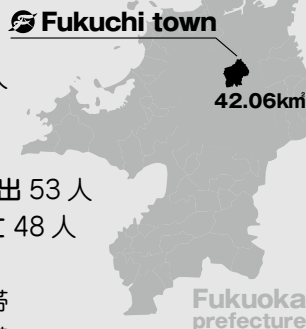


Population 人のうごき (福智町の人口)

人口 22,296 人
 前月比 -57 人
 前年比 -324 人
 男性 10,609 人
 女性 11,687 人
 転入 37 人・転出 53 人
 出生 7 人・死亡 48 人
 世帯 11,165 世帯
 前月比 -17 世帯
 前年比 -19 世帯
 ※令和3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
 市電はひかえさせていただきます

News 特措法の一部改正する法律が施行

**【新型インフルエンザ等対策特別措置法等の一部改正】
 差別的な取扱いを決して許されません**

「新型インフルエンザ等対策特別措置法等」の一部改正する法律が令和3年2月13日に施行され、新型コロナウイルス感染症に関する偏見や差別を防止するための規定が設けられました。この特措法改正では、感染者やその家族、医療従事者等の権利が尊重され、差別的な取扱いを受けることのないよう、偏見や差別を防止するための規定を設置。また、国や地方公共団体は、新型コロナウイルス感染症に関する差別的な取扱い等の実態把握や啓発活動を行います。

特措法の一部改正概要(抜粋)

- ・新型インフルエンザ等患者等の名誉または信用を毀損する行為
- ・新型インフルエンザ等患者等の権利利益を侵害する行為

詳しい概要は、内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室のホームページまたは町ホームページをご覧ください。

また、新型コロナウイルス感染症に関する様々な差別的な取扱いが報告されています。

- 事例**
- 感染したことを理由に解雇される
 - 回復しているのに出社を拒否される
 - 病院で感染者が出たことを理由に、子どもの保育園等の利用を拒否される
 - 感染者が発生した学校の学生やその家族に対して来店を拒否する
 - 感染者個人の名前や行動を特定し、SNS等で公表・非難する
 - 無症状・無自覚で訪れた店舗から謝罪や賠償を強要される

☎ 福智町役場 人権・同和対策課 ☎ 22-7764

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17日** ⑩【1歳6か月児健診】
 1歳6か月～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
- **3月24日** ⑩【3歳児健診】
 3歳～3歳2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7日** ⑩【3歳児健診】
 3歳～3歳2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9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。
- **4月14日** ⑩【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
- ⑩ 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**



日時 ▶ **3月25日** ⑩ 10:00～11:30
 12:30～16:00
 場所 ▶ 福智町役場 金田本庁
 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



保健師だより No.145

**保つ食生活
 こころの健康を**

▷ **お酒でストレス発散ほどほどに**
ス ティホームの環境の中、飲酒の機会も増えると思います。アルコールには一時的に不安を紛らす効果はありますが、お酒でストレスを発散する習慣がつくと、次第に酒量が増え、不眠やうつ病、アルコール依存症につながる危険性が高まります。「週に2日は休肝日を設ける」などルールを決め、「適量」を心がけましょう。

- **困った時の相談機関**
- ▶ 専門医を受診する
 体調を崩したり病気になったりすると病院を受診すると同じで、心の体調を崩したら専門医の受診が必要。精神科や心療内科を早めに受診することが早期回復への近道です。
- ▶ 電話相談を利用する
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

現代社会には様々なストレスが存在します。ストレスとは、外部からの刺激を受けたときに生じる緊張状態。適度なストレスは日常に張りをもたらすとされていますが、大きなストレスを抱えたまま解消できなかつたりすると、心身ともに不調が現れることがあります。新型コロナウイルス感染症予防に組みながらの「新しい生活様式」が求められる今、新たなストレスと上手に付き合っていくためのヒントを食事面から紹介します。

3月は「自殺対策強化月間」

☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

● **こころを元気にする食生活**

忙 しい時や疲れている時、ついおいしい食事がおろそかになりがちです。しかし、あまり知られていませんが、こころの健康を保つ上で栄養バランスはとても大切。ビタミンやミネラルなどの栄養素が不足すると、イライラや不安、集中力の低下が起きやすくなります。

▷ **ストレスに強くなる栄養素をとる**

1 日3食をバランスよく摂り、いつもの食事に下記の栄養素をプラスしてみることをお勧めします。

- ・ **カルシウム**
 脳細胞の興奮を抑え、気持ちを落ち着かせる。
 牛乳(200ml)、チーズ(1ピース)など
- ・ **マグネシウム**
 気持ちを沈静化し、イライラや不安を抑える。
 納豆(1パック)、ほうれん草(1/4束)など
- ・ **ビタミンB**
 脳や筋肉の働きを活発にし、ストレスを緩和する。
 豚肉(30g)、玄米ごはん(150g/食)など
- ・ **ビタミンC**
 ストレスに対抗するホルモンの合成を助ける。
 赤ピーマン(50g)、黄キウイ(1つ)など
 ()は1日の目安量です。

