

Population 人のうごき (福智町の人口)

- 人口 23,244人
前月比-24人
前年比-303人
 - 世帯 11,164世帯
前月比-8世帯
前年比-7世帯
- ※平成29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
☎ 093-952-7587

Tax おさめて安心(税の納期限)

- 国民健康保険税 [8期] 2月28日 ㊟

Event チクホー net (近隣の催し)

- 【添田町】今川流域市町村連絡協議会環境講演会
2月10日 ㊟ 14:00~15:00
(添田町オークホール) 参加無料 申込不要
河川保護活動を行う団体との連携と情報共有を目的に「ふくおかの川と水の会」のメンバーを招き、活動について講演します。
☎ 添田町役場 環境係 ☎ 82-1232
- 【田川市】福岡県作業療法学会 市民公開講座
2月18日 ㊟ 13:30~15:00(福岡県立大)
「子どもとのかかわり方」をお話しします。



福岡県作業療法協会 ☎093-952-7587

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28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
 - **3月2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
 - **3月7日 ㊟** 【4か月児健診】
4か月~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 ㊟** 【もぐもぐ教室(要予約)】
4か月~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] 10:30~12:00
※3月5日 ㊟までにコスモス保健センターに要申込み。
 - **3月13日 ㊟** 【よちよち相談】
身体測定・育児相談・栄養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] 13:45~15:30
 - **3月14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
※ 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

Blood donation

【献血への協力募集。救われる生命があります。】
愛の献血にご協力お願いします。
血液はまだ人工で作ることができません。身近にできるボランティア「愛の献血」にご協力ください。

- 日時▶ 2月27日 ㊟
10:00~11:30 / 12:30~16:00
- 場所▶ 福智町役場 本庁ロビー
- 対象▶ 男女ともに体重 50kg 以上で
男性 17歳~69歳
女性 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

☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500



●日本人のためのがん予防法

国立がん研究センターは2011年に公開された「がんを防ぐための新12か条」を基に、さらに日本特有の生活習慣、ウイルスや細菌の感染への配慮を踏まえて、科学的根拠に基づいた「日本人のためのがん予防法」を推奨しています。生活の中で無理なく段階的に組み入れ、地道な積み重ねを続けていくことが大切です。

日本人の2人に1人が一生のうち一度はがんになるといわれている現代。がんの原因は1つではなく、複数の原因が関連して発生し、生活習慣と深い関わりがあります。現在の生活を見直し実践することで、がんリスクは半減します。☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

KEYWORD ①

喫煙

- ☑ たばこは吸わない。
他人のたばこの煙を避ける。

喫煙はがんだけでなく、循環器疾患をはじめさまざまな病気のリスクとなります。たばこを吸っている人は禁煙しましょう。吸わない人も他人のたばこの煙を避けましょう。

KEYWORD ③

食事

- ☑ 食事は偏らず
バランスよくとる。

● **塩蔵食品** ● **食塩** の摂取は最小限にする。
食塩は1日あたり男性8g、女性7g未満。特にいくら、塩辛、練りうりなどの高塩分食品は週1回以内に控えましょう。
● **野菜** ● **果物** 不足にならない。
1日あたり野菜 350g 以上とるよう心がけましょう。
● **飲食物を 熱い状態** でとらない。
熱い飲み物や食べ物は、少し冷ましてから口にしましょう。

KEYWORD ⑤

体形

- ☑ 成人期での体重を
適正な範囲に維持する。

BMI値(体重(kg)÷身長(m)²)が男性は21~27、女性は21~25の範囲内で、太りすぎず、やせすぎないように体重をコントロールしましょう。
※BMI…肥満度を表す指標。値が高くなるほど肥満度が高いことを表します。

▶情報があふれている現代。多くの情報を簡単に手に入れますが、科学的根拠の有無や程度を見極めて確かな情報を選んでいくことが大切です。
国立がん研究センター がん情報サービス
<https://ganjoho.jp/>

KEYWORD ②

飲酒

- ☑ 飲むなら、
節度のある飲酒をする。

飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。飲む場合は、1日あたりアルコール量に換算して約23g程度まで。以下のいずれかにとどめましょう。
● **日本酒** 1合 ● **ビール** 大瓶(633ml)1本
● **焼酎・泡盛** 1合の2/3 ● **ワイン** ボトル1/3程度
● **ウイスキー・ブランデー** ダブル1杯 (アルコール量約23g相当)

KEYWORD ④

身体活動

- ☑ 日常生活を活動的に過ごす。
今より毎日10分ずつ長く歩くなど、現在の身体活動量を少しでも増やしましょう。30分以上の運動を週2日以上行うなど、運動習慣をもつようにしましょう。

KEYWORD ⑥

感染

- ☑ 肝炎ウイルス感染検査と
適切な処置を。

「感染」もがんの主要な原因です。過去に肝炎ウイルス検査を受けたことが無い人は、一度は検査を受けましょう。福岡県では、肝炎ウイルス無料検査を実施しています。無料検査について▶[福岡県保健福祉事務所](http://www.fuku-ct.org/) ☎42-9379



【科学的根拠に基づくがん予防法】

がんになる
リスクを減らす
のために