

Population 人のうごき (福智町の人口)

●人口 25,121人
前月比-7人
前年比-177人

●男性 11,885人
●女性 13,236人

●世帯 11,210世帯
前月比+11世帯
前年比+27世帯
※平成23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)

●町民税 [1期] 6月30日 困 が納期限です

Event チクホー net (近隣の催し)

【田川市】 ゆめっせフェスタ2011 入場無料
6月18日 田 13時~(田川青少年文化ホール)
映画監督やプロデューサーなどで活躍する松井久子さんを招いて講演会が開催されます。「女性たちの思いを映画に託して」をテーマに、自身の経験に基づいて命の輝きや家族の絆の大切さを講演します。
☎ 田川市男女共同参画センター ☎ 44-0159

【糸田町】 魚つかみ取り大会
6月19日 日 9時30分~(糸田中学校プール)
対象: 4歳児~中学校3年生
プールに鯉400匹を放流し、魚のつかみ取り大会を開催します。取った魚は持ち帰ることができます。ぜひ親子でご参加ください。
※水着、着替え、タオル、バケツを各自持参
※道具(網など)の使用は禁止です。
☎ 役場教務課社会体育係 ☎ 26-0038

【添田町】 2011 筑豊合唱祭(オークホール)
6月19日 日 11時30分開場・12時開演
前売り券: 一般800円、学生400円
※当日券は100円増額。
筑豊地区で活動する約20団体が一堂に会する合唱祭。各合唱団の織りなすすばらしいハーモニーをぜひご堪能ください。
☎ 福岡県合唱連盟筑豊支部長 大分哲照さん ☎ 0948-72-0116

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17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22日 木【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22日 木【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
 - **6月29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
 - **7月6日 木【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13日 木【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
 - **7月15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
- ※ 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を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

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!!
問診や診察など、健診の基本的な項目は、加入している保険の種類で受診場所や申し込みが異なります。確認のうえ、申し込みください。(※詳細は広報4月号をご覧ください)
電話での申込受付期間: 6月17日 金まで
日程: 6月24日 金・25日 土 金田保健センター
6月26日 日・27日 月・28日 火 コスモス保健センター
☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500



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21日 日~平成24年3月27日 日 まで毎週 日(日曜は休み) 13:30~15:00
- ▶ **場所** 福智町 B & G 海洋センター (6月21日・28日はほのぼ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(通院中の人は参加してよいか、主治医に確認してください)
- ▶ **料金** 保険料として1,610円
- ▶ **申込** 6月6日 日~6月15日 日 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)

ダイエット

≪≪ 食事と運動。やっぱりそれしかない

「食事」と「運動」は、ダイエットの2大テーマといえるくらい重要なものです。食事制限のみでダイエットを行う人が少なくありませんが、健康的にダイエットを成功するには、運動との併用が必要不可欠です。栄養バランスがとれた3度の食事と適切な運動で健康的にダイエットを成功させましょう。 ☎ 28-9500



≪≪ 脳のエネルギー不足が
思考能力低下に影響

ダイエットで食事を控えたら、集中力が低下したという経験がある人は多いのではないのでしょうか。栄養不足の状態が続くと脳は、エネルギーが不足し、活動が低下します。体は蓄えていた脂肪をエネルギーに利用できませんが、脳のエネルギー源であるブドウ糖は、体に蓄える量が限られ、一定の時間、体内に取り入れられないとなくなってしまう。食事をとらないと思考能力が落ちるのは、そのためです。

≪≪ 食べないダイエットに
潜む落とし穴

脳が委縮を始めるのは50代頃からと言われますが、それ以下の

年齢でも過剰な食事制限が脳にダメージを与えます。一度ダメージを受けた脳細胞は復活することはなく、若いころは平気でも高年齢になったときに認知症の症状が現れることが考えられます。拒食症や過食症などになることもあり、取り返しのつかない事態になりかねません。たしかに、食べなければ一時的にはやせますが「リバウンドでかえって太った」という人が多くいます。これは次に食べられなくなったときのために、体が脂肪の蓄える量を増やす飢餓防衛反応が起るためです。

ダイエットとは本来「健康になるための食事」を意味する言葉です。過剰な食



事制限は、心身にいろいろなトラブルが起る可能性があります。

≪≪ 運動と食事のバランスが
健康ダイエットの条件

栄養と共に健康づくりに大切な要素として運動があります。運動はストレス解消や肥満・高血圧・糖尿病・高脂血症などの動脈硬化の危険因子を減らし、うつ病や認知症、がんの発生などが減るといってタもありません。運動する時間がない場合は、歩くためにスーパーの駐車場では遠くに車を止めるなど、日常生活に運動を取り入れましょう。健康ダイエットには、運動と食事の併用が必要です。