

Population 人のうごき (福智町の人口)

●人口 21,252 人
 前月比 - 22 人
 前年比 - 295 人
 男性 10,176 人
 女性 11,076 人
 転入 43 人・転出 36 人
 出生 3 人・死亡 32 人
 ●世帯 11,082 世帯
 前月比 +4 世帯
 前年比 +25 世帯
 ※令和5年11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
 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)

- 固定資産税 [4期] 12月25日 日
- 国民健康保険税 [6期] 12月25日 日

Event テクホー net (近隣の催し)

【田川市】「本橋成一とロペール・ドアノー 交差する物語」展
 12月8日 日～1月28日 日(田川市美術館)
 本橋成一が50年を超える活動の中で取り組んできた作品111点と、フランスのアトリエ・ロペール・ドアノーが所有する45万点の写真から精選した99点の、合計210点を全フロアに展示します。
 田川市美術館 ☎ 42-6161



←本橋成一(羽幌炭鉱 北海道羽幌町)〈左〉
 鮎(右)より1968年 © Motomachi Saichi

【田川市】健康講座「歯周病」
 12月8日 日 11:00～12:00
 (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
 12月16日から1月15日までの保健事業日程

- 1月10日 ⑥【4か月～5か月児健診】
 4か月～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
- 健康相談、お子さんの身体測定・育児相談などを希望する際は、事前にご連絡ください。

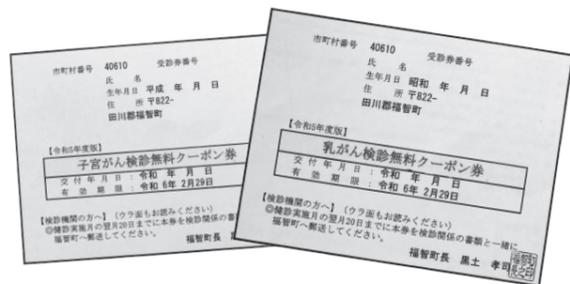
健康子育て支援課 健康係 ☎ 22-3700

Medical Checkup

【子宮がん・乳がん検診無料クーポン券が届いたかたへ】
 子宮がん・乳がん検診について



無料クーポン券配布対象に該当するかたへ、6月に「子宮がん・乳がん検診無料クーポン券」を個別に郵送しています。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6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場合は、早めの予約をおすすめします。令和5年4月以降に既に子宮がん・乳がん検診を受診済みの場合は使用できません。あらかじめご了承ください。



※新型コロナウイルス感染症の状況によって、変更することがあります。

健康子育て支援課 健康係 ☎ 22-3700

保健師便り No.168

「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可能性が高く、ご自宅での予防対策が必要です。



←気象予測情報にもとづく家の中での温度差に注意する指標として、日本気象協会公式の天気予報専門メディアの中に「ヒートショック予報」があります。

01 ヒートショックとは
 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大きく変動することをきっかけに起こる健康被害が「ヒートショック」で脳卒中や心筋梗塞、失神などを起こします。それらが転倒や浴槽内での溺死という事故を引き起こす危険があるため冬場は特に注意が必要です。温度差が大きい12月・1月。若い世代で持病がなくても発生する可能性があります。ヒートショックの原因と予防法を学んで、冬を楽しく過ごしましょう。

02 特に関心が高いヒートショックを起す危険性が高いかた

- 65歳以上のかた
- 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官に問題がある
- 不整脈がある



- ① 脱衣室や浴室を暖める
 急激な温度変化を避けるため、脱衣所に暖房器具を置く、浴槽の蓋を開ける、熱いシャワーを浴室にかけるなどして浴室全体を暖める。
- ② お風呂の温度は41度以下
 湯につかる時間は短めに
 浴槽にいきなり入らず、かけ湯でお湯に慣らすようにしましょう。つかかる時間は10分を目安にしましょう。
- ③ 浴槽から急に立ち上がらない
 立ちくらみを防ぐため浴槽から上がる時はゆっくりと上がりましょう。
- ④ 「食後すぐ」医薬品服用後「飲酒後」の入浴は控える
 食後は血圧が下がりすぎるため、食後1時間以内の入浴は避けましょう。飲酒後や体調不良時、睡眠薬服用後の入浴も控えましょう。
- ⑤ 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。同居人は入浴時間が長い、突然大きな音がした場合はためらわず声を掛けましょう。
- ⑥ 気温の高い日没までに入浴
 日が落ちた後よりも気温が高い日没前がおすすです。脱衣所、浴室にも暖かいままで入浴ができます。

03 ヒートショック予防対策



- ① 便座を暖かくする
 肌に直接触れる便座は暖房便座の使用や便座カバーを使用しましょう。触って冷たく感じなければ大丈夫です。
- ② トイレの室温をあげる
 トイレに窓がある場合は、冷気を防ぐために窓にカーテンをつける、断熱フィルムを貼ることで防ぐことができます。またトイレに行くときは上着や靴下を忘れず身につけましょう。
- ③ いきみすぎないようにする
 いきもことで血圧が一時的に上昇します。便秘にならないように、こまめな水分補給を心がけましょう。

トイレでの予防対策