

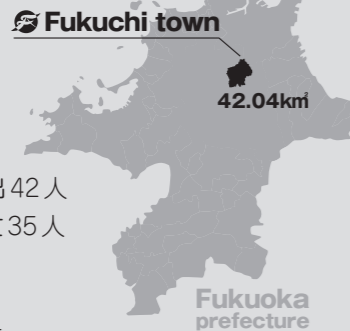
Population 人のうごき (福智町の人口)

●人口 23,839人
前月比 - 5人
前年比 - 422人

●男性 11,305人
●女性 12,534人

●世帯 11,167世帯
前月比 - 5世帯
前年比 - 61世帯

※平成27年12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
〒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)

●国民健康保険税 [8期] 2月29日(月)が納期限です

Event チクホー net (近隣の催し)

【香春町】ふる里かわら梅まつり

3月6日(日) 10:00~14:00
(神宮院・高座石寺)
梅の名所として知られる会場で、護摩焚き、写真撮影会、民謡などの催しが行われます。
※会場には駐車場がありません。香春町役場からのシャトルバスをご利用ください(9時15分から15分間隔で運行します)。
☎ 香春町観光協会 ☎ 85-8035

【田川市】第6回 田川市上伊田・中央・弓削田隣保館合同文化祭 入場無料

2月27日(土) 10:00~ / 28日(日) 9:30~
(田川文化センター・田川青少年文化センター)
作品展示に加え、2日目はミニ講演会や舞台発表も行います。ぜひお越しください。
☎ 田川市役所人権・同和対策課 ☎ 44-2000

【添田町】添田町たごあげ大会 参加無料

2月11日(日) 13:00~
(そえだサン・スポーツランド)



☎ 添田町教育委員会社会教育課生涯教育係 ☎ 82-5964

←自作たごのデザインやあがる高さを競います。自慢のたごを大空にあげてみませんか。

Medical health

保健の掲示板

2月16日から3月15日までの保健事業日程

- 2月17日(水) 【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
 - 2月17日(水) 【乳幼児相談】
2か月児、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
 - 2月26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
 - 3月2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
 - 3月4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
 - 3月9日(水) 【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
 - 3月9日(水) 【乳幼児相談】
2か月児、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11日(金) 【もぐもぐ教室】(要予約)
4~10か月児を対象にした離乳食教室
[会場] 方城保健センター [受付] 10:00~12:00
[申込] 3月7日(日)までにコスモス保健センターへ
- ※ 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。
- ☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

Blood donation

【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!!

日程: 2月25日(水) 10:00~11:30、12:30~16:00
場所: 福智町役場本庁 1階ロビー
対象: 男女とも体重が50kg以上で、
男性は17歳~69歳、
女性は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に限ります

☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500



Check it out 知っておきたい

食塩をとりすぎるとどうなるの?.

食塩は体内で塩素とナトリウムに分かれます。ナトリウムは血液中に入り一定の割合を超えると、血液量が増えるため心臓は以前より高い圧力をかけて血液を循環させます。また、ナトリウムは水分を引き連れ血管壁の細胞に潜り込みます。血管への負担が大きいため、動脈硬化が進行し、血管壁の老化を早めてしまいます。血管は体全体にあるので、高血圧による病気も全身に及ぶのです。



Check it out 覚えておきたい

食塩摂取量の目標値(1日当たり)

- 男性 8g 未満
- 女性 7g 未満 高血圧の人は6g 未満

※日本人の食事摂取基準(2015版)より

平成26年の国民健康・栄養調査によると、現在の食塩平均摂取量は男性10.9g、女性9.2gです。上の目標値を目指して減塩に取り組みましょう。濃い味に慣れている人が急に食事を減らしても、食事が味気なく感じて長続きしません。少しずつ薄味に慣れましょう。そのためにも、栄養成分表示を見て食品に含まれている食塩量を常に意識することを心がけてみませんか。

※計算してみましょう

ナトリウム(mg)表示 → 食塩(g)表示の換算式
食塩相当量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000

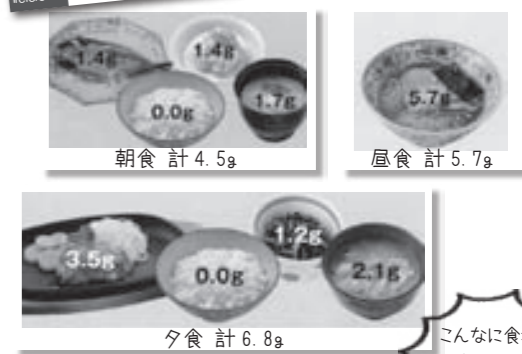
保健師だより Vol.96

減塩のススメ

食塩のとりすぎは血圧の上昇を招き、心疾患や脳卒中などのリスクを高め、胃がんの一因になるともいわれています。日本人の食卓には食塩を含む食品がたくさんあるので、ついつい食塩をとりすぎてしまいがちです。できることから“減塩ライフ”を始めませんか。

☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

For reference 一日の食塩量(例)



食塩摂取量 一日合計 17g

まずは実践してみましょう!
“減塩食習慣”

- 旨味の濃い旬の食材を選び、素材の味を生かす。
- 昆布、かつお節など天然食品のだしや旨味を生かす。
- 味付けにはお酢、香辛料、香味野菜、種実類、柑橘類などを上手に使う。
- しょうゆや塩は食卓など手の届くところに置かない。
- 弁当などについている調味料は使わないか一部残す。
- しょうゆやソースは小皿にとって、つけるようにする。
- 具だくさんで栄養価の高い味噌汁などはおすすめ。ただし汁物は1日1回に。



- ラーメンなどの麺類を食べるときはスープを飲まない。
- 漬物、塩辛、明太子、佃煮などの食品は控えめに。
- 市販の減塩調味料や食材を活用する。
- 栄養成分表示で食塩量を確認する。
- 野菜や果物などのカリウムが多く含まれる食品を積極的にとる(ナトリウムを体外に排出できるため)。※腎不全などでカリウム制限がある人を除く。
- おかずは全て薄味ではなく、一品のみ通常に近い味付けでアクセント。
- 食べる量が多ければ食塩量も増えるので、食べ過ぎないことも減塩のポイント