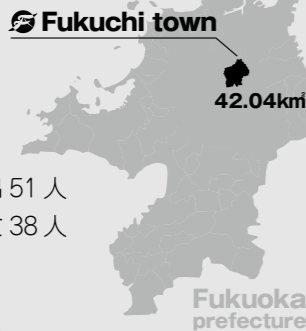


**Population** 人のうごき (福智町の人口)

●人口 24,452人  
前月比-31人  
前年比-254人  
●男性 11,560人  
●女性 12,892人  
転入 41人・転出 51人  
出生 17人・死亡 38人  
●世帯 11,209世帯  
前月比-1世帯  
前年比-18世帯  
※平成25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  
― 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)

●国保税 [8期] 2月28日 納期限です

**Event** テクホー net (近隣の催し)

**添田町 第1回油木ダム桜ウォーキング**  
4月13日 8:30~受付 / 9:30 開会  
申込期間: 2月10日~3月26日  
定員: 500人 (先着順)  
参加費: 大人 1,000円  
小学生以下 500円 (保護者同伴)  
集合場所: 津野小学校グラウンド  
さわやかな汗を流しながら油木ダム周辺の水と緑豊かな里山の良さを体感してみませんか。当日はウォーキングに参加されない人も楽しめるようなイベントも盛りだくさん。みなさんふるってご参加ください。



1~6km・15kmの2コースを用意していますので、自分にあつた距離で楽しく参加できます。

添田町役場企画財政課企画係 ☎ 82-5965

**田川市 落語で考える子どもたちの今**  
2月22日 13:30~ 参加無料  
(田川市民会館)  
演芸集団「川笑一座」所属の川崎亭好朝さんを講師に招き、みんなが笑顔になれる未来について楽しく考えます。託児や手話通訳もありますので、みなさんぜひお越しください。  
田川市男女共同参画センター ☎ 44-0159

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21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
  - **2月26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
  - **3月12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14日** 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  
※コスモス保健センターへお申し込み下さい。
  - **3月14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
- ※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。
- 救われる生命があります 「愛の献血」にご協力を!**  
日時: 2月21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
- ☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

Medical checkup

**【後期高齢者医療制度 被保険者のみなさんへ】**  
**健康診査はお済みですか?**  
福岡県後期高齢者医療制度の被保険者を対象に、生活習慣病の予防および早期発見・早期治療を目的とした健康診査を実施しています。今年度の受診期限は平成26年3月末までです。まだ受診していない人は実施医療機関などでお早めにご予約の上、受診してください。

対象者 ▶ 後期高齢者医療制度 被保険者  
※現在、生活習慣病で通院中の人は除きます。  
受診場所 ▶ 県内の実施医療機関  
必要なもの ▶ 保険証、受診票、自己負担金500円  
※受診票を紛失した場合は再発行も行っていきます。  
福岡県後期高齢者医療広域連合 ☎ 092-651-3111

事前に医療機関へ受診票をお送りしています。



**昔と今**  
離乳食は生後2か月過ぎたら果汁から与える。  
生後5~6か月頃までは母乳・ミルク以外には必要ありません。

2007年3月に厚生労働省から発表された「授乳・離乳の支援ガイド」では、生後5~6か月頃に離乳開始が適当であり、果汁については離乳開始前に与える必要がないことが明記されています。離乳前の赤ちゃんに必要な栄養素は母乳または育児用ミルク。離乳前に果汁などを飲ませると、母乳やミルクを飲む量が減り、必要なエネルギーや栄養が不足することもあります。また、「スプーンに慣れさせるため」というのも、生後5~7か月頃になって口に入ったものを舌で押し出そうとする「哺乳反射」が消えてからのほうがスプーンを受け入れやすくなるので、スプーンに慣れるのはそれからでも大丈夫です。  
※これに関連して、入浴後のお白湯なども不要で、母乳がミルクで十分な水分摂取が可能です。

**昔と今**  
1歳になったらおっぱいは卒業!  
1歳で母乳を無理にやめる必要はありません。

「1歳をめどに「断乳」させる」のではなく、赤ちゃんが母乳を欲しがるときは与え、自然に「卒乳」させることが理想的。ただし、乳歯がたくさん生えている中で、母乳やミルク、糖質を含む飲み物(乳酸飲料やジュースなど)を哺乳瓶に入れて飲ませることは、虫歯予防の観点からは好ましくない状態ですので、総合的に判断して自然な「卒乳」を目指しましょう。



**勝手にお菓子をあげないで!**  
お孫さんは喜ぶますが、お菓子を食べる時間・回数などの約束事はパパやママに決定権があります。アレルギーを持っているお子さんや虫歯予防のためにお菓子などを控えている家庭もありますので、必ずパパやママに相談しましょう。  
核家族化や出産後も仕事を続ける女性の増加、地域のつながりの希薄化など、現代は子育てが難しい時代と言われている。今も昔も子どもは家庭や地域の宝物。子どもの豊かな成長に対して、祖父母だからできることもたくさんあります。日々がんばっているパパやママの、良き理解者になりましょう。  
☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

**昔と今**  
熱い食べ物や固い食べ物は、大人が口に含んで食べやすくして与える。  
口移しは厳禁です!

口に含んで与えてしまうと、大人の唾液から虫歯菌が子どもに移ります。特に歯が生え始める時期から3歳頃が最も感染しやすい時期。「口に含んで食べやすくしてあげる」「大人が使用したスプーンを子どもに使う」などは控えましょう。また、誤って喉につめたりすることを予防するためにも、大人が噛み砕かないと食べられないような食べ物は与えないようにしましょう。  
赤ちゃんの虫歯予防のためには、下の歯が生え始める生後6~7か月頃から赤ちゃん専用の歯ブラシを持たせてあげると、おもちゃの代わりに抵抗なく口に歯ブラシを入れることができる場合もあります。喉の奥まで入らないように見守り、機嫌のいい時には口の中で歯ブラシを動かしてあげましょう。これが仕上げ磨きの習慣への第一歩になります。

イマドキの育児  
保健師だより No.77