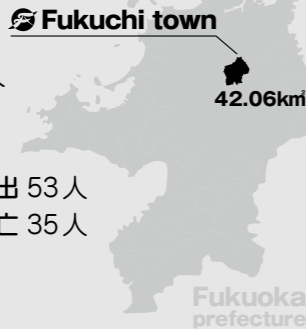


**Population** 人のうごき (福智町の人口)

●人口 21,201人  
 前月比-27人  
 前年比-312人  
 男性♂ 10,149人  
 女性♀ 11,052人  
 転入 51人・転出 53人  
 出生 10人・死亡 35人

●世帯 11,071世帯  
 前月比-4世帯  
 前年比-1世帯  
 ※令和6年1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)

国民健康保険税 [8期] 2月29日 困

**Event** チクホー net (近隣の催し)

【赤村】 **あか村ふるさと竹あかり (入場無料)**  
 2月3日 土 ~ 3月3日 日 ※ 休館日除く  
 手作りの竹灯籠が源じいの森で18~21時の間点灯します。  
 園 源じいの森 ☎ 62-2851

【田川市】 **田川の子どもたちによる絵画展**  
 2月3日 土 ~ 2月25日 日 (観覧無料)  
 田川市郡の子どもたちが描いた約4000点の絵画から、入賞・入選作品約700点を選び、展示する毎年恒例の絵画展です。  
 園 田川市美術館 ☎ 42-6161



← 開館時間は、9時30分~17時30分。入館は、閉館の30分前まで。

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

- **2月16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] 役場2階 健康係 [受付] 13:30~15:30
  - **2月21日 水** 【4~5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
  - **2月28日 水** 【1歳6か月児健診】  
 1歳6か月児~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6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] 金田保健センター [受付] 13:00~14:00
  - **3月13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] 金田保健センター [受付] 13:00~14:00
  - **3月15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] 役場2階 健康係 [受付] 13:30~15:30
- 健康相談とお子さんの身体計測・育児相談などのご希望がある際は、下記へご連絡ください。
- ☎ 健康子育て支援課 健康係 ☎ 22-3700

Health Information

【毎年3月1日から8日までは、「女性の健康週間」です!】  
**自分の健康を考えるきっかけに**

女性の健康は月経周期、妊娠・出産、閉経による女性ホルモンの変動による心身の変化や生活環境に影響されやすいと言われています。厚生労働省の研究事業の成果の一つとして、自分自身の健康状態を確認できるよう、女性の健康に関する情報提供サイト「女性の健康推進室ヘルスケアラボ」を開設しています。この機会に自身の健康について考えてみませんか。



☎ 健康子育て支援課 健康係 ☎ 22-3700

保健師便り ▶ No.170

健康子育て支援課 健康係 ☎ 22-3700

目の疲労



**今** や私たちの日常に欠かせない存在となったスマホやパソコン。「使い過ぎて目が疲れた」、「目を休めなければ」と思っている、ついつい見てしまうとあります。疲れ目は、放っておくと悪化して日常生活にまで影響する恐れがあります。私たちがものを見る時、目ではカメラのレンズのように働く水晶体の厚さを毛様体筋という筋肉によって変え、ピントを調節しています。近くにあるものを見続けると毛様体筋の緊張状態が続き、疲労が蓄積され、目がかすむ・ぼやける、充血、ドライアイなどの症状を伴う疲れ目を引き起こします。

一時的な目の疲れは、休息によって緩和されますが、疲れ目を放置すると休息してもよくなるはず、肩こり・倦怠感・頭痛・めまいなどを引き起こすこともあります。また、近年は、若い世代でもスマホの使い過ぎでピント調整機能が低下する「スマホ老眼」に悩まされる人も増えています。

▼ 疲れ目の原因

- 原因① **長時間のスマホ・PC 使用**  
 電子機器の画面を見る時は、瞬きの回数が減りがち。次第に目が乾きやすい状態になり疲れ目につながります。また、スマホやパソコンの細かい文字を見続けると、ピントを合わせるための毛様体筋が常に働く状態が続き、目が疲れやすくなります。
- 原因② **度数が違う眼鏡等の使用**  
 検診を長期間受けていないと、知らないうちに視力が変わっている場合が…。視力変化によるメガネやコンタクトの違和感や、度数が合わないものを使い続けると、ピントを合わせるため毛様体筋が常に働く状態になり、疲れ目の要因に!
- 原因③ **ストレスの蓄積**  
 ストレスも疲れ目の原因になることがあります。ストレスの蓄積による自律神経の乱れは、目を保護する涙の量やまばたきの回数の減少につながる場合もあります。結果的に疲れ目にも発展するため、気を付けましょう。

▼ 疲れ目の対策

- 対策① **定期的に目を休ませる**  
  
 目を長時間酷使しないよう心がけることで、疲労の軽減につながります。1時間に10分程度休憩とる、定期的に遠くを見るなどで、目を休める習慣をつけましょう。
- 対策② **部屋の明るさを調整する**  
  
 読書や細かい作業で手元を見る時に部屋が暗過ぎると目が疲れやすくなるため、照明を明るめに設定します。部分照明を上手に取り入れるのも良いです。
- 対策③ **目を温めてリラックス**  
  
 目周辺の血流が改善されると必要な栄養素や酸素が行き渡り、疲れの軽減に。就寝前や目を酷使した後に温めたタオルやホットアイマスクを使うとリラックスできます。
- 対策④ **目をストレッチして疲れ目解消**  
  
 疲れ目を解消する目のストレッチ方法は、下記のとおり。  
 ①目を上下・左右に動かす。  
 ②ゆっくり回す。  
 ③目をぎゅっと閉じたり、開けたりを繰り返す。



**目** は普段から酷使しやすい場所で、疲れ目に慣れてしまい、無理を続けると体の不調を起してしまいます。また、加齢などによって発生する白内障などで、眩しさを感じたり疲れ目と見分けがつかないことも多くあります。目がかすんだり痛みを感じるのは疲れ目だけとは限らず、目の病気が潜んでいる場合もあります。このような眼病を早めに見つけるためにも、気になることがあれば早めに医療機関に相談しましょう。