

Population 人のうごき (福智町の人口)

- 人口 24,993 人
前月比 -7 人
前年比 -231 人
- 男性 11,833 人
- 女性 13,160 人
- 転入 57 人・転出 64 人
- 出生 23 人・死亡 23 人
- 世帯 11,185 世帯
前月比 -8 世帯
前年比 -10 世帯
※平成23年9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 [4期] 11月30日 函が納期限です
- 国民健康保険税 [5期] 11月30日 函が納期限です

Event テクホー net (近隣の催し)

【田川市】第26回福岡県技能フェスティバル

11月12日 9時30分～15時

(田川高等技術専門学校)

訓練生が日ごろみがいた多彩な技能を、作品展示、作品即売会、実演会などで発表する2年に1度の技能祭。ものづくりの楽しさを気軽に体験できる体験教室や軽食コーナー、抽選会などもあります。ぜひお越しください。
園 田川高等技術専門学校 ☎ 44-1676

【川崎町】まつり川崎

11月12日 12時～13日 10時 (川崎町役場周辺)

川崎文化連盟の「総合文化祭」、社会福祉協議会の「ふくしまつり」、豊前川崎商工会議所の「まつりふっとうてん」が、同時開催される2日間。期間中は作品展示や歌や踊りのステージなどが繰り広げられます。

園 川崎町役場 ☎ 72-3000

【添田町】第16回英彦山男魂祭

11月13日 11時～

(英彦山深倉園地)※JR彦山駅から送迎バスあり
秋の絶景が広がる深倉峽にある奇怪な男魂岩のふもとで、ステージイベントやもちまき、地元特産品の販売などが行われます。ご家族や友人と一緒にご参加ください。

園 地域産業推進課商工観光係 ☎ 82-1236

Medical health

保健の掲示板

11月16日から12月15日までの保健事業日程

- **11月17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
- **11月17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
- **12月7日** ⑩【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
- **12月14日** ⑩【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
- **12月14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
- ※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までお気軽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て実施いたします。(予約制)
- ☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

Medical check up

【愛の献血にご協力お願いします】

救われる生命があります!!

血液はまだ、人工で作ることができません。皆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。身近にできるボランティア「愛の献血」にご協力ください。

日程：11月22日 10:00～11:30、12:30～16:00

場所：方城保健センター

対象：体重が50kg以上で男性は17歳～69歳、女性は18歳～69歳 (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) の健康な人

☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500



←輸血を待つ人へ滞りなく血液を届けるために、継続的な献血への協力をお願いします。

対策1



手に付着したウイルスを体内に入れない
こまめな手洗いを徹底する
食事の前や帰宅後はもちろん不特定多数の人がさわる物に触れた後など、できる限り頻繁に行いましょう。時間の目安は約20秒間です。

対策2



のどの乾燥を防ぎ粘膜の防御機能を保つ
うがいの習慣を身につける
うがいは口やのどを洗浄するだけでなく、のどの粘膜を潤してウイルスへの防御反応を高めます。空気が乾燥すると、のど粘膜の防御機能が低下するため、ウイルスに侵されやすくなります。のどは清潔に保ち、乾燥を防ぎましょう。

対策3



感染を予防・ひろげないために
必要な時はマスクを着用する
感染者が着用することで飛まつ感染を防ぐことができます。また、感染者と接する時や換気が不十分な場所では、予防対策としても有効です。使用したマスクはフタ付きのゴミ箱かビニール袋に入れて捨てるようにしましょう。

対策4



人混みを避けて飛まつ感染を防ぐ
外出するときは細心の注意を
一番の予防対策はウイルスに近づかないことです。人混みや繁華街への不要不急な外出は控えましょう。やむを得ず外出するときはマスクを着用して、短時間で済ませましょう。

対策5



高齢者 (65歳以上) の人は公費で補助
予防接種で体内に抗体を
予防接種で、インフルエンザにかからなくなるか、症状を軽減することができます。詳細は広報10月号の折り込みをご覧ください。

糖尿病の人はインフルエンザなどの感染症にかかりやすいといわれています。また、ひどくなることも多く、治りにくい傾向にあります。注意が必要です。

インフルエンザ・風邪感染予防対策

見えない敵から身を守る基本対策

インフルエンザはいったん流行が始まると、短期間で感染が拡大していきます。感染しないための予防法やウイルスに負けない健康管理を身につけましょう。

1 インフルエンザと風邪の違い

風邪の症状は、鼻水、くしゃみ、咳、微熱などが中心で、徐々に進行します。インフルエンザは下記の症状が特徴です。

インフルエンザの主な症状

▶ 高熱 (熱が出ないこともあります)、咳、鼻水、嘔吐、下痢、食欲不振、頭痛、のどの痛み、全身痛、筋肉痛、関節痛

2 特に注意が必要な人

① **高齢者** ▶ 反応力や抵抗力が弱いため、熱や咳などの症状が出にくく、肺炎などの合併症で重症化することがあります。持病が悪化する危険もあり、受診の遅れから死に至る場合も。元気が食欲がなくなるといった症状には注意しましょう。

② **子ども** ▶ 抵抗力が弱いため、中耳炎や気管支炎などを発症することもあります。悪化して気づくことも多く、高熱から脱水症状や熱性けいれん、脳症などを起こし、死亡する恐れもあります。早めの対応が必要です。

③ **妊娠中の人・持病*がある人** ▶ 免疫力が低下しているため、感染・重症化リスクがとて高いとされています。必ず医師に相談し、予防接種などの対策のほか、感染してしまった場合の対応などを前もって話し合っておきましょう。

* 慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病などの代謝性疾患、慢性腎機能障害、ステロイド内服による免疫機能不全など

抵抗力をアップさせる生活習慣のポイント

- 食事 ▶ 栄養バランスをよくして体力を落とさない。
- 睡眠 ▶ 疲れはその日のうちに取る
- 環境 ▶ 室温は20℃に保ち、湿度は50～60%がベスト。
- 体温 ▶ 体を冷やさず、上手に体温調節を行う。入浴は心も体もリラックスさせ、体を温めるためのよい方法。
- 運動 ▶ 適度な運動は抵抗力をアップに不可欠。
- 禁煙 ▶ 呼吸器粘膜を正常に保ち、ウイルスの侵入を防ぐ。
- ストレス ▶ オンとオフを上手に切り替えてメリハリを。

インフルエンザに感染した場合の対処法

- ▶ 十分に水分補給を行う。
- ▶ 学校や仕事は休んで、十分な休養を確保する。
- ▶ 早めに医療機関へ相談し、早期治療を行う。
- ▶ マスクを着用し、周囲への拡散を未然に防ぐ。
- ▶ 熱下がった後、2日間は外出をさける。

☎ コスモス保健センター
☎ 28-9500