

Population 人のうごき (福智町の人口)

●人口 23,513人
 前月比-34人
 前年比-287人
 男性↑11,167人
 女性↑12,346人
 転入48人・転出64人
 出生14人・死亡32人
 ●世帯 11,164世帯
 前月比+29世帯
 前年比+13世帯
 ※平成29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
 市電はひかえさせていただきます

Event テクホー-net (近隣の催し)

【糸田町】田植祭
 3月15日(日) 15:30~(金村神社)
 ※道の駅い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
 園 糸田町教務課社会教育係 ☎26-0038



↑物産館の名称にもなっている「おじゅごんち」は、田植祭の15日(じゅうごにち)が語源と考えられています。

【香春町】健康づくりウォーキング祭
 3月26日(日) 8:30~受付 / 9:30開始
 春の訪れを感じながらウォーキングをとおして健康づくりを行いませんか。香春町役場から呉ダム間の10km、6km、3kmのコースから選べます。3月23日(金)までに下記へお申込みください。参加無料
 園 香春町 保険健康課 ☎32-8401
 または 教育課 ☎32-8410

【添田町】そえだ公園桜まつり
 3月下旬~4月上旬(添田公園)
 公園内の桜約1600本の見ごろにあわせてライトアップ。夜桜観賞を楽しめます。
 園 添田町まちづくり課 ☎82-1236

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22日(木) 【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5日(木) 【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7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

今年度の定期的「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9月に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28年度 定期予防接種対象者】

- ▶ 65歳になる人(昭和26.4.2~昭和27.4.1生)
- ▶ 70歳になる人(昭和21.4.2~昭和22.4.1生)
- ▶ 75歳になる人(昭和16.4.2~昭和17.4.1生)
- ▶ 80歳になる人(昭和11.4.2~昭和12.4.1生)
- ▶ 85歳になる人(昭和6.4.2~昭和7.4.1生)
- ▶ 90歳になる人(大正15.4.2~昭和2.4.1生)
- ▶ 95歳になる人(大正10.4.2~大正11.4.1生)
- ▶ 100歳になる人(大正5.4.2~大正6.4.1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.107

気づいてください
 心のサイン



こころの健康について

福智町コスモス保健センター

うつ病を知っていますか?
 人は誰でも悲しい体験や失敗をすると、落ち込んでゆううつな気持ちになります。多くの場合は時間が解決してくれます。しかし、ゆううつな気分や趣味などを楽しめない状態が2週間以上続き、日常生活に支障をきたしている場合、うつ病の可能性もあります。うつ病は、脳の変調による病気で、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。引越いや転勤、結婚、離婚、失業、身体への病気、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です。ちよっと立ち止まって、あなた自身や身近な人の心と身体の状態に耳を澄ませてみましょう。

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

①~⑤番のうち2項目以上該当し、毎日の生活に支障がある場合/⑥・⑦に該当

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ときにチェックをつけてみましょう。

- 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、今ではおっくうに感じられる
- ④自分が後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んで、自殺について考えたことがある

- うつ病かも?と思ったら
- ① 専門医を受診する
 うつ病は治療が必要な病気。気合ではどうにもなりません。精神科や心療内科への早期受診が回復への近道です。
 - ② 保健センターやかかりつけ医などに相談する
 コスモス保健センター ☎28-9500
 田川保健福祉事務所 ☎42-93007
 福岡県精神保健センター ☎092-58217500
 ※ 全て(月)8時30分~17時15分
 - ③ 電話相談を利用する
 心の電話(筑豊) ☎0948-2912500
 ※ (月)18時~21時
 福岡いのちの電話 ☎092-741-4343
 ※ 24時間365日対応
 - ④ ネットで情報を集める
 いきるよさえる相談窓口 福岡県内の相談窓口
 ▼働くメンタルヘルス・ポータルサイトこころの耳 (厚生労働省)