

**Population** 人のうごき (福智町の人口)

●人口 20,846人  
前月比 -5人  
前年比 -29人  
●男性 9,972人  
●女性 10,874人  
転入 51人・転出 48人  
出生 8人・死亡 53人  
●世帯 11,045世帯  
前月比 -18世帯  
前年比 -37世帯  
※令和7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 —

**Event** テクホー net (近隣の催し)

**【田川市】田川市 合同企業説明会 2025**  
3月12日(日)  
一般:13時~14時 学生:14時~16時10分  
※一般(大学生・専門学生を含む)  
(田川市民会館講堂)  
地元企業と求職者を繋ぐ場として、「田川市合同企業説明会 2025」を開催します。企業の担当者から直接お話がきけます。お気軽にご来場ください。  
参加費:無料 申込み:不要  
参加企業:田川市に事務所のある企業 17社  
田川市役所産業振興課企業雇用商工係 ☎ 85-7145

**【田川市】「世界腎臓デー in 田川」公開講座**  
二本煙突 グリーンライトアップ  
3月13日(日)【点灯式】18時半(22時まで)  
(田川市石炭記念公園 二本煙突前)  
地域のみなさんに向けて、生活習慣病予防やCKD(慢性腎臓病)について知るきっかけになることを目的として、田川市のランドマークである二本煙突を世界腎臓デーのテーマカラーである緑色にライトアップします。  
第3回「健診ひろめ隊」養成講座  
3月15日(土) 15時~  
(福岡県立大学 附属研究所1階)  
① 講演:健康診断を健康に「活かす」には?  
講師:田川市立病院 腎臓内科 大仲医師  
② 各種測定(身体測定・腹囲測定等)  
田川市立病院 腎臓病チーム ☎ 44-2100

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19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
- **3月21日(金)【健康相談】**  
健康診断や介護など相談希望者を対象  
[会場] 役場 健康子育て支援課 健康係(2階)  
[受付] 13:30~15:30
- **4月9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
- その他、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 こどもすこやか係・健康係 ☎ 22-3700

Medical Checkup & Child Care Consultation

【任意高齢者肺炎球菌ワクチンの助成について】  
**ワクチン助成が今末日で終了**

肺炎球菌感染症とは、肺炎球菌という細菌によって引き起こされる病気です。この菌は、主に気道の分泌物に含まれ、唾液などを通じて飛沫感染します。肺炎は日本の死亡原因の第5位であり、成人の肺炎の約2~3割は、肺炎球菌により引き起こされるとの報告もあります。肺炎球菌による感染症に対して、すべての肺炎などが防げるわけではありませんが有効性・安全性が確認されているワクチンです。



**【期間】** 令和6年4月1日~令和7年3月31日まで  
**【対象者】** 福智町に住居票があり、今までに定期接種を含め、一度も成人用肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがない66歳以上のかた

**【助成額】** 3,000円(1人1回助成)  
**【申込方法】**  
対象に該当するかの確認のため、接種前に必ず下記までにご連絡ください。  
☎ 健康子育て支援課 健康係 ☎ 22-3700



3月は自殺対策強化月間です。

HealthInformation171

~こころの健康と睡眠について~

3月は、異動や転勤などの仕事上の変化、また就職、進学などの生活環境の変化から気持ちが不安定になりやすい月であり、最も自殺者が多い傾向にあることを踏まえて、「自殺対策強化月間」とされています。

眠りの質を上げる3つの方法をご紹介します。~睡眠とこころの関係~

睡眠は脳とからだの休養だけでなく、自律神経を整えてストレスを解消する働きがあり、こころの健康を保つためにとっても大切です。不眠や睡眠不足など問題が続けば、うつ病や気分障害といった精神疾患の発症リスクを高めます。今回は、良質な睡眠をとる方法をご紹介します。

Point1

スマホやタブレットを寝室に持ち込まない

スマホやタブレットの画面から出るブルーライトは、体内時計をくわせるため、寝つきを悪くします。少なくとも寝る90分前には、見るのをやめましょう。

Point2

適度な運動習慣を身につける

睡眠には、日中の身体活動で消耗した体力を回復させる役割があります。そのため、活動量が眠りの量や質に関係してきます。20~30分程度のウォーキングでも効果は期待できます。寝る3~4時間前までに汗ばむ程度の運動をしてみましょう。

Point3

嗜好品(カフェイン・アルコール・ニコチン)の摂取を控える

たばこに含まれるニコチンやコーヒー等に含まれるカフェインは覚醒作用があるため、眠りの質を低下させるおそれがあります。寝る前の喫煙を控えるのはもちろん、禁煙もおすすめです。また、カフェインは1日400mg(ドリップコーヒーであればカップ4杯程度)(市販のペットボトルコーヒーであれば1.5本(750cc)分)までにしましょう。加えて夕方以降のカフェインの摂取は睡眠に影響を及ぼす恐れがあるため控えましょう。お酒に含まれるアルコールは、寝つきは良くなりますが、途中で目が覚めやすくなるなど、睡眠の質を悪化させ、睡眠時間も短くなります。缶ビールは1日1本と量を決めて飲むなど、飲酒量には注意しましょう。

♡♡ 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

不眠の原因として、うつ病や不安症といった精神疾患や閉塞性睡眠時無呼吸等の身体疾患が隠れている場合があります。不眠が続く場合は、早めに医療機関を受診することをおすすめします。

電話で相談する

- ふくおか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)  
月~金 16:00~翌日9:00  
土日☎: 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 月~金 8:30~17:15
- 田川保健福祉事務所  
☎ 0947-42-9307 月~金 8:30~17:15
- 心の健康相談電話 ※祝日は休み  
☎ 092-582-7400 月~金 9:00~16:00
- 心の電話(筑豊) ※盆は休み  
☎ 0948-29-2500 月~金 18:00~21:00

LINEで相談する

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

