

**Population** 人のうごき (福智町の人口)

●人口 24,425 人  
前月比 - 27 人  
前年比 - 288 人

●男性 11,552 人  
●女性 12,873 人

●世帯 11,209 世帯  
前月比 ±0 世帯  
前年比 - 28 世帯

※平成26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** テクホー net (近隣の催し)

【添田町】コンチェルトとの夢の出逢い  
3月18日 開場：18時 / 開演：18時30分  
(添田町オークホール)  
入場料：全自由席 2,500円  
世界を舞台に活躍するポーランド・シレジア・フィルハーモニー管弦楽団を迎え、添田音楽愛好会主催の「コンチェルトとの夢の出逢い」が開かれます。世界レベルのオーケストラをバックに、筑豊・北九州出身の若い音楽家たちが名曲の数々を披露します。  
☎ 添田音楽愛好会事務局 (中島)  
☎ 090-8623-7563

【香春町】第12回香春町健康づくりウォーキング祭  
3月30日 回 (香春町役場) 小雨開催  
受付：8時30分～9時 / 開始：9時30分  
町内外を問わず無料で参加できます。ゴール後にはご飯や豚汁なども用意しています。  
☎ 香春町役場 福祉課 ☎ 32-8415

【糸田町】田植祭  
3月15日 日 (糸田町金村神社)  
神事開始時間：15時30分～  
伝統と笑いに包まれた糸田ならではの祭。道の駅いとだ～会場間のシャトルバスも運行しますので、お気軽にお越しください。  
☎ 糸田町教育委員会 ☎ 26-0038



← 田植祭名物の「迷夫婦」オカッとムクデのかけあいには必見です。

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

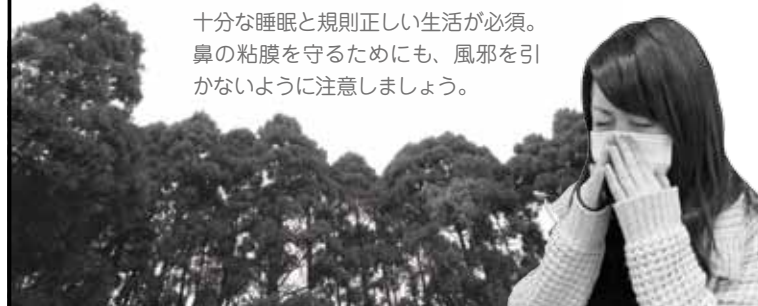
- 3月19日 ⑧ 【7～8か月児健診】  
7～8か月児を対象 (個人通知します)  
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00～14:00
  - 3月19日 ⑧ 【乳幼児相談】  
2か月児、身体計測・育児相談などの希望者を対象  
[会場] コスモス保健センター [受付] 14:30～15:00
  - 3月26日 ⑧ 【3歳児健診】  
3歳～3歳1か月児を対象 (個人通知します)  
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00～14:00
  - 4月4日 ⑧ 【健康相談】  
健診結果や介護など相談希望者を対象  
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:30～15:30
  - 4月9日 ⑧ 【4～5か月児健診】  
4～5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9日 ⑧ 【乳幼児相談】  
2か月児、身体計測・育児相談などの希望者を対象  
[会場] コスモス保健センター [受付] 14:30～15:00
- ※ 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

Pollinosis care

スギ花粉の飛散量がピークに!  
花粉症対策は万全ですか?

春の予感とともに迎える憂うつな花粉症の季節。スギ花粉は、2月頃から飛び始め、5月頃まで私たちの目や鼻を苦しめます。花粉症予防で重要なポイントは、花粉に接しないこと。外出時は、マスク・めがね・帽子の着用を忘れずに花粉から身を守り、外出後は玄関で衣服や髪の毛の花粉をよく払い落とす、手洗いや洗顔、うがいをするなど、花粉が飛散するシーズンが終わるまで予防を続けましょう。

※ 正常な免疫機能を維持するには、十分な睡眠と規則正しい生活が必須。鼻の粘膜を守るためにも、風邪を引かないように注意しましょう。



保健師だより No.78

これからも、あなたと――。  
【がんを防ぐための新12か条】

国民の2人に1人が「がん」を発症し、3人に1人が「がん」で亡くなっている日本。いまでは「がん」は国民病のひとつに数えられています。多くの研究成果により、「がん」は生活習慣・生活環境の改善で予防できることがわかってきています。自分の身は自分で守る意識を持ち、普段の生活を見つめ直して、「がん」になりにくいライフスタイルを手に入れましょう。

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 たばこの煙をできるだけ避ける  
たばこを吸っている人は禁煙を。吸わない人も他人のたばこの煙をできるだけ避けるようにしましょう。
- 3条 お酒はほどほどに  
飲む量は1日にアルコール量換算で約20gが目安。「日本酒なら1合、ビールは大瓶1本、焼酎は1合の3分の2まで」など、節度のある飲酒を心がけましょう。
- 4条 バランスの取れた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は豊富に  
食塩の摂取目安は1日あたり男性9g、女性7.5g未満。特に高塩分食品(塩辛など)は週1回以内に控えましょう。また、野菜・果物は1日400gを目標に摂取しましょう。  
※ 食道の炎症から発生するがんもありますので、飲食物は少し冷まして食べましょう。
- 7条 適度に運動  
1日合計1時間程度の歩行や、週1回程度の活発な運動(30分程度のランニングなど)を心がけましょう。
- 8条 適切な体重維持  
BMI【体重(kg)÷{身長(m)×身長(m)}】が中高年期男性で21～27、中高年期女性は19～25の範囲内になるように体重をコントロールしましょう。
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療  
ウイルスの中には、症状が重度になるとがんの発症を高めるものもあります。ワクチンなどの感染予防や早期治療を心がけ、がんへの進行を防ぎましょう。
- 10条 定期的ながん検診を  
多くのがんは早期発見で治療が可能です。検診はがんの早期発見や前がん状態の発見にもつながりますので、1～2年に1回は検診を受けましょう。
- 11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を  
貧血が続く、やせる、顔色が悪い、下血やおりものがある、咳が続く、食欲がない、などの違和感などに気がいたら、すぐにかかりつけ医などを受診しましょう。
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから  
医学の発達にともない、近年では「がん」イコール「死」ではなく、「治る病気」になりつつあります。科学的根拠に基づく正しいがんの情報を知って、がんの予防法を身につけましょう。

財団法人がん研究振興財団  
「がんを防ぐための新12か条」より

Medical Checkup

あなたをがんから守るのは、あなた自身の意識です。

町では、年2回集団健診を実施しています。「胃がん」「肺がん」「乳がん」「子宮頸がん」「大腸がん」の5つのがん検診は、対象にあてはまれば加入している健康保険に関係なく受けられます。詳細は来月発行の「広報ふくち4月号」をご覧ください。☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

