

Population 人のうごき (福智町の人口)

●人口 25,224人
前月比-6人
前年比-281人

●男性 11,932人
●女性 13,292人

●転入 47人・転出 52人
●出生 17人・死亡 18人

●世帯 11,195世帯

●前月比-8世帯
●前年比+5世帯

※平成22年9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)

- 町県民税 [4期] 11月30日 〆が納期限です
- 国民健康保険税 [5期] 11月30日 〆が納期限です

Event チクホー net (近隣の催し)

【添田町】第15回 英彦山男魂祭

11月14日 日 11時～ (英彦山深倉園地)
紅葉が見ごろを迎える絶景で、ステーションイベントやもちまき、地元の特産品を販売します。
☎ 添田町役場 商工観光係 ☎ 82-1236

【田川市】TAGAWA コールマイン・フェスティバル

11月6日 日・7日 日 (田川市石炭記念公園)
5回目となる炭坑節祭りはメインの炭坑節を筆頭に、「炭坑戦隊・クロダイヤー」のショーやミニSL、お楽しみ抽選会など2日間に渡って多彩な催しが繰り広げられます。また、7日の総合司会は山本華世さんが行います。



← 3千発の花火が会場を盛り上げます。(雨天時は翌日)

☎ 実行委員会事務局 ☎ 44-2000 (内線 312)

映画「ディア・ドクター」上映会

11月6日 日 ①開場 10時30分・開演 11時

②開場 14時・開演 14時30分

(田川青少年文化ホール)

前売り 1,000円 (当日 1,300円)

中・高・大学生 500円

☎ 田川映画愛好会事務局 ☎ 44-6524

Medical health

保健の掲示板

11月16日から12月15日までの保健事業日程

● **11月17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

● **11月17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対象
[会場] コスモス保健センター [受付] 14:30～15:00

● **11月18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

● **11月19日 ㊟【健康相談】**
健診結果や介護など相談希望者対象
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:30～15:30

● **11月24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

● **12月8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

● **12月10日 ㊟【健康相談】**
健診結果や介護など相談希望者対象
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:30～15:30

● **12月15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

● **12月15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：11月22日(月)

時間：10:00～11:30

12:30～16:00

場所：方城保健センター

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)

☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

希望者には
検査成績通知
を郵送します。



たんぱく質

過剰摂取していませんか？

たんぱく質は、血液や筋肉などを作り、生命維持に欠かせない酵素などの成分になる重要な栄養素です。ただし、取り過ぎると尿酸が増えて結石ができやすくなったり、排せつする腎臓に負担がかかることも分かってきました。福岡県は、肉類の摂取が多く野菜が少ないという食生活の特徴があり、尿酸が高い人が多く、過剰なたんぱく質とアルコールの摂取が影響しているようです。また、人工透析が多いのも特徴です。適量摂取を心掛けましょう。

01 一日の摂取量

たんぱく質はいろいろな物に含まれています。肉や魚は頭に浮かぶと思いますが、他にもビールのおつまみとして食べる枝豆やチーズ、ヘルシーなイメージの豆腐やきなこ、豆乳にも多く入っています。このように考えてみると、わたしたちは、意外と多くのたんぱく質を摂取していることがよくわかると思います。性別、活動量によって多少変わりますが、成人であればたんぱく質の1日の摂取量は同じです。1日のたんぱく質を、肉だけで摂取したとすると、牛肉(ロース)で215g。魚だけだと、さんまで2尾弱。豆腐だけだと、1丁半です。



beef



fish



tofu

※例えば、朝ごはんに、ご飯、みそ汁(豆腐、油揚げ入り)、卵焼き、納豆1パック、牛乳を摂った日は、すでに1日の60%のたんぱく質を摂取したことになります。

02 理想的なたんぱく質の取り方

乳・乳製品・卵は、良質たんぱく質をはじめ日本人に不足しがちなカルシウム、ビタミンB2などをバランスよく含みます。魚介・肉類・豆・豆製品は体や筋肉、血液などをつくる食品群です。おもに良質のたんぱく質源で、他に脂質、ビタミンA・B1・B2、カルシウムも含みます。これらの食材は毎日優先して食べましょう。

朝食 / breakfast

昼食 / lunch

夕食 / dinner

例1 / 牛乳コップ1杯、卵1個

牛肉50g

さば40g、豆腐1/4丁

納豆1パック、プレーンヨー

例2 / グルト130g

卵1個

あじ1尾、豚肉薄切り2枚

※外食や売っているお弁当は、たんぱく質が多い傾向にあります。単品よりも、品数の多い定食や幕の内弁当などを選びましょう。また、外食した日は、他の食事の時にたんぱく質を減らすなど、気をつけるようにしましょう。高齢期は、食事の量が減ったり、好きなものや食べやすいものばかり食べていると、低栄養状態になりやすくなります。1日3食おいしく、楽しく、バランスよく食べることが介護予防につながります。また、食事療法を行っている方は、医師の指示に従ってください。



over protein

保健師便り
11月号
No. 45
たんぱく質

healthy foods