

Population 人のうさき（福智町の人口）

- 人口 20,589人
前月比+20人
前年比+257人
男性 9,872人
女性 10,717人
転入 54人・転出 42人
出生 8人・死亡 40人
- 世帯 11,025世帯
前月比+15世帯
前年比+20世帯
※ 令和8年1月1日現在(住民基本台帳人口)

Fukuchi town
42.06km
Fukuoka prefecture

Tax おさめて安心（税の納期限）
国民健康保険税 [8期] 3月2日 月

Event チクホーnet（近隣の催し）
【田川市】田川の子どもたちによる絵画展
(田川市美術館)
2月7日㈯～3月1日㈰ / 9:30～17:30
今回で34回目となった、毎年恒例の「田川の子どもたちによる絵画展」。田川市郡に在住・通学する小・中・高校生から作品を募集し集まった約5,000点の中から入賞・入選した約800点の作品を展示します。
問 田川市美術館 ☎ 0947-42-6161

第34回 田川の子どもたちによる
絵画展
令和8年2月7日(土)～3月1日(日)
9:30～17:30 (最終日17:00まで)
休館日：開館日以外の毎週火曜日
田川市美術館
観覧無料

Medical health

保健の掲示板

2月15日から3月14日までの保健事業日程

- 2月20日 ㈯ 【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
- ㈰ 保険健康課 健康係 ☎ 22-3518
- 2月18日 ㈯ 【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
- 3月4日 ㈯ 【1歳6か月児健診】
1歳6か月～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] 12:45～14:00
- 3月11日 ㈯ 【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
- ㈰ 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

【健康寿命を延ばす「フレイル予防」その第一歩を健診で！】 受診しませんか？「健康診査」

後期高齢者医療被保険者の場合は、令和8年3月末まで「健康診査」が受診できます。お早めに、医療機関にご予約の上、受診してください。健診を行っている医療機関が分からない場合や、受診票の再発行が必要な場合は下記までご連絡を。なお、再発行には1週間ほどかかります。

- 受診・申込先
▶ 後期健診実施医療機関に直接ご予約ください
- 持参物
 - ▶ ご自宅に郵送された受診票
 - ▶ マイナンバーカード または 資格確認書
 - ▶ 自己負担金 500円
- 県後期高齢者医療広域連合 ☎ 092-651-3111

日 本語に翻訳すると「虚弱」という意味をもつ「フレイル」は、高齢期に健康な状態と介護が必要な状態の間で、つまり「介護が必要になる一歩手前」の状態のことを言います。フレイルをそのまま放置すると要介護状態になるリスクが高まります。が、予防に取り組むことで健

康な状態へと戻すことができます。人生100年時代と言われる現代！フレイルに気を付けて、いつまでも自分らしく生活できるよう、毎日少しずつフレイルの予防に取り組んでみませんか。



時は今、人生100年時代！
予防して延ばそう…

健康寿命

Health Information ▶ No.182

体の現状を知る▶フレイルチェック

- 握力が低下した（例▶ペットボトルのフタを開けられない）
- 歩くのが遅くなった（例▶横断歩道を青信号のうちに渡れない）
- 半年で意図せず2kg以上体重が減少した
- 軽い運動や体操を週に1度もしていない
- わけもなく疲れた感じがする



！ 1～2つ当てはまればフレイル予備軍、
3つ以上当てはまればフレイルの可能性が高い状態です。

フレイルを防ぐ▶3つの予防方法

方法① 社会参加する



趣味や日々の活動で人とのコミュニケーションが維持されている人は、体を動かす機会が多く、脳も刺激されて健康的な生活になると考えられています。集まりに参加するのが苦手な場合は、毎日散歩や買い物に出て、近所の人やお店の人と挨拶することからでも大丈夫です。まず1日1回は外へ出てみましょう。

方法② 運動習慣をつける



高齢者であっても運動を継続することで筋肉は増えます。筋肉量が多いほど、病気やけがをしにくく長生きできることが明らかになっています。まったく運動していない人は、まずはストレッチから始め、慣れたらウォーキングをするなど、無理せず続けられる運動を生活に取り入れてみてください。

方法③ 栄養ある食事を摂る



バランスの良い食事を1日3食、食べることが望ましいです。筋肉の維持に必要な肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質は意識して毎食とり入れましょう。食欲がない日は、たんぱく質のおかずから食べるなど食べ方の工夫も大切です。しっかり噛んで食事ができるよう、お口の困りごとがあれば歯科医院を受診しましょう。

受けてみませんか▶福智町の出張講座

福智町ではフレイル予防について保健師・管理栄養士が出張講座を行っています。詳しくは下記までご連絡ください。

問 保険健康課 健康係 ☎ 0947-22-3518

