

Population

人のうごき (福智町の人口)

- 人口 21,417人
 - 前月比 -48人
 - 前年比 -437人
- 男性 10,254人
- 女性 11,163人
 - 転入 48人・転出 64人
 - 出生 7人・死亡 39人
- 世帯 11,036世帯
 - 前月比 -12世帯
 - 前年比 -18世帯

Fukuchi town

42.06km

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

Notice

チクホー net (筑豊のお知らせ)

【スマホでかんたん定期購入&利用!】

「スマホ定期券」 4月3日発売!



平成筑豊鉄道では、「スマホ定期券」を導入します。窓口に来なくてもスマートフォンでいつでも購入可能。お支払方法もクレジットカードやコンビニ払いなどから選べます。ぜひ、簡単便利なスマホ定期券をご利用ください。



発売する定期券▶平筑の通勤・通学定期券

※小児、特殊割引は発売しません。

発売開始日時▶4月3日 10時

購入方法▶スマホアプリ「バスもり!」(無料)を定期券として使用したいスマートフォンにダウンロードして、予約・購入画面に進んでください。

利用方法▶「バスもり!」アプリを立ち上げ、「チケット」タブをタップすると、定期券が表示されるので、降車時に乗務員に提示してください。

ダウンロードはこちら



バスもり!



Download on the App Store



GET IT ON Google Play

Medical health

保健の掲示板

4月16日から5月15日までの保健事業日程

- **4月26日** ⑧【7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
- **5月10日** ⑧【4か月児健診】
4～5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
- **4月21日** ⑨【健康相談】
健診結果や介護など相談希望者を対象
[会場] 福智町役場 [受付] 13:30～15:30
- **1歳児、年長児の保護者の皆さんへ**
麻しん・風しんにまだかかっていない人で、予防接種を受けていない人は、接種期間内に予防接種を受けましょう。期間内は無料で受けられます。
【対象】 第1期: 生後12か月から24か月に至るまで
第2期: 小学校就学1年前の人(平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ)
第2期の接種期間: 令和6年3月31日まで
【接種方法】 医療機関に直接ご予約ください。田川市郡の接種医療機関については広報紙に折り込みの「令和5年度福智町母子保健行事予定表」でご確認ください。県内の予防接種協力医療機関でも接種できます。詳しくは、各医療機関にお問い合わせください。
- 健康子育て支援課 健康係 ☎ 22-3700

To prevent accidents in the bus

【バス車内事故防止についてのお願い】

席を立つのはバスが 停まってドアが開いてから

走行中に席を離れると、転倒などで思わぬけがをする場合があります。降りる際は、扉が開いてから席をお立ち願います。バスは安全運転に徹していますが、止むを得ず急ブレーキを掛ける場合があります。満席のため、立ってご利用いただく場合は、吊革や握り棒にしっかりつかまって下さい。また、高速バスや貸切バスの後部座席にご着席のお客様についてはシートベルト着用が義務づけられています。車内事故防止に皆さまのご理解 九州運輸局福岡運輸支局とご協力をお願いします。一般社団法人福岡県バス協会



慢性的な睡眠不足は日中の眠気、意欲・記憶の低下、ホルモン分泌や自律神経の乱れを引き起こします。これにより、日中ぼーっとしてしまふ、やる気が出ない、なんだか気持ちが落ち込む等の症状が表れます。また、食欲を増進させるホルモンの分泌増加、インスリンの分泌量が減り血糖値があがりやすくなる、自律神経の乱れにより血圧の調整がうまくいかない等、生活習慣病にも繋がります。



睡眠

#1 日の光を浴びる

実は、人の体内時計は約25時間周期です。この体内時計と実際の1日のリズムのズレを修正するためには「光」が重要です。朝はカーテンを開けたり電気をつけた

りして、明るい光を浴びましょう。たとえ眠る時間が遅くなってしまっても、起きる時間は遅らせず一定の時間に朝日を浴びることが、睡眠時間の安定に繋がります。



良い睡眠をとるための

5 POINT

#2 適度な運動を行う

適度に体を動かし心地よい疲れを得ることで、眠りにつきやすく、また夜中に目覚める回数を減らすことが出来ます。突然負荷の強い運動を行う必要はありません。まずは1日10分でも良いので、少しずつ身体を動かすようにしましょう。



よく眠れない、日中眠たくて仕方ないなどの症状は「からだやこころの病」のサインである可能性もあります。様々な対策を講じても寝付けない、熟睡感がない、充分眠っても日中の眠気が強いことが続くなど、睡眠の問題で日中の生活に良くない影響があるときには、早めに医療機関へ相談下さい。

#3 しっかり食を摂る

大体毎日同じ時間にバランスの良い食事を食べることは、生活リズムを整えることに繋がります。しかし、寝る直前に食事を摂ると、眠っている間も胃腸が働いてしまい睡眠の質が低下します。夕食は就寝の2時間前までに済ませるようにしましょう。



#4 就寝前のコーヒーやタバコ、 飲酒を控える

コーヒーに含まれるカフェインには覚醒作用があり、4～5時間ほど続きます。また、タバコに含まれるニコチンも寝つきを悪くするため、就寝前には控えましょう。さらに、寝る前にお酒を飲むと寝つきが良くなるという方もいらっしゃいますが、アルコールには眠りを浅くする作用があるため、結果として睡眠の質を下げてしまいます。



#5 就寝前のスマホの使用を控える

パソコンやスマホの光(ブルーライト)は脳を覚醒する作用があるので、寝付きにくく、睡眠の質を下げることに繋がります。寝る前の使用は控えるようにしましょう。



No. 164
保健師だより
Health Letter

きちんと眠れて いますか?

健康子育て支援課
☎ 22-3700