

## Population

人のうごき (福智町の人口)

●人口 25,245人  
前月比- 29人  
前年比- 316人

●男性 11,950人  
●女性 13,295人

●転入 48人・転出 57人  
●出生 16人・死亡 36人

●世帯 11,192世帯

前月比- 2世帯  
前年比- 12世帯

※平成22年7月末現在 (住民基本台帳人口)

Fukuchi town

42.04km

Fukuoka prefecture

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)

- 固定資産税 [3期] 9月30日 困が納期限です
- 国民健康保険税 [3期] 9月30日 困が納期限です

## Event

チクホー net (近隣の催し)

【添田町】英彦山サイクルタイムトライアル大会  
9月26日 日 (添田小学校 ▶ 英彦山豊前坊)  
※参加申し込み期限は9月6日 日 までです。  
☎ 添田町商工会 ☎ 82-0244

【香春町】映画「信さん・炭坑町のセレナーデ」上映  
10月10日 日 開場 13時30分・開演 14時  
(香春町町民センター)  
前売り券 1,000円 (当日券 1,500円)  
中学生以下無料  
☎ 香春町教育委員会教育課 ☎ 32-8410

映画「信さん 炭坑町のセレナーデ」  
2010年10月10日(日)  
開場: 13時30分 開演: 14時00分  
(1部・講演会 2部・7映会)  
●香春町町民センター  
前売り 1,000円 (当日 1,500円)  
TEL: 0947-22-8410

## Medical health

# 保健の掲示板

9月16日から10月15日までの保健事業日程

- **9月16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
- **9月24日 ㊦【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
- **9月29日 ㊦【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
- **9月30日 ㊦【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
- **10月6日 ㊦【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
- **10月13日 ㊦【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
- **10月13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
- ※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、ご希望に応じた予約制の健康相談を実施いたします。
- 「献血」にご協力をお願いします  
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」にご協力をお願いします。  
日程: 9月21日 ㊦  
時間: 10:00~11:30, 12:30~16:00  
場所: 赤池支所  
対象: 体重が50kg以上で  
18歳~69歳の健康な人  
(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)
- 方城会場での健診の申込み受付中!  
詳細は広報8月号をご覧ください。  
日程: 10月22日 ㊦・23日 ㊦・24日 ㊦・25日 ㊦  
場所: 方城保健センター  
9月1日 ㊦ ~ 10月15日 ㊦ にコスモス保健センターまでお電話で申込みください。  
☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

## ストレスとこころの健康

多くの人は、対人関係に問題が生じると、「相手が悪い」と思いがちで、相手に変わって欲しいと望み、変えようとしてしまいがちですが、失敗や問題が深刻化する場合があります。「過去と他人は変えられない。変えることができるのは、今この自分である。」精神科医エリック・バーン氏のことばです。

他人に自分の大変さを察してもらい、必要なことをしてほしいと思うのは期待はずれになり、ストレスが溜まります。だから「我慢するしかない」のではなく、まずは自分にできることから始めてみませんか。

### 1 ストレスが原因で起こる ころ・体の変化

眠れない・あるいは眠りすぎる、イライラ、不安感、疲労感、集中力の低下、めまい、頭が重たい、食欲がなく体重が減る、アルコールやタバコの量が増える、過食、服装に無頓着になる、楽しいと思えない・笑えない、人と会うのが面倒くさい、死んでしまいたいと思うなど。

### 2 ストレスが原因で起こる 病気

ストレスが原因で起きる病気はいろいろありますが、代表的なのは次のようなものです。  
うつ病 (気分の落ち込み、不安感、絶望感などの感情の病気。睡眠障害や身体症状が重なるケースも多い。)  
不安障害 (はっきりした理由がないにもかかわらず、不安な気持ちが続く。過度の緊張感、集中力の低下、疲労感やイライラ感を伴う。)  
アルコール依存症 (その物がないとひどく不安になる依存症の一種で、短期間で依存症になるケースもある。)

## ストレスに負けないための3つの R

### R est 休む

疲れる前に意識的に心身を休ませる日を作りましょう。根をつめて仕事をするといずれ緊張の糸が切れて疲労を強く感じてしまいます。  
※効果を高めるポイント※  
十分な睡眠と、適度に体を動かすことで相乗効果が見込めます。

### R ecreation 気晴らし

趣味を持ちましょう。好きなことに打ちこみ、体の五感を使って楽しむことにより、ストレスから意識をそらすことができます。  
※効果を高めるポイント※  
日常とは違う場所で行う趣味や行楽などを楽しむと効果的です。

### R elaxation くつろぐ

日々の仕事や心配ごとを忘れて精神を安定させる時間を作りましょう。娯楽や家族の団らんなど、時間を使って脳を休めましょう。  
※効果を高めるポイント※  
入浴やアロマなど自分なりの心の安らぎを見つけることが大切です。

☎ コスモス保健センター  
☎ 28-9500

## ストレスと共存

ストレスが全くない状態では、わたしたちの体は免疫力の低下や自律神経機能の異常などを起こすことが分かっています。たとえば「疲れ」というストレスがないと働き過ぎ、「暑い」や「寒い」がないと身を守ることも忘れてしまいます。ストレスを完全になくすことはできません。自分にあった解消法を見つけ、うまくストレスと付き合いましょう。

## おかしいと感じたら受診を

ストレスやこころの不調がもとで体に異変が生じるのは、疲れたところからのSOS。早い段階で適切な治療を受ければ、回復できます。自分の判断で間違った対応をすることで、かえって症状を悪化させることもあるので、精神科や心療内科・かかりつけの医師に相談しましょう。☎「こころの健康相談」の日程を、毎月情報ひろば(P14)に掲載しています。