

Population 人のうごき (福智町の人口)

●人口 23,506人
前月比-7人
前年比-279人

●世帯 11,167世帯
前月比+3世帯
前年比+14世帯

※平成29年2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
☎ 093-942-1111

Event チクホー-net (近隣の催し)

【田川市】博多人形と絵画で見る炭坑の暮らし
山本作兵衛+コレクションコラボ展
4月4日(四)~30日(日) 9:30~18:30
(田川市美術館)一般300円/高大生100円
収蔵作品に加え、山本作兵衛の「炭坑記録画」(原画・複製画)と、それをもとに制作された博多人形を同時に展示します。
☎ 093-42-6161

【添田町】シャクナゲまつり
4月15日(土)~30日(日) 9:00~16:30
(英彦山花公園)大人200円/小人100円
期間中は土日祝にイベントを開催。特産品やしやくなげ苗の販売、福引大会など。
☎ 093-85-0375

【川崎町】かわさきパン博2017
4月23日(日) 11:00~17:00 入場無料
(川崎町民会館、川崎町中央体育館ほか)
今年も県内外のパン屋さん自慢の品が集結します。6年目を迎え、新たにマルシェや川崎いっぴんコーナーなども登場!
☎ 093-73-3838



↑今回はパン屋、マルシェ、川崎いっぴんコーナー、ワークショップなどおよそ130のブースが出店予定です。

Medical health

保健の掲示板

4月16日から5月15日までの保健事業日程

- 4月19日(木) 【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19日(木) 【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
 - 5月10日(水) 【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
 - 5月12日(金) 【もぐもぐ教室】
4~10か月児を対象にした離乳食教室(要予約)
[会場]方城保健センター [受付]10:00~12:00
[申込締切]5月8日(日)までにコスモス保健センター(☎28-9500)へお申込みください。
 - 5月12日(金) 【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
※6月の集団健診については5月号に掲載します。
※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。
- ☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

Training Room

【春です!新習慣に“運動”はいかがですか?】

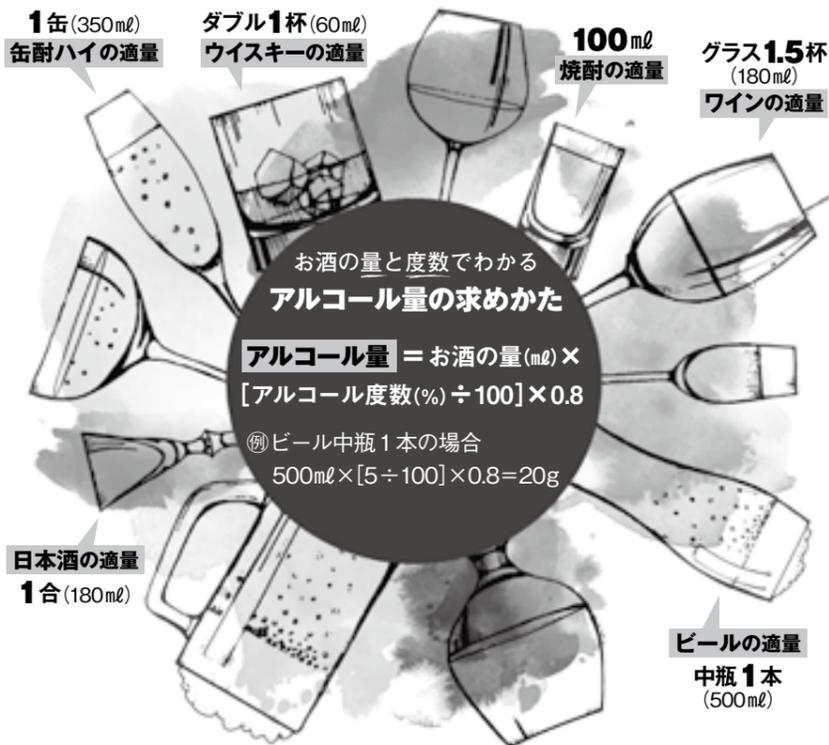
トレーニングルームのご紹介

数種類の運動器具が設置されたコスモス保健センターのトレーニングルーム。天候にかかわらず運動できますので、健康づくりや気分転換にご利用ください。
利用料金▶1時間 100円(利用対象は中学生以上)
利用時間▶平日9:00~21:00/土・日9:00~17:00
休室日▶祝日、8月13~15日、年末年始など
※運動ができる服装、室内用運動靴、タオル、水などは各自持参。
※治療中の人は、必ず主治医に確認の上ご利用ください。
※回数券(1時間券11枚:1,000円)がお得です。

初めて利用するかたには「初回講習会」がおすすめ!
運動トレーナーがストレッチや器具の使い方を説明します。下記まで事前にご予約ください(30分程度)。
講習会日時▶土・日 9:00~12:00、13:00~16:00
☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

※厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」による。個人差あり。

Alcohol
楽しいお酒 飲めていますか?
保健師 だより No.108



Point.1 適 正飲酒量を守る
「節度ある適度な飲酒」は、純粋に健康的に楽しく飲むポイントを確認しておきましょう。

Point.2 週に2日の休肝日
個人差はありますが、ビール中瓶1本分のアルコールを分解するには体重60kgの人で3時間以上かかります。アルコール量にして1日約20g。1日60g以上は「多量飲酒」となり、生活習慣病発症のリスクが高まります。

Point.3 食 べながらゆっくりと
お酒と一緒に栄養バランスのとれたもの、特にタンパク質や脂質を含んだ食物を食べると、アルコールと胃の粘膜の接触を緩和し、胃腸障害を予防できます。また、強いお酒を飲む時は、薄めたり、お酒を飲むときに水を飲むことで、胃腸への刺激を和らげられます。

Point.4 薬 ではありません
睡眠薬代わりにお酒を飲む人もいますが、むしろ眠りが浅くなり、睡眠の質が落ちることがわかってきます。お酒は眠りにつき3時間前までに飲み終えしむのが良いでしょう。

Point.5 女性 は特に注意が必要
お酒は胎児や乳児の脳・体の発育に悪影響を与える可能性があります。妊娠中や授乳期はもちろん、妊娠を意識し始めたらお酒を飲むのは避けましょう。また、女性は男性に比べて肝臓が小さくアルコール処理能力が低いいため、短期間で肝障害やアルコール依存症などになりやすいといわれています。



↑まず野菜メニューから食べ、お腹が膨らんで肉、魚、豆腐などのたんぱく質を食べると、つまみを食べ過ぎずエネルギー量が抑えられます。

Point.6 定期的 に健康診断を
飲酒量の多い人は脂肪肝から肝炎、肝硬変と進むリスクが高くなります。お酒を長く楽しむためにも、定期的な肝機能の検査を受けることが必要です。

Consulting 相談 アルコール依存症
女性や高齢者にも増えているアルコール依存症は飲酒を自分でコントロールできない病気で、本人の力だけでは回復が非常に難しく、専門家の支援が必要です。お悩みのかたは医療機関や相談窓口にお電話ください。
☎ 42-19307
↓ 田川保健福祉事務所
☎ 28-9500
↓ コスモス保健センター