

Population 人のうごき (福智町の人口)

- 人口 23,664人
前月比-33人
前年比-356人
- 男性 11,236人
- 女性 12,428人
転入 49人・転出 75人
出生 17人・死亡 24人
- 世帯 11,168世帯
前月比+6世帯
前年比-45世帯
※平成28年6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 ―

Tax おさめて安心 (税の納期限)

- 町県民税 [2期] 8月31日 困 が納期限です
- 国民健康保険税 [2期] 8月31日 困 が納期限です

Event チクホー net (近隣の催し)

【香春町】ふる里かわら夏まつり盆踊り大会
8月15日 日 18:30~21:00
(香春町役場前広場)
夏の夜にこだまする盆くどき、踊りの後は大迫力の花火が夜空を華やかに彩ります。また、筑豊初上陸のカラーレーザーと特殊効果による「清瀬姫の夜」の演出もあります。
☎ 香春町観光協会 ☎ 85-8035

【大任町】道の駅おおう桜街道 2016 夏祭り
8月27日 日 10:00~22:30 (花火は20時)
28日 日 10:00~21:20
※雨天の場合、花火は28日に延期
(道の駅おおう桜街道)
夏祭り&盆踊り花火大会を2日間にわたって開催します。ステージでは、地元で活躍する団体を中心に、ダンスや和太鼓演奏、キャラクターショー、バンドライブなどを企画。27日は盆踊りと花火、28日は抽選会も行います。子どもから大人まで楽しめるイベントです。



☎ 大任町役場 総務企画財政課 ☎ 63-3000

Medical health

保健の掲示板

8月16日から9月15日までの保健事業日程

- 8月17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
- 8月24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
- 9月2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
- 9月9日 ⑧【もぐもぐ教室】(要予約)
4~10か月児を対象にした離乳食教室
[会場] 方城保健センター [受付] 10:00~12:00
[申込締切] 9月5日 ⑧までにコスモス保健センター (☎ 28-9500)へ申し込みください
- 9月14日 ⑧【1歳6か月児健診】
1歳6か月~1歳7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
- ※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予約制の健康相談を実施します。
- お知らせ
例年、8月号に掲載している「10月の集団健診のお知らせ・申込みについて」は9月号に掲載します。
- ☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

Donation of blood

「愛の献血」にご協力を!

血液の需要は、年間を通してほぼ一定であるのに対し、献血者数には変化があり、特に夏場は献血者が減少します。血液はまだ、人工で作ることができません。みなさんの元気を少し分けていただくだけで、救われる生命があります。みなさんのご協力をお願いします。

日程: 9月6日 ⑧
10:00~11:30、12:30~16:00

場所: 赤池中央公民館

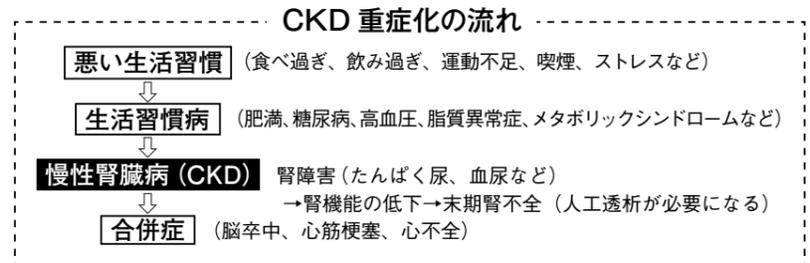
対象: 男女とも体重が50kg以上で、
男性は17歳~69歳
女性は18歳~69歳の健康な人
※65歳以上の場合は、60~64歳の間に献血をしたことがある人に限ります。

☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500



CKD(慢性腎臓病)とは?

慢性的にたんぱく尿があるなど腎機能が低下した状態。腎臓は一度悪くなってしまうと元に戻りにくく、重症化した場合には人工透析が必要になってしまいます。CKDの怖いところは、初期には自覚症状がほとんどないことです。むくみ、だるさ、貧血、吐き気などの症状が出たときにはすでに病気が進行していることが多く、脳卒中や心筋梗塞などの合併症を引き起こす恐れもあります。早期発見のために定期的な健診と、予防のために生活習慣の見直しが大切です。



- ✓「eGFR値」を要チェック!
腎臓が老廃物をろ過し、排泄する能力を示す数値のこと。加齢によって低下していきます。血液検査によるクレアチニン値および年齢、性別などから推計されます。健診を受けて、結果を確認してみましょう。
- ✓特に多い「糖尿病性腎症」
糖尿病の3大合併症の1つで、血中に糖があふれることで糸球体が侵され、放置すると血液をろ過できず透析が必要になります。現在、日本で透析を受けている人は約30万人で、原因の多くを占めています。

CKDを予防するためには?

- Point 1 早寝早起き、十分な睡眠・休養をとりましょう
細胞の修復には睡眠や休養が必要です。特に夜更かしは腎臓の負担を増やすことにつながります。
- Point 2 ストレスをためないようにしましょう
ストレスは生活習慣病の引き金になるほか、過度のストレス状態が長期間にわたると、腎臓の血流量が減少して尿が少なくなることもあります。
- Point 3 風邪をひかないようにしましょう
風邪をひくと、免疫反応によって腎臓に悪影響を与えることがあります。風邪が治った後に急性腎炎を起こすことがあるのはこのためです。
- Point 4 腎臓に負担をかけない運動をしましょう
運動は生活習慣病予防に不可欠ですが、腎臓に疲れがたまる運動はマイナスです。ウォーキングなどの軽い全身運動で血行を促しましょう。
- Point 5 必要な薬以外は飲まないようにしましょう
摂取した薬のほとんどは腎臓を通ります。薬の量が増えると、腎臓のろ過機能に影響が出るので、必要な薬以外は飲まないようにしましょう。
- Point 6 排尿を我慢しないようにしましょう
排尿を我慢すると、出るはずの老廃物が膀胱にたまって細菌が繁殖し、膀胱炎や腎盂腎炎の原因になります。

腎臓をいたわる生活習慣を身に付けましょう。

現在、CKD患者はおよそ1千330万人。8人に1人が患者といわれている新しい国民病です。早期の治療と対策で、CKDの進行を予防しましょう。

保健師だより #101

慢性腎臓病(CKD) に要注意!!



腎臓は不要なものをろ過して尿へ出す体を健康に保つフィルターです。他にも身体にとって欠かせない血圧の調節や造血ホルモンを作るなどの様々な役割があります。