常症等の生活習慣病も認知症発症につながります。喫煙やストレスを避けたり、日頃からの生活習慣に気を付け、持病のある人は、悪化させないように、コントロールすることも大切です。認知症になるリスクが高くなるコロナ禍にこそ日常生活を見直すことが重要です。今回紹介する5つの予防法を取り入れ、認知機能の向上に努めましょう。

▶ Moving your Body

#1

運動や家事で
積極的に体を動かす!

ウォーキングなどの有酸素運動は、心肺機能を高めるとともに、脳の血流を良くする効果があります。家事や仕事をテキパキと行い、こまめに体を動かして、活動量を増やしましょう!

認知症予防



保健師便り

No.143

☎ コスモス保健センター
☎ 28-9500

▶ Live a Regular Life

#4

生活リズムを整えて
規則正しい生活を!

朝起きてから朝日を浴びることによって体内時計がリセットされます。そのため、決まった時間に起きて規則正しい生活を送り、ハツラツとした毎日を過ごせるように心がけましょう。

