

Population 人のうごき (福智町の人口)

●人口 24,776人
 前月比-60人
 前年比-345人
 ●男性 11,716人
 ●女性 13,060人
 転入67人・転出112人
 出生11人・死亡26人
 ●世帯 11,180世帯
 前月比-13世帯
 前年比-30世帯
 ※平成24年4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)

- 軽自動車税 [全期] 5月31日 困 が納期限です
- 固定資産税 [1期] 5月31日 困 が納期限です

Event チクホー net (近隣の催し)

【香春町】北海道歌旅座ニッポン全国市町村公演
 6月9日 日 14:30 開場 15:00 開演
 (香春町民センターホール)
 入場料: 大人1000円 中学生以下無料



香春町教育課 ☎ 32-8410

【川崎町】かわさき パン博
 6月10日 日 11:00 ~ 16:00(川崎町民会館)
 筑豊内外から約20店舗のパン屋が川崎町に集結。おいしいパンだけでなく、パンにあう加工品の販売、ワークショップ(バターナイフ作り)などを行います。ぜひお越し下さい。
 川崎町役場農商観光課 ☎ 72-5800

Medical health

保健の掲示板
 6月16日から7月15日までの保健事業日程

- 6月20日 ⑩【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
 - 6月20日 ⑩【乳幼児相談】
 2か月児と、身体計測や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
 - 7月4日 ⑩【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
 - 7月6日 ⑩【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
 - 7月11日 ⑩【ポリオ(小児マヒ)予防接種】
 3~18か月児を対象(7歳5か月まで接種可)
 [会場] 方城保健センター [受付] 13:20~14:20
 ※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いたします。
- ☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

Medical check up

【金田保健センター・コスモス保健センターでの健診】
申込期限まで残りわずか!!

国保健診・基本健診では問診や診察、身体測定、腹囲測定、血圧、血液検査、尿検査などを行います。加入している健康保険の種類によって受診場所や申し込み先がそれぞれ異なります。お間違えのないようにご注意ください。
 また、がん・骨粗しょう症・肝炎ウイルス検診も行います。ご確認のうえ、受けたい項目を選んでお申し込みください。
 ※詳細は広報4月号に掲載していますので、ご覧ください。

電話での申込受付期間: 6月15日 ⑩まで

日程: 金田保健センター 6月22日 ⑩・23日 ⑩
 コスモス保健センター 6月24日 ⑩・25日 ⑩・26日 ⑩

☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500



》》 あなたのひざ・腰は大丈夫?

ふとした時に「あれ?」と感じることはありませんか。50歳以上の6~7割の人が、ひざ・腰の疾患があるというデータがあります。健康な毎日過ごすためにも、その痛みを放っておいては危険です。

まずはお医者さんに相談を!



ひざ痛は変形性膝関節症、関節リウマチ、痛風など、腰痛は変形性腰椎症、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、骨粗しょう症による圧迫骨折など、そのまま放っておけば症状が進行するものばかり。痛みがある場合や、はり灸や整体などの民間療法を利用する場合も一度整形外科などを受診しましょう。

日頃から行えるひざ痛・腰痛予防4箇条

- ① バランスのとれた食事をとりましょう。
 健康は毎日の食事から。栄養バランスを考えた食事をしましょう。
- ② 骨粗しょう症を予防しましょう。
 十分にカルシウムをとり、運動には骨量減少や骨折を予防する効果があるので、運動を習慣づけることも大切です。
- ③ 適正体重を維持しましょう。
 ひざや腰へ余計な負担をかけないよう肥満にならないことが大前提! また、やせすぎも、骨や筋肉の力が低下してひざや腰を十分に支えられなくなる危険性があるので、体重にも注意が必要です。
- ④ 足の健康に気をつけましょう。
 巻き爪、タコ、魚の目、水虫などの足指や爪のトラブルがあると外出しなくなって筋力が低下し、生活機能全般に支障をきたすことになります。足のトラブルがあれば、早めに皮膚科などを受診しましょう。

定員 20人

■ 水中運動教室参加者募集

町では、生活習慣病予防を目的に、水中運動教室をはじめます。水中ダンスや水中ウォーキングなど、有酸素運動で健康づくりを図ります。水中はひざや腰への負担が軽くなるため、陸上での運動が難しい人にも適します。参加してみませんか?

- ▶日時 6月19日 ⑩~平成25年3月26日 ⑩まで毎週 ⑩(祝日は休み) 13:30~15:00
- ▶場所 福智町 B & G 海洋センター (6月19日・26日はほのほの館で問診と測定など)
- ▶対象 40歳以上の町民で、医師に運動制限の指示を受けていない人(通院中の方は参加してよいか、主治医に確認してください) ※健診受診が参加の条件。詳細は申し込み時に説明します。 ※昨年の当教室参加者は対象外。
- ▶料金 保険料として1,860円
- ▶申込 6月7日 ⑩~6月14日 ⑩までにコスモス保健センターへ(28-9500)申し込みください。(先着順)

※問診・測定などの結果や体調の関係で参加できない場合があります。
 ※コスモス体操教室・いきいき体操教室・はつらつ運動教室・コツ骨教室・健康づくり教室・ステップクラブの会員は、いずれか1教室のみの参加となりますので、申し込みできません。ご了承ください。
 (健康教室の詳細は、広報1月号をご覧ください)

保健師だよりNo.61 health care news

ひざ・腰の痛みは 要介護状態の第一歩

ひざ・腰に痛みがあると「動けない、動かない」時間が長くなり、全身の機能が低下し、さらに「動けない、動かない」状態となる...という悪循環を起すからです。無理のない範囲で体を動かすことが大切です。



ずっと一緒に歩こうね