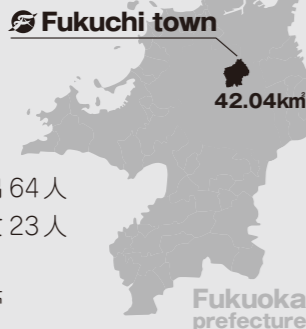


Population

人のうごき (福智町の人口)

- 人口 25,230人
前月比-15人
前年比-319人
- 男性 11,943人
- 女性 13,287人
転入57人・転出64人
出生15人・死亡23人
- 世帯 11,203世帯
前月比+11世帯
前年比±0世帯
※平成22年8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 [4期] 11月1日 圓が納期限です
- 町県民税 [3期] 11月1日 圓が納期限です

Event

テクホー net (近隣の催し)

- 【田川市】彦山川パーロン大会
10月17日 9:00~(彦山川河川敷(田川市橋))
パーロンを1チーム10人で漕ぎ、300mのタイムを競います。息の合った漕ぎを、ぜひご覧ください。なお、参加の申し込みは10日回まで。詳しくはお問い合わせください。
田川市 事務局(棟形) ☎090-8666-3600
- 【添田町】第23回 ふる里まつり
10月16日 17日 10:00~16:00 ごろ
(そえだサン・スポーツランド)
地元の特産品や、姉妹町の北海道美深町から直送のジャガイモ・カボチャなどを販売。
田川市 添田町役場事業課商工観光係 ☎82-1236
- 【添田町】第20回 岩石城まつり
10月17日 14時~16時
(役場~そえだサン・スポーツランド)
勇壮な武者行列の練り歩きと、戦国時代さながらの合戦パフォーマンスをご覧ください。
田川市 添田町役場事業課商工観光係 ☎82-1236
- 【大任町】第24回 しじみ祭り
10月31日 9時~16時
(大任町水辺公園(彦山川河川敷・六本松))
年に一度のしじみ採り解禁日。自由にしじみ採りができ、無料のしじみ汁が振る舞われます。また先着1000人に、大抽選会の抽選券が配布されます。ぜひ足をお運びください!
田川市 大任町商工会 ☎63-2241

Medical health

保健の掲示板

10月16日から11月15日までの保健事業日程

- 10月20日 ⑩【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
- 11月10日 ⑩【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。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。
- 方城保健センターでの集団健診の申し込み受付中!
健診日 10月22日(金)~25日(月)
受診会場 方城保健センター
受付時間 8:40~11:15
申込締切 10月15日(金)(はがき不可)
※受付時間は申し込みの先着順です。
必ず電話(☎28-9500)でご予約ください。
※乳がん・子宮がん検診は受付時間が異なります。
※詳細は広報ふくち8月号(P.10)をご覧ください。
- 二種混合(ジフテリア・破傷風)の予防接種
11~12歳で二種混合の予防接種を受けていない人は、接種期間内に受けましょう。期間内は無料で受けられます。
接種方法 11~12歳で1回
接種医療機関 田川地区の定期予防接種協力医療機関
※「平成22年度福智町母子保健事業行事予定表」をご覧ください。
- ☎ コスモス保健センター ☎28-9500

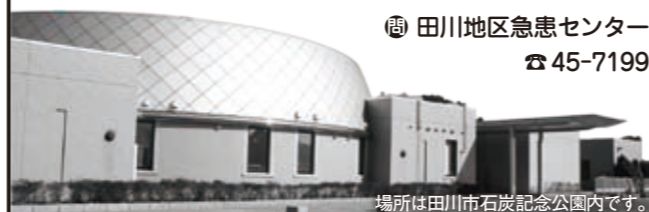


Nighttime treatment

【急患センターが10月から変わります】 平日夜間の内科診療スタート!

「田川地区休日救急医療センター」は、10月1日から「田川地区急患センター」と名称変更し、平日夜間の急患診療(内科のみ)を行うことになりました。診療時間は次のとおりです。

- 月~金 ▶【内科】19:00~21:00 ◀10月1日から!
- 土曜日 ▶【内科・小児科】18:00~23:00
- 日祝日 ▶【外科】9:00~17:00
【内科・小児科】9:00~17:00 / 18:00~23:00



☎ 田川地区急患センター ☎45-7199
場所は田川市石炭記念公園内です。

痛風と高尿酸血症

health care news

保健師だより No.44

「痛くて歩けない」「涙が出るほど痛い」…これは、実際に痛風発作を起こした人の声です。痛風は40歳以後の男性に多く、足の親指の付け根をはじめ、足の甲、アキレス腱などにも起こります。

痛風ってどんな病気?

血液中に尿酸が増えすぎた状態(※高尿酸血症)が続いて針のような結晶ができ、それが血管や関節にたまり炎症を起こす病気です。

尿酸ってなに?

尿酸は細胞の燃えカスで、プリン体という物質からできています。プリン体は魚・肉・大豆製品・アルコールなどに含まれます。体内でもプリン体を原料にして尿酸が作られますが、尿と便に混じって排泄されます。

※高尿酸血症：血液中の尿酸値が7.0mg/dlを超えるもの。

尿酸が増えすぎるのはなぜ?

プリン体が多い食品の摂りすぎで尿酸がたくさん作られたり、尿酸の排泄が少ないと増えます。内臓脂肪が多いと尿酸の排泄が悪くなります。痛みだけではなく、針のような結晶は血管を傷つけて動脈硬化が進み、脳血管疾患・心臓病・尿路結石・腎障害などが起こりやすくなります。

高尿酸血症・痛風は予防できる

- ▶プリン体摂取量を減らす
プリン体が多く含まれている魚介類や肉類などは控えめに。ビールや発泡酒にはプリン体が多く含まれています。プリン体カットの発泡酒などを選びましょう。
- ▶水分を積極的に摂る
腎臓病や心臓病などで水分制限がなければ、水分(砂糖やアルコールを含まないもの)を1日2ℓ以上とりましょう。
- ▶息切れしない程度の運動を
息を止めたり息切れするような激しい運動をすると、体内で尿酸がたくさん作られてしまいます。うっすらと汗をかく程度の運動は、肥満の解消や尿酸値を下げる効果があります。

尿をアルカリ化する

高尿酸血症の人の尿は、酸性に傾きがち。酸性の尿には尿酸が溶けにくいいため、結晶ができ、尿路結石を起こしやすくなり、激痛や血尿を起こします。海藻などの尿をアルカリ化する食品をとり、尿酸を溶かしましょう。

痛くないから大丈夫?!

痛風発作は、高尿酸血症が10~15年続いたのち起こるといわれています。突然の激痛で気づくことのないよう、年に1回は血液検査をおすすめします。発作の痛みは10日ほどで治まりますが、治療せず生活も変えなければ、必ず再発します。尿酸値が高い場合は早めに受診しましょう。また薬を服用している場合は、尿酸値が正常域に下がっても自己判断で薬をやめないこと。やめるとすぐに上がってしまいます。

10月の集団健診受付中!

方城保健センターで行われる「国保健診」、「基本健診」の血液検査で、尿酸値がわかります。※対象者など詳しくは8月号の広報ふくちをご覧ください。

【尿をアルカリ化する食品】GOOD!

- 海藻類 ▶ ひじき、わかめ、昆布など
- その他 ▶ 干しいたけ、大豆、ごぼう、さつまいもなど

【プリン体が多い食品】控えましょう

- 魚介類 ▶ ちりめんじゃこ、白子、いわし、するめいか、あじなど
- 肉類 ▶ レバー(鶏・豚・牛)、鶏ささみ、砂ずり、鶏手羽、鶏もも肉など
- アルコール類 ▶ 地ビール、ビール、発泡酒、日本酒、ワイン(多い順)

ゆでると20~30%のプリン体がゆで汁に出るため、プリン体摂取量を減らすことができます。

アルコールの1日の適量はビールなら500ml、日本酒なら1合、ワインなら200mlです。



○ 海藻類

○ 干しいたけ

△ 肉類

○ 大豆

△ 魚介類