

Population 人のうごき (福智町の人口)

●人口 24,713人
前月比+7人
前年比-199人

●男性 11,692人
●女性 13,021人

●世帯 11,237世帯
前月比+10世帯
前年比+56世帯

※平成25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)

- 【田川市】新春特別講演会
3月12日 14時～(開場:13時30分)
(田川青少年文化ホール) 入場無料
講師:橋本五郎(読売新聞特別編集委員)
日本テレビ系「ズームインSUPER!」でお馴染みの橋本五郎さんが講師となり、「2013年どうなる日本」をテーマに、講演を行います。
岡(社)田川法人会 ☎45-8005
- 【香春町】第11回香春町健康づくりウォーキング祭
3月31日 日(香春町役場)
申込締切:3月29日 日
受付:8時30分～9時 / 開始:9時30分
町外者でも無料で参加できます。ゴール後にはご飯と豚汁を用意。ぜひご参加ください。
岡 香春町役場 福祉課 ☎32-8415
- 【大任町】第23回花としじみの里おおうマラソン
4月7日 日(大任町B&G海洋センター)
受付:8時30分～ / 開会式:9時20分～
今年から各コースを大幅変更し、例年以上に注目を浴びる「おおうマラソン」。桜吹雪が舞う春のさくら街道を駆け抜けるランナーに、あたたかいご声援をお願いします。
※9時30分～13時の間、大任中央線一部(大任町役場前の町道)が通行止めとなります。
岡 大任町役場 マラソン事務局 ☎63-3000



一桜の開花時期に開催されるこの大会は、毎年千人以上が参加

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21日 日【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21日 日【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
 - 3月22日 月【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)
- MR(麻しん風しん混合ワクチン)を受けましょう 接種期間を過ぎると有料
対象:第1期▶生後12か月～24か月にいたるまでの間
第2期▶平成18年4月2日～平成19年4月1日生
第3期▶平成11年4月2日～平成12年4月1日生
第4期▶平成6年4月2日～平成7年4月1日生
対象者は平成25年3月31日までであれば無料で受けられます。ただし第1期は、1歳の誕生日の前日から2歳の誕生日の前日までです。接種場所は「平成24年度福智町母子保健事業予定表」を参照し、直接医療機関にご予約ください。
- ☎ コスモス保健センター ☎28-9500

Pollinosis care

スギ花粉は3月から4月上旬がピーク!
花粉警報発令! 早めの対策を

花粉症の原因の約8割を占めるスギ花粉。今年の飛散量は、例年より増加すると予測されています。花粉症の症状を軽くするためには、治療とともに花粉が体に入らないようにする注意や工夫が大切です。外出時には帽子やメガネ、マスク、マフラーを着用し、コートもツルツルした素材を選びましょう。帰宅時は、衣服などについた花粉を外ではらって玄関でシャットアウト。室内に持ち込まない工夫と努力をしましょう。

町立診療所でも花粉症の診察を行っています。



↑町内にもたくさんの杉が生育しています。早めの予防と対策を!

Prepare the body clock
体内時計を整える3か条

- 1 朝、体にスイッチオン
朝、太陽の光を浴びましょう。「体内時計」がリセットされ、1日24時間の正しい周期を感知するので、1日のリズムが適切にコントロールされます。また、体内リズムや生活リズムを整えるためにも、朝食をとることは大切です。朝食を欠食すると、脳は血液の中に含まれるブドウ糖しかエネルギーにできないため、からだは動いても、脳そのものは働くことができなくなり、運動能力や耐糖能が低下。代謝が異常になって、肥満の原因にもなります。
- 2 昼、活動的に
日中はなるべく活動しましょう。昼間にエネルギーを消費すると、適度な疲労感が得られて夜の眠りがスムーズになります。デスクワークが多い、会社が近くて通勤にほとんど歩かない、車での移動ばかり、という人は合間に軽いストレッチをする、階段を使うなど、運動することを意識してみましょう。昼間で、一日の活動のメリハリをつけることが、体内リズムを狂わせない秘けつです。
- 3 夜、リフレッシュ
睡眠はカラダだけでなく脳も休ませます。睡眠が不十分だと新陳代謝を促す成長ホルモンの分泌が鈍ることで、疲労が残り、肌アレや体調不良に繋がります。軽い運動やお風呂、音楽鑑賞など自分に合った方法で、昼間活動していた体と頭をリラックスさせる時間を持ち、夜は余計な光を浴びないようにして、睡眠でリフレッシュしましょう。ただし、いくら睡眠が大切とはいえ、「寝だめ」は逆効果。体内リズムを狂わせる原因にもなります。休日でも普段とあまり変わらないリズムを心がけて生活しましょう。

体内時計がくるうつと…

体内時計の乱れによる病気や体調不良の原因には、自律神経とホルモンが関係しています。自律神経は、体を活動状態にする交感神経と、体をリラックス状態にする副交感神経に分けられます。朝、太陽の光を浴びると体内時計がリセットされて交感神経が働き、血糖を上上げるホルモンが分泌され、体内環境が活動に適した状態に整えられます。一方、体内時計がリセットされてから16時間ほどたつと、今度は睡眠をうながすメラトニンというホルモンが分泌され、副交感神経が優位な状態へ移行し、体が休息に適した状態になります。

ところが、不規則な生活や睡眠不足などで体内時計のリセットがうまくできないと、自律神経やホルモンのリズムが乱れ、睡眠障害が起こります。自律神経やホルモンは、血圧や血糖値、心臓の拍動などを調整しているため、それらがうまく機能しないと、高血圧や心臓病などが起こりやすくなります。また、骨粗しょう症やがん、抑うつ、肥満などの原因にもなります。毎日、快活に過ごすためには、このズレをきちんと調整することが鍵です。上記の「体内時計を整える3か条」を参考に、毎日のズレを正しましょう。

☎ コスモス保健センター
☎28-9500

保健師だより No.68 ▶生活リズムと体のリズム

体内時計を整えて、
始めようスッキリ生活。

朝起きて、昼は動き、夜は休むという、1日の体のリズムを作っているのは、脳に組み込まれた「体内時計」です。地球の1日は24時間サイクルですが、人の体内時計は少し周期が長く25時間のため、実際には少しずつずれが生じています。この微妙なずれで体内リズムが長く25時間のため、実際に少しづつちに体の不調をきたし、その状態が続くと、高血圧や糖尿病などの病気や体調不良につながります。毎日、健やかな生活を過ごすためには、このズレをきちんと調整することが重要。毎日、ズレをリセットして体内リズムを正常に保ちましょう。

早寝早起き、適度な運動が
体のリズムを整える!

