

Population 人のうごき (福智町の人口)

●人口 23,224人
 前月比-20人
 前年比-289人
 男性♂ 11,062人
 女性♀ 12,162人
 転入 56人・転出 56人
 出生 15人・死亡 35人

●世帯 11,151世帯
 前月比-13世帯
 前年比-13世帯
 ※平成30年1月末現在(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 チクホー net (近隣の催し)

【糸田町】 **田植祭**
 3月15日 日 15:30~(金村神社)
 ※道の駅とだから会場までシャトルバス運行
 その年の五穀豊穡を願う糸田町の春の伝統行事。迷夫婦ムクデとオカツの滑稽な掛け合いが笑いを誘います。入場無料
 田川文化センター大ホール ☎26-0038

【田川市】 **林家たい平 落語会**
 3月23日 日 14:30開場 / 15:00開演
 (田川文化センター大ホール)



一笑点でおなじみの春風亭昇太師匠に弟子入りした春風亭昇吾さん。福智町赤池出身。ふるさと田川での落語をお楽しみください！

田川文化センター ☎44-6470

【大任町】 **花としじみの里おおうマラソン**
 4月8日 日 9:10~開会式
 (大任町B&G海洋センター)
 満開の桜の下を爽やかに駆け抜けるランナーに温かい声援をお願いします。
 田川おおうマラソン事務局 ☎63-3000

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28日 水 【3歳児健診】**
 3歳~3歳1か月児を対象(個人通知します)
 [会場] コスモス保健センター [受付] 13:00~14:00
 - **4月4日 火 【7~8か月児健診】**
 生後7~8か月児を対象(個人通知します)
 [会場] コスモス保健センター [受付] 13:00~14:00
 - **4月13日 金 【健康相談】**
 健診結果や介護など相談希望者を対象
 [会場] コスモス保健センター [受付] 13:30~15:30
 ※ 金田・方城地区での健康相談をご希望の場合は、コスモス保健センターにお問い合わせください。各保健センターなどで、ご希望に応じた予約制の健康相談を実施いたします。
- ☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

Donation of blood

【接種券が届いた人へ 有効期限は3月末までです!】

「高齢者肺炎球菌」予防接種

今年度の定期の「高齢者肺炎球菌」予防接種は3月末(医療機関の診療日)までです。対象者には4月にオレンジ色の接種券を郵送しています。接種をご希望のかたは、早めに予約して接種してください。

※ 受ける際は必ず接種券が必要です。接種券を紛失等された人は、コスモス保健センターで再発行できます。身分証明書(運転免許証、医療保険証、介護保険証等)をご持参ください。

【平成29年度 定期予防接種対象者】

- ▶ 65歳になる人(昭和27.4.2~昭和28.4.1生)
- ▶ 70歳になる人(昭和22.4.2~昭和23.4.1生)
- ▶ 75歳になる人(昭和17.4.2~昭和18.4.1生)
- ▶ 80歳になる人(昭和12.4.2~昭和13.4.1生)
- ▶ 85歳になる人(昭和7.4.2~昭和8.4.1生)
- ▶ 90歳になる人(昭和2.4.2~昭和3.4.1生)
- ▶ 95歳になる人(大正11.4.2~大正12.4.1生)
- ▶ 100歳になる人(大正6.4.2~大正7.4.1生)

※ すでに1回でも接種したことがある人は対象外。
 ※ 自己負担額3,000円。医療機関に直接お支払いください。生活保護受給者は診療依頼書を持参すれば無料です。

☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

保健師だより No.117

3月は「自殺対策強化月間」

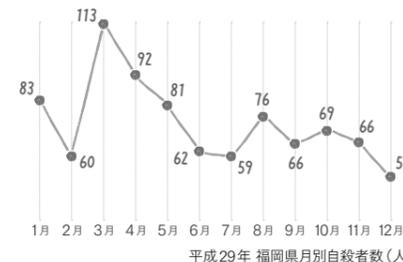
大切な命を守るために



見逃さないで
心と身体のサイン

自ら命を絶った人の9割は、何らかの心の病があったという報告があります。その最多が「うつ病」。うつ病は脳の変調による病気であり、単にやる気がないわけでも、怠けているわけでもありません。

うつ病は特別な病気ではなく、誰もがかかる可能性があります。引っ越しや転勤、結婚、離婚、失業、身体の病気、家族の死、過重労働などの環境の変化や喪失体験などが重なって起こることもあります。うつ病は、早期発見・早期対応が何よりも大切。あなた自身や身近な人の心と身体のさまざまなサインに気づくことが、大切な命を守ることに繋がります。



生活の変化によるストレスを感じやすい3~5月は全国的に毎年自殺が多くなりがちです。

自分でできるチェック

- ⇒この2週間ほとんど毎日続いているものにチェック
- ① 毎日の生活に充実感がない
 - ② これまで楽しんでいたことが、楽しめなくなった
 - ③ 以前は楽にできていたことが、おっくうに感じられる
 - ④ 自分が役に立つ人間とは思えない
 - ⑤ わけもなく疲れたような感じがする
 - ⑥ 不眠が続き、生活に支障がある
 - ⑦ 気分がひどく落ち込み、自殺について考えたことがある

⇒【①~⑤のうち2項目以上該当し、毎日の生活に支障がある場合】または【⑥・⑦に該当する場合】は、かかりつけ医や下記の窓口にご相談ください。

周りの人ができるチェック

- ① 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ② 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなった
- ③ 仕事や家事の能率が低下、ミスが増えた
- ④ 周囲との交流を避けるようになった
- ⑤ 遅刻・早退・欠勤(欠席)が増えた
- ⑥ 趣味やスポーツ、外出をしなくなった
- ⑦ 飲酒量が増えた など

⇒ 身近な人がいつもと違うなど気づいたら「元気が無いようだけど大丈夫?」「ぐっすり眠れている?」など声をかけましょう。相手の話を傾聴し、必要な場合は下記の相談機関へつなげましょう。

専門医を受診する

うつ病は治療が必要な病気です。気合でどうにかなるものではありません。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。

公的機関に相談する

- コスモス保健センター
 月~金 8:30~17:15
 ☎ 0947-28-9500
- 田川保健福祉事務所
 月~金 8:30~17:15
 ☎ 0947-42-9307
- 福岡県精神保健センター
 月~金 8:30~17:15
 ☎ 092-582-7500

電話相談を利用する

- 心の電話(筑豊)
 月~金 18:00~21:00
 ☎ 0948-29-2500
- 福岡いのちの電話
 24時間 365日利用可
 ☎ 092-741-4343

情報を集める

- 福岡県ホームページ
 → 県内の相談窓口
<http://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/soudanmadoguti.html>
- 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」
 → お役立ち情報やセルフチェックなど
<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

