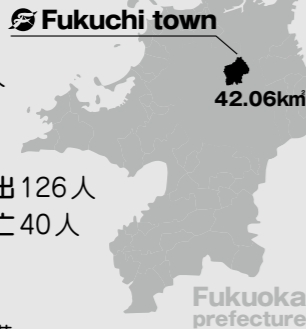


Population 人のうごき (福智町の人口)

●人口 21,363人
前月比 - 54人
前年比 - 369人
●男性 10,223人
●女性 11,140人
転入 94人・転出 126人
出生 18人・死亡 40人
●世帯 11,035世帯
前月比 - 1世帯
前年比 - 13世帯
※令和5年4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

Tax おさめて安心 (税の納期限)

- 軽自動車税 [全期] 5月31日 ㊟
- 固定資産税 [1期] 5月31日 ㊟

Event テクホー net (近隣の催し)

- 【糸田町】糸田祇園山笠
5月13日㊟～5月14日㊟
(糸田町フェスティバルパーク)
300年以上続く伝統行事。第21回ふるさとイベント大賞では優秀賞を受賞しました。
☎ 糸田町役場地域振興課 ☎ 26-4025
- 【田川市】風治八幡宮川渡り神幸祭
5月20日㊟～5月21日㊟(彦山川周辺)
450余年の歴史を誇る、福岡の5大祭りの一つ。2基の神輿を先頭に、色とりどりの山笠が勇壮華麗に彦山川を渡ります。
☎ 田川市産業振興課 ☎ 85-7147
- 【田川市】みんなの健康講座「点眼薬について」
5月9日㊟ 11:00～
(田川市立病院 2階講堂)
地域のみなさんを対象とした健康講座を行っています。講座後、リハビリお悩み相談等も実施中。事前に電話でお問い合わせください。
☎ 田川市立病院 ☎ 44-2100

Medical health

保健の掲示板

5月16日から6月15日までの保健事業日程

- 5月17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
 - 5月19日㊟【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
 - 5月31日㊟【1歳6か月児健診】
1歳6か月～1歳8か月を対象(個人通知します)
[会場] 金田保健センター [受付] 13:00～14:00
 - 6月7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
 - 6月14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
- ☎ 健康子育て支援課 健康係 ☎ 22-3700

Vaccination

【健康に良い料理をつくりませんか?】
シニア料理教室参加者募集



前回は折りたたみおにぎりに挑戦

心身ともに健康で充実した生活を送るためには、食生活が大切。老化が進む原因の1つは栄養が足りないことだといわれています。バランス良くしっかり食べることがシニア世代の食の基本です。福智町食進会のスタッフと一緒に、楽しく健康に良い料理を作りましょう。

日時▶ 6月6日㊟ 10時～(受付9:30から)
場所▶ 金田保健センター
募集人数▶ 30人(先着順)
持参するもの▶ エプロン・マスク・三角巾
参加費▶ 無料
申込期限▶ 5月26日㊟まで

☎ 健康子育て支援課 健康係 ☎ 22-3700

福智町の「特定健診」

1 ▶ 健診結果の確認と保健指導



健診結果の相談は、福智町の保健師・管理栄養士がお受けします。特定健診受診者には結果説明会を開いていますので、ぜひご活用ください。また、希望者への相談は、随時受け付けています。

3サイクルの「継続」が重要!

3 ▶ 特定健診を受診



現在、健康に異常がないかたも、その健康な身体を将来的に継続できるように、毎年特定健診を受けましょう。

2 ▶ 生活習慣の改善



基準値から外れている項目やもう少しで外れそうな項目があれば、より良い生活習慣を取り入れ、実践していくことが大切です。

interview ▶ 保健指導・改善・健診受診でフルマラソン完走!



70kg超過時

現在 59kg



健康づくりに励む 辰島勝彦さん(上金田)

元々、職場で健診を受けていましたが、退職後は機会がなく「健康のため健診を受けたい」と思っていた所、町の健診を知り、平成20年から特定健診を受け始めました。当初から体重が70kgを超えていた私は、血圧の数値が年々悪化。令和2年には、血圧薬の処方と町の保健指導が始まり、健康づくりを強く意識し始めました。

まず、最初に取り組んだのは、生活習慣の改善。町の保健師や管理栄養士に相談し、体の現状と改善に向けた具体的な指導を受け、日々の生活で実践し続けました。その結果、薬を飲まなくてもよくなる程に数値が改善し、体重も減少。

現在では「北九州市マラソン2023」を制限時間内の5時間13分26秒で完走できるまでの体を手に入れました。

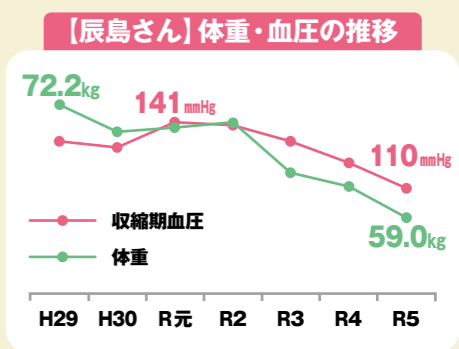
受診を悩む皆さんにお勧めしたいです。私は今後も健康を保てるよう、特定健診を受け続けようと思います。



特定健診を受診しただけでは、健康は手に入りません。結果を知り、生活習慣を改善することで、初めてその効果を発揮します。実践者への取材から、将来へ続く健康を手に入れるための秘訣を学びます。

「保健指導」

調べる・知る・見直すで健康づくり



▶ 特定健診・集団健診の申込は6月から開始! 皆さまの申込をお待ちしています