

Population

人のうごき (福智町の人口)

●人口 21,188人
前月比 -13人
前年比 -277人

男性 ↑ 10,147人
女性 ↑ 11,041人
転入 62人・転出 38人
出生 3人・死亡 40人

●世帯 11,082世帯

前月比 +11世帯
前年比 +34世帯

※令和6年2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 —)

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

テクホー net (近隣の催し)

【田川市】世界腎臓デー「もっと知ろう腎臓病」

3月12日 困 16:30~18:00

(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。各種計測(身長、体重、血圧、検尿、BMI)や健康相談、腎臓クイズなども行います。参加費無料で申込不要です。

場 田川市立病院 ☎ 44-2100

【香春町】春のイベントオール「菜の花オール」

3月24日 回 9:30~16:00

(JR 採銅所駅集合)



←黄色い絨毯と鉄道の素晴らしき景色を楽しみませんか。

コース ▶ 採銅所駅~矢山の丘~

道の駅香春~香春神社~香春駅

定員 ▶ 先着 30人(事前申込必要)

費用 ▶ 1000円(保険料、おもてなし料金)

※昼食は各自持参か道の駅香春にてお召上がりください。

場 香春町観光協会 ☎ 85-8035

Medical health

保健の掲示板

3月16日から4月15日までの保健事業日程

●3月27日*【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

【花粉のシーズン到来。今日からできる対策教えます!】

つらくなる前に花粉症対策

花粉症の時期になると症状が出ている人は花粉が飛び始める前から予防行動と医療機関に相談することが大事。天気予報でも花粉飛散情報が提供されますので、そうした情報を活用し、万全の対策と早めの予防をしましょう。

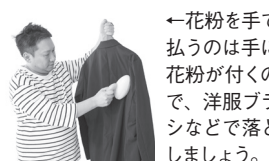
今日からできる5つの花粉症対策

1. マスク・メガネを着用する
2. 花粉が付きにくい服装にする、帽子を被る



←綿や化学繊維の服を着ましょう。

3. 衣類に付いた花粉を落とす
4. うがいをする



←花粉を手で払うのは手に花粉が付くので、洋服ブラシなどで落としましょう。



←花粉をうがいで洗い流しましょう。

5. こまめに掃除機をかける

室内には、衣類や髪の毛などに付着して花粉が持ち込まれます。掃除機をかけ、室内の花粉を減らしましょう。

症状を悪化させないために

花粉症の発症や症状の悪化を防ぐために、規則正しい生活習慣を身につけるなど、正常な免疫機能を保つようにしましょう。また、鼻などの粘膜を正常に保つために風邪をひかない、タバコを吸わない、過度の飲酒をしないといったことも心掛けましょう。

☎ 健康子育て支援課 健康係 ☎ 22-3700

保健師 だより
Health Information No171

3月は自殺対策強化月間です。

「まもろうよ
こころ。」

自分の気持ち、大事にしよう

悩んでいる人のSOSサインに
気づくことで救える命があります。

自殺対策の4つのポイント ~心の変化を見落とさない~

Point 1 変化を見逃さない 気づき

家族や仲間の変化に気づいて声をかけてください。例えば、「眠れてますか」「辛そうだけど、どうしたの」などやわらかく話しかけてみてください。

Point 2 じっくりと耳と心を 傾ける

相手の話をそのまま受け止めて共感し、心配していることを伝えましょう。気持ちを否定したり、安易な励ましは逆効果です。

Point 3 適切な支援先に つなげる

様々な問題を一人で抱え込んでいる人に、解決に向けた適切な窓口につながるよう周りからサポートし、相談機関へつないであげましょう。

Point 4 温かく寄り添いながら 見守る

身体や心の健康状態について自然な雰囲気ですべてを話して、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。

悩んでいる人に気づき
声をかけるときの心得

- 温かみのある対応をしましょう。隣に座って一緒に時間を過ごすなど
- 真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう。
- 心配していることを伝えましょう。
- 分かりやすく、ゆっくり話しましょう。
- 一緒に考える姿勢が大事です。
- 「話してくれてありがとう」と相手に伝えましょう。
- 自分が相談にのって困ったときのつなぎ先(相談窓口など)を知っておきましょう。

♡ 様々な問題を自分だけで解決しようとせず、下記の相談機関へ相談しましょう。

専門医を受診する

心の体調を崩したら、専門医の受診が必要です。精神科や心療内科の専門医を早めに受診することが早期回復への近道です。

電話で相談する

- ぶくお自殺予防ホットライン
☎ 092-592-0783 (24時間365日対応)
☎ 0120-020-767 (フリーダイヤル)
回 回 16:00~翌日 9:00
回 回 回: 24時間対応
- 福岡いのちの電話
☎ 092-741-4343 (24時間365日対応)
- 福岡県精神保健福祉センター
☎ 092-582-7500 回 回 8:30~17:15
- 田川保健福祉事務所
☎ 0947-42-9307 回 回 8:30~17:15
- 心の健康相談電話
☎ 092-582-7400 回 回 9:00~16:00
- 心の電話(筑豊)※ 盆は休み
☎ 0948-29-2500 回 回 18:00~21:00

LINEで相談する

「きもちよりそうライン @ぶくおかけん」を開設。
ID: @469xxbam
毎週 回 回 16:00~19:00

