

**P**opulation 人のうごき（福智町の人口）

- 人口 20,609人  
前月比-28人  
前年比-316人  
男性 9,874人  
女性 10,735人  
転入 35人・転出 33人  
出生 8人・死亡 38人
- 世帯 11,040世帯  
前月比-1世帯  
前年比-41世帯  
※令和7年12月1日現在(住民基本台帳人口)

**F**ukuchi town 42.06km  
Fukuoka prefecture

**T**ax おさめて安心（税の納期限）

町県民税 [4期] 2月2日 月  
国民健康保険税 [7期] 2月2日 月

**E**vent チクホーnet（近隣の催し）

【田川市】コールマイン未来構想II  
「うつし、うつり、たちあがるもの」  
(田川市美術館)  
～2月1日（日）/ 9:30～17:30  
表現者たちに「何を写し、何を描き、何を伝えるべきか」を問い合わせてきた筑豊。異なる時代に生きる表現者たちが地域に向き合い生み出した作品を一挙ご紹介。  
問 田川市美術館 ☎ 0947-42-6161

未来構想II  
マイン  
コール

**Medical health**

## 保健の掲示板

1月15日から2月14日までの保健事業日程

- 1月16日 金 【健康相談】  
健診結果の説明等、健康に関する相談希望者を対象  
[会場] 役場 [受付] 13:30～15:30
- 1月21日 木 【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
- 1月28日 木 【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] 12:45～14:00
- 2月4日 木 【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] 12:45～14:00
- 1月21日 木 【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**

【子育てについて、一人で悩まずに相談してみませんか？】  
**「子育てミニ講座」開催します**

「親子あそび」と「生活リズム」や「目の健康」について、保健師が15分程度お話し、講座終了後は保健師や保育士が身長・体重を測り育児相談を受けます。お子さんと一緒に奮ってご参加ください。

●日時  
1月30日（金）/ 10時30分～

●場所  
子育て支援センター（金田1271番地・金田保健センター内）

●対象者（町外在住者も可）  
0歳～就学前までの子どもとその保護者 ▶ 限定10組

●予約方法  
子育て支援センター来所時、お電話、町公式LINE等

●持参物  
母子健康手帳（記録のため）

●子育て支援センター ☎ 22-2401

# 骨粗しょう症

骨量（骨密度）が減る、または骨の質が低下することで骨がもろくなり、骨折しやすくなる「骨粗しょう症」。特に閉経後の女性に多く見られる病気です。いま現在、骨折や骨・背中の痛みがなくても、骨が弱っていると「骨粗しょう症」と診断されることがあります。高齢になると骨折が原因で背中が曲がり、歩行が困難になることがあります。進行すると寝たきりにつながる可能性も…。日頃の生活の中で適切な食事や運動を心掛け「骨粗しょう症」の罹患を予防しましょう。



● こども課 こどもすこやか係 ☎ 22-3700

## CHECK LIST ▶ 「骨粗しょう症」になりやすい人

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 60歳以上                | <input type="checkbox"/> 閉経が早かった      |
| <input type="checkbox"/> 身長が縮んできた             | <input type="checkbox"/> 卵巣を摘出した      |
| <input type="checkbox"/> よく転ぶ                 | <input type="checkbox"/> やせ気味である      |
| <input type="checkbox"/> 親に骨折歴がある             | <input type="checkbox"/> 日光にあたることが少ない |
| <input type="checkbox"/> 関節リウマチがある            | <input type="checkbox"/> あまり体を動かさない   |
| <input type="checkbox"/> ステロイド治療をしている         | <input type="checkbox"/> 乳製品を摂らない     |
| <input type="checkbox"/> 糖尿病がある               | <input type="checkbox"/> お酒をよく飲む      |
| <input type="checkbox"/> 消化器疾患がある             | <input type="checkbox"/> タバコを吸う       |
| <input type="checkbox"/> 乳がんまたは前立腺がんの治療を受けている |                                       |
- ※ 当てはまる項目があれば、医師へ相談しましょう。

## POINT ▶ 「骨粗しょう症」の予防方法

【参照】公益財団法人 骨粗鬆症財団

### 方法① バランスの良い食事を規則正しく摂る



骨密度を低下させないよう、牛乳・豆腐・ひじき・小松菜などの「カルシウム」、鮭・シイタケ・卵黄などの「ビタミンD」、納豆・キャベツ・小松菜などの「ビタミンK」を多く含む食品をしっかり摂り、栄養やカロリーのバランスがよい食事を規則正しく摂ることから始めましょう。

### 方法② 運動を習慣化して「骨量」を増やす



加齢とともに減る骨量は、運動することで増やすことができると言われています。骨に負荷を掛ける力が大きく、回数が多いほど骨は強くなるため、自宅での体操や散歩を習慣化したりするなど…無理のない範囲で生活の中における運動量を増やしていきましょう。

は  
予  
防  
が  
大  
切  
で  
す