

**P**opulation 人のうさき（福智町の人口）

- 人口 20,637人  
前月比+3人  
前年比-338人  
男性 9,881人  
女性 10,756人  
転入 61人・転出 45人  
出生 13人・死亡 32人
- 世帯 11,041世帯  
前月比+1世帯  
前年比-66世帯  
※令和7年11月1日現在（住民基本台帳人口）

**Fukuchi town**  
42.06km  
Fukuoka prefecture

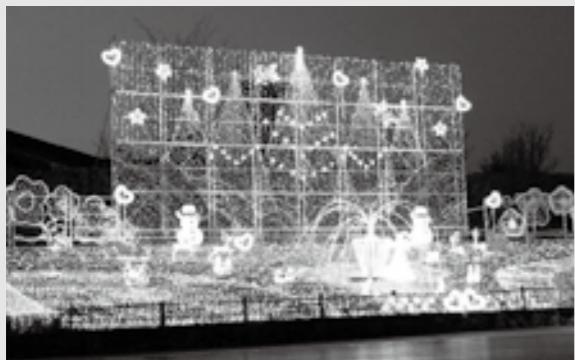
**T**ax おさめて安心（税の納期限）

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

**E**vent チクホーnet（近隣の催し）

**【直方市】のおがたイルミ 2025**  
(直方駅前周辺)  
～1月12日（月）/ 17:00～24:00  
約18万球の光が直方駅前周辺を彩ります。12月13・14日（土・日）には『NOGATA CHRISTMAS MARKET』も開催されます。  
問 直方市役所 ☎ 0949-25-2200

**【大任町】道の駅おおとう桜街道 イルミネーション**  
(道の駅おおとう桜街道)  
～1月31日（土）/ 17:30～22:30  
大任町の冬を彩る名物イベント「道の駅おおとう桜街道イルミネーション」が今年も開催決定！約65万球もの光が奏でる「光のファンタジー」を、ぜひご覧あれ！  
問 大任町役場 ☎ 63-3000



**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

- **12月19日（金）【健康相談】**  
健診結果や介護に関する相談希望者を対象  
[会場] 役場 [受付] 13:30～15:30  
問 保険健康課 健康係 ☎ 22-3518
- **12月17日（水）【3歳児健診】**  
3歳児を対象（個人通知します）  
[会場] 金田保健センター [受付] 13:00～14:00
- **12月24日（水）【1歳6か月児健診】**  
1歳6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
- **1月14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  
問 こども課 こどもすこやか係 ☎ 22-3700  
※お子さんの身体計測・育児相談などの希望があれば、ご連絡ください。

**Information**

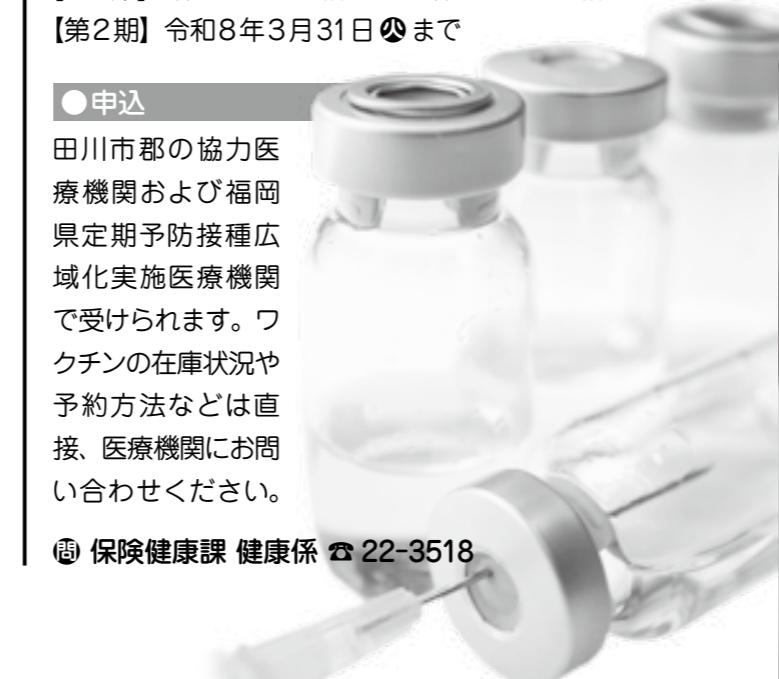
### 【1歳児・年長児は体調が良いときに受けましょう！】 麻しん・風しんの予防接種

● **対象**  
【第1期】生後12～24か月に至るまでの間にある人  
【第2期】就学前年度（H31.4.2～R2.4.1）生まれ

● **期間**  
【第1期】1歳の誕生日の前日から2歳の誕生日の前日まで  
【第2期】令和8年3月31日（火）まで

● **申込**  
田川市郡の協力医療機関および福岡県定期予防接種広域化実施医療機関で受けられます。ワクチンの在庫状況や予約方法などは直接、医療機関にお問い合わせください。

問 保険健康課 健康係 ☎ 22-3518



Health Information ▶ No.180

イベントの多いこの時期は心身バランスに注意！

# 「年末年始」

ねんまつねんし

**健康的な**

**POINT ① 食べ過ぎに注意！**

脂っこい料理や甘いもの、アルコールなどを摂る機会が増える年末年始。摂取カロリーが増える一方で運動量が減りやすい時期でもあります。食事は腹八分目を意識し、ゆっくりよく噛んで食べましょう。血糖値の上昇を抑えるためには、野菜や魚・肉などのたんぱく質から食べ始めることも効果的！おせち料理は保存のために味付けが濃く、塩分を多く含むものもあるため、高血圧やむくみの予防のために、控えめな味付けを心がけましょう。

**POINT ② ストレスと上手に付き合う！**

寒さやイベントが続く年末年始は、実は心の疲れもたまりやすい時期なんです！心身の健康維持に不可欠な睡眠。十分な睡眠時間と規則正しい生活リズムを心がけましょう。ストレッチや散歩などの軽い運動は、気持ちがリフレッシュされ、ストレス反応を軽減し、心身のバランスを保つ効果があります。気持ちが落ち込みやすいときには、誰かに話す・書き出すなどして気持ちを整理してみましょう。

**POINT ③ 生活リズム整え新年を迎える！**

夜遅い食事や夜更かしは、睡眠リズムの乱れや胃腸の不調につながります。夕食は就寝の3時間前までに済ませ、スマートフォンやテレビを早めに切り上げてリラックスタイムをつくりましょう。朝はカーテンを開けて自然光を部屋の中に取り込んで朝食を摂り、昼間は明るい日光を浴びることで体内時計が整い、睡眠の質も高まります。