

### Population 人のうごき (福智町の人口)

●人口 21,906人  
前月比 -9人  
前年比 -468人

●世帯 11,053世帯  
前月比 -5世帯  
前年比 -153世帯

※令和3年12月1日現在(住民基本台帳人口)

Fukuichi town 42.06km<sup>2</sup>  
Fukuoka prefecture

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 [4期] 1月31日 日  
●国民健康保険税 [7期] 1月31日 日

### Event チクホー-net (近隣の催し)

【飯塚市】NEW YEAR CONCERT  
弦楽合奏団 ムジカ・ダルキ  
～12人で贈る新時代の珠玉の  
弦楽アンサンブル～

日時▶ 1月15日(土)  
14:00 開演 (13:30 開場)

会場▶ イイツカコスモスコモン  
園 イイツカコスモスコモン  
☎ 0948-21-0505

2022.1.15(土) 開演/13:30 開場/14:00  
弦楽合奏団 ムジカ・ダルキ  
12人で贈る新時代の珠玉の弦楽アンサンブル

チケット料金▼一般:2500円 / 学生:500円(高校生以下) / シニア:1500円(65歳以上)  
※当日券は各500円増

### 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19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
- 1月26日(水)【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
- 2月2日(水)【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
- 2月4日(金)【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
- よちよち相談  
身体計測・育児相談などの希望者を対象。  
感染症対策のため予約制です。コスモス保健センターへご連絡ください。

☎ 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。

### Gynecological examination 子宮がん・乳がん検診について

【女性検診の無料クーポン券が届いたかたへ】  
無料クーポン券で指定医療機関の検診を受診できる期間は、令和4年2月末(医療機関の診療日)までです。有効期限を過ぎた場合は、無料クーポン券は使用できません。まだ受診されていないかたは、お早めにご予約ください。

※令和3年4月以降に既に子宮がん・乳がん検診を受診済みの方は使用できません。  
※無料クーポン券配布対象に該当するかたへは、5月にクーポン券を個別に郵送しています。

☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

### 「ヒートショック」にご用心!

寒さが厳しいこの季節、暖房の使用などで居室の寒暖差が大きくなり、その温度差が身体にこたえるというかたも多いはず。特に浴室やトイレなど身体を露出する場所は、温度差によりヒートショックが起こる危険性が高く、ご自宅での予防対策が必要です。

保健師便り No.151 コスモス保健センター ☎ 28-9500

ヒートショックとは?  
暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度変化によって、血圧が上下に変動することをきっかけに起こる健康被害です。脳卒中や心筋梗塞・失神などを引き起こし、若い世代で持病がないかたにも発生する可能性があります。

特にヒートショックの危険性が高いかた

- 65歳以上のかた
- 不整脈がある
- 高血圧/糖尿病/動脈硬化がある
- 肥満気味である
- 睡眠時無呼吸症候群など呼吸器に問題がある

### Bathroom 浴室でヒートショックを起こさないための注意点

- 報告 入浴するときは家族に声かけ  
浴室は人目に付きにくく、家族がお風呂に入っていたことを知らずに発見が遅れがちになります。同居者は入浴時間が長い、突然大きな音がした場合はためらわずに声をかけ、安否を確認しましょう。
- タイミング 「食後すぐ」、「飲酒後」、「医薬品服用後」の入浴は避ける  
血圧が下がる食後1時間以内の入浴は避け、飲酒後や睡眠薬服用後の入浴は控えましょう。
- 動作 浴槽から急に立ち上がりしない  
立ちくらみを防ぐため、浴槽から上がる時はゆっくりと安全に立ち上がりましょう。
- 入浴 お風呂の温度は41度以下、湯につかる時間は短めに  
浴槽にはいきなり入らず、まずはかけ湯で身体をお湯に慣らします。つかる時間は10分程度を目安にし、短めに入浴しましょう。
- 室温 脱衣所や浴室を暖める  
急激な温度変化を避けるため、脱衣所に暖房器具を置く、浴槽のフタを開ける熱いシャワーを浴室内にかけるなどの対策をしましょう。

### Toilet トイレでできるヒートショック予防対策

- point 1 肌に直接触れる便座は温かくする  
暖房便座の使用や便座カバーを使いましょう。触って冷たく感じなければ大丈夫です。
- point 2 トイレの室温を上げる  
窓がある場合は室温が下がるため、カーテンや断熱フィルムで冷気を防ぐようにしましょう。またトイレに行く時は暖かい服装を忘れずに。
- point 3 いきみすぎないようにする  
いきむことで血圧が一時的に上昇します。便秘にならないよう日頃からこまめな水分補給を心がけ、腸内の環境を整えましょう。