

Population 人のうごき (福智町の人口)

●人口 21,513人
前月比 -20人
前年比 -384人

●世帯 11,072世帯
前月比 +7世帯
前年比 +27世帯
※令和5年1月1日現在(住民基本台帳人口)

●性別
男性 10,292人
女性 11,221人

●転入 57人・転出 56人
●出生 9人・死亡 30人

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)

●国民健康保険税 [8期] 2月28日 四

Event チクホー net (筑豊のお知らせ)

「ことごと列車」2023年3月以降のチケットを販売中!

「ことごと列車」は、JR九州「ななつ星」などを手掛けた水戸岡鋭治氏デザインの車両で、ミシュランガイド一つ星店の福山剛氏監修の本格フレンチコースをお楽しみいただけるレストラン列車です。



2023年3月以降の運行期間▶
2023年3月11日 日 ~ 2023年9月30日 日
の土曜・日曜・祝日に1日1便
※ 2022年12月~2023年3月上旬まで車両検査のため運休。
※ 2023年9月末までのチケットを販売中。

運行ルート▶直方駅発→(田川伊田駅経由)→行橋駅着
旅行代金▶17,800円(税込)(大人、子ども同額)

「ことごと列車」に関するお申込み・お問い合わせ先▶
日本旅行リテイリング 九州いい旅予約センター
☎ 0570-048-908(平日・土日祝とも
10:00~18:00)年末年始等の休業あり
※2022年12月1日から、お申込み・お問い合わせ先がJTBから日本旅行リテイリングに変更しましたのでご注意ください。

Medical health 保健の掲示板

2月16日から3月15日までの保健事業日程

- **3月1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] 金田保健センター [受付] 13:00~14:00
- **3月8日*** [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] 金田保健センター [受付] 13:00~14:00
- **3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
- **3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] 金田保健センター [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。

To save lives you can save

救急車の適正利用のお願い 正に今!皆さまのご協力が必要です!

現在福岡県内では、コロナウイルス感染症第8波により、医療機関がひっ迫している状況です。田川地区消防本部も、コロナウイルス感染症第8波で救急搬送数が増加しています。12月1日から1月15日の救急出動数が1256件(約50%が軽症)であり、現場滞在時間が5時間を超える事案や、搬送先病院への問合せ件数が45回を超える事案も発生しています。

田川地区消防本部からのお願いです

救急車を呼ぶか迷ったとき...
119番通報の前に
まずは

救急医療電話相談「# 7119」
救急医療電話相談「# 8000」

←本当に助けを必要とする人の救助の支障となり得る不要不急の119番通報は控えましょう。

「通常であれば助けられる命を助けるため」救急医療の負担軽減にご協力をお願いします。

かんじんかなめ 【肝心な肝臓の働き】

肝臓は、食べ物からとった栄養をエネルギーに変換する「代謝」、アルコールなどの有害物質を分解する「解毒」、脂肪の消化吸収を助ける「胆汁の生成」など重要な働きを担っています。

お酒の飲みすぎは体に良くない...このことは多くの方が理解されているかと思いますが、それでもなかなか節酒や断酒は難しいことが多く、毎年健康診断を受けるたびに肝臓の数値(AST、ALT、Y-GTPなど)を気にされている方は少なくありません。ここでは肝臓をいたわりながら、お酒と上手に付き合っていくための方法をご紹介します。

ボクにも休日下さい☆

↑お酒は楽しいけど、「酒は飲んでも飲まれるな」...

お酒を健康的に楽しむために

☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

お酒との付き合い方を再確認

お酒が生活を豊かにしてくれるかどうかは、飲み方次第。肝臓が本来の働きをできるよう、お酒が好きな人こそご参考にしてください

- 1 週2日は「休肝日」を**
休肝日とは、肝臓を休ませるためにアルコールを控える日のことです。肝臓のほか、胃や腸の粘膜を回復させるために「週に2日」とるのがいいとされています。また、連続して休肝日を設けるのではなく、お酒を飲む日の間に設定すると効果的です。
(1例)

月・火	水	木・金・土	日
飲む	休み	飲む	休み
- 2 すきっ腹で飲まない**
お酒を飲む人の中には、飲みながら食事を取らないという人もいます。しかし、空腹時は胃がからっぽのため、お酒を飲むとあっという間にアルコールが吸収され、悪酔いの原因に。また、胃壁を守るものがないため、強いお酒は胃の粘膜に直接ダメージを与えてしまいます。
- 3 適切な飲酒量は?**
1日の適量は純アルコール20g。60g以上は“多量飲酒”となり、生活習慣病やがんなどのリスクが高まります。
(1日の飲酒量(純アルコール20g)の目安)

ビール	500ml(中びん1本)	缶チューハイ	520ml(1.5缶)
日本酒	180ml(1合)	ワイン	180ml(グラス1.5杯)
焼酎	110ml(0.6合)	ウイスキー	60ml(ダブル1杯)

※女性や高齢者の場合、これより少ない量が目安になります。
- 4 ゆっくりと食事と一緒に**
食事やおつまみを食べながらゆっくりと飲むようにしましょう。おつまみを選ぶときは、次のことを意識すると体に優しいです。
① 濃い味付けの料理はお酒の量がすすんでしまいがち。あっさりとした味付けのおつまみを中心に。
② たんぱく質やビタミンを多く含む豆腐、キノコ類、酢の物(海藻やたこ・サバなど)はおつまみに最適。肝臓の働きが促進され、アルコールの代謝も進みます。
③ 肉類を食べる時は、低脂肪・高たんぱくな焼き鳥がおすすめ。なるべく脂肪の少ない部位(胸肉やささみ肉)を選ぶと消化の負担を減らせます。

