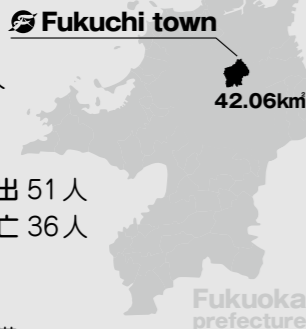


**Population** 人のうごき (福智町の人口)

●人口 21,174人  
 前月比-14人  
 前年比-243人  
 男性↑10,143人  
 女性↑11,031人  
 転入66人・転出51人  
 出生7人・死亡36人  
 ●世帯 11,089世帯  
 前月比+7世帯  
 前年比+53世帯  
 ※令和6年3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)

**Event** テクホー-net (近隣の催し)

【田川市】 **みんなの健康講座**  
 第1回「高血圧を理解しよう」  
 ▶4月8日(月) / 11:00~12:00  
 第2回「膝の痛みと上手に付き合うには」  
 ▶5月14日(木) / 11:00~12:00  
 (田川市立病院 2階講堂)  
 令和6年度は8つの健康講座を開催予定の田川市立病院。講座後には、リハビリお悩み相談も実施されます。全て費用・予約不要で受講可能。奮ってご参加ください。  
 田川市立病院 ☎42-2100

【糸田町】 **糸田祇園山笠**  
 5月11日(土)・12日(日)  
 300年以上続く伝統行事。高さ最大9m、重さ2t以上もある飾り山笠を担ぎ、糸田町内を練り歩く姿は圧巻。お見逃しなく。  
 田 糸田町役場 地域振興課 ☎26-4025



↑昇き手の掛け声「ヨイヤッサ・ヨイヤッサ」が糸田町内に響きます

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17日(水)【1歳6か月児健診】**  
 1歳6か月歳~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
- **4月19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
- **4月24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
- **5月8日(水)【4~5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
- **5月15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
- 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

【ワクチン接種と検診受診でがんになるリスクを減らそう】  
**子宮頸がんを苦しまないために**

性的接触で感染する「ヒトパピローマウイルス(HPV)」が原因となり発症する「子宮頸がん」。女性特有のがんの中では比較的多く、20~40歳代で増加傾向にあります。通常は感染しても免疫機能でウイルスが消えますが、長期間感染が続くとがんになるリスクが高まります。子宮頸がんを苦しまないために17ページで紹介する「HPVワクチン接種」と、「がん検診」を受けてみませんか。

● 子宮頸がん検診

対象者 ▶ 20歳以上の女性(2年に1度)  
 検査内容 ▶ 子宮入口の細胞を採取して検査します。  
 申込方法 ▶ 「広報ふくち6月号」でお知らせします。

☎ 健康子育て支援課 健康係 ☎22-3700

春こそ、気を付けたい。

早寝 早起き 朝ご飯!

入学や就職など、生活に変化がある春は、生活リズムが崩れやすい季節でもあります。「早寝・早起き・朝ご飯」がもたらす効果を今一度考え、健康な体を維持しましょう。

☎ 健康子育て支援課 健康係 ☎22-3700

早寝の効果

「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身の疲労を回復させる働きほかに、脳やからだを成長させる働きがあります。脳内物質であるメラトニンと成長ホルモンは、眠っている間に活発に分泌されるため、眠る時間が遅くなると、これらの脳内物質の分泌に影響を与えてしまいます。理想的な就寝時間は、午後9時。早寝を心がけましょう。

脳・心身の休養

勉強や激しい運動をしなくても、脳や心身は疲れているので休ませるために睡眠は必要です。

睡眠の役割

記憶の整理

不要な情報を削除して必要な情報を脳に固定。

脳・心身の発達

成長ホルモンは睡眠中に分泌されます。

早起きの効果

朝起きて朝日を浴びると、心のバランスを整えてくれるセロトニンという物質が活発に分泌されます。太陽の光には、私たちが備え持つ体内時計をリセットして生活リズムを整えてくれる働きがありますので、昼間、外で太陽の光を浴びて元気に遊ぶことで夜はしっかり眠ることができます。朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びる習慣を身につけましょう。

朝ご飯の効果

睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、ブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作る役割をもつ「朝ご飯」。ドリンクやゼリーなどで「単に栄養を摂ればいい」ということではありません。朝食でもう一つ大切なことは「よく噛んで食べること」。「噛むこと」で脳が目覚め活発になります。さらに、食べ物が口に入り、胃に送られてくると腸が刺激され活発に動き出し、排便を促すという効果も! 朝ご飯をきちんと食べると、お昼ご飯の食べ過ぎがなくなり、太りにくくなるといったメリットもあります。

RESULT

毎日、朝ご飯を食べる子どもの割合は、小・中学生で75%<sup>\*1</sup>。また、朝ご飯を週3回以上食べない成人の割合は、男性で16.4%、女性で12.1%ということが判明しました<sup>\*2</sup>。町では、県や全国と比べ朝食を食べる子どもや成人の割合が少なくなっています。まずは、早起きして朝ご飯を食べることから始めませんか。

※1: 令和5年度 福智町健康増進計画の中間見直し結果を参照 / ※2: 国民健康保険・特定健診の間診結果を参照