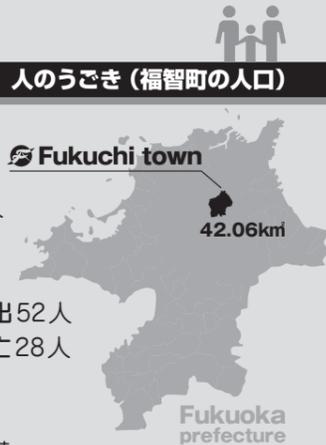


**Population** 人のうごき (福智町の人口)

●人口 20,557人  
 前月比 - 32人  
 前年比 - 289人  
 男性 ↑ 9,858人  
 女性 ↓ 10,699人  
 転入 38人・転出 52人  
 出生 10人・死亡 28人

●世帯 11,019世帯  
 前月比 - 6世帯  
 前年比 - 26世帯  
 ※令和8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いています

**Event** テクホー net (近隣の催し)

**【田川市】世界腎臓デー in 田川 2026**

3月17日(火) 17時30分～19時  
 (田川青少年文化ホール 小ホール)

腎臓病の予防や早期発見・早期治療の重要性を啓発する国際的な取り組みである「世界腎臓デー(毎年3月第2木曜日)」の令和8年3月12日に合わせ、田川でも慢性腎臓病を通じて生活習慣病予防を啓発するイベントを開催します。

**グリーンライトアップ**

3月12日(日)～19日(日) 18時～24時  
 (田川市立病院玄関付近)

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、田川市立病院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。期間中はぜひ、鮮やかな緑の光をご覧になり、腎臓や健康について思いをはせてみてください。  
 田川市立病院 ☎ 44-2100



健康相談や医師による講演、腎臓クイズなども実施

**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18日\*** **【3歳児健診】**  
 3歳～3歳2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  
 ☎ ことども課 すこやか係 ☎ 22-3700
- **3月27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] 福智町役場 [受付] 13:30～15:30  
 ☎ 保険健康課 健康係 ☎ 22-3518  
 4月～☎ 22-7763
- ※ 4月から乳幼児健診の会場が変わります。
- **4月8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] コスモスコミュニティセンター  
 [受付] 13:00～14:00
- **4月15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] コスモスコミュニティセンター  
 [受付] 12:45～14:00
- ※ **コスモスコミュニティセンターとは、旧コスモ保健センターのことです。**  
 その他、お子さんの身体計測・育児相談などを希望する際は、事前にご連絡ください。  
 ☎ ことども課 ことどもすこやか係 ☎ 22-3700

**Medical Checkup**

**【麻しん・風しん(MR)の予防接種はお済みですか】  
 1歳児、年長児は接種を忘れずに**

麻しん・風しんにまだかかっていない人で、麻しん風しんワクチンを受けていない人は、接種期間内に予防接種を受けましょう。期間内は無料で受けられます。  
 対象 第1期: 生後12か月から24か月に至るまで  
 第2期: 小学校就学1年前の人  
 (平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ)  
 第2期の接種期間: 令和8年3月31日(火)まで  
 接種方法: 医療機関に直接ご予約ください。  
 県内の予防接種協力医療機関で接種できます。  
 各医療機関にお問い合わせください。

☎ 保険健康課 健康係 ☎ 22-3518

**3月は自殺対策強化月間です。**

HealthInformation183

自分のこころを  
 守るためにできること

3月は異動や転勤などの仕事上の変化、卒業・進学などといった新しい環境に期待する反面、気持ちが不安定になりやすい時期です。なぜか気分が晴れない、体がだるい、眠れない、ショックなニュースに触れてところがざわついたときなどに、気持ちを落ち着ける方法を試してみませんか。

**自殺対策の3つのポイント**

**Point 1 情報から距離を置く**

まずは原因となっている情報から一旦距離を置きましょう。①テレビを消す、②インターネット検索をやめる、③SNS、スマートフォンアプリの設定を変える。



**Point 2 ひと息入れて気持ちを落ち着ける**

①深呼吸する②ストレッチをする③今の気持ちを書いてみるといった方法があります。モヤモヤした気持ちを抱えて苦しいときは、それを書き出してみましょ。文章を書くのが苦手なら、イラストや漫画、あるいは意味のない「落書き」「書きなぐり」でもいいです。頭の中で考えるだけでなく、実際に「手を動かす」ことが大切です。

**Point 3 気持ちをリフレッシュする**

気持ちに合った音楽を聴いたり歌ったり、好きな食べ物を食べたり、本を読んだり、散歩に行くでもいいです。自分に合った方法で自分の気持ちのタイミングで行ってみてください。

♡ 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**

病気になったら病院を受診するのと同じで、こころの体調を崩したら、専門医の受診が必要です。精神科や心療内科を早めに受診することが早期回復への近道です。

**電話・精神科医師に相談する**

- ふくおか自殺予防ホットライン  
 ☎ 092-592-0783 (24時間365日対応)  
 ● 24時間子供SOSダイヤル  
 ☎ 0120-0-78310 (24時間365日対応)
- 田川保健福祉事務所  
 日時: 毎月第2(日)10:00～、毎月第4(日)14:00～(要予約)  
 予約・☎: 田川保健福祉事務所 健康増進課精神保健係  
 ☎ 0947-42-9307

**LINEで相談する**

「生きづらびっと」  
 LINE ID: @yorisoi-chat  
 毎週 週・日 6:00～22:30 (受付22時まで)  
 回・日・日 8:00～22:30 (受付22時まで)

自分だけでは状況を変えられないと感じることもありますが、自分だけで解決しようとせず、誰かに気持ちを伝えることが大切な一歩です。ぜひご活用ください。  
 ☎ 保険健康課健康係 ☎ 22-3518 (4月～☎ 22-7763)

