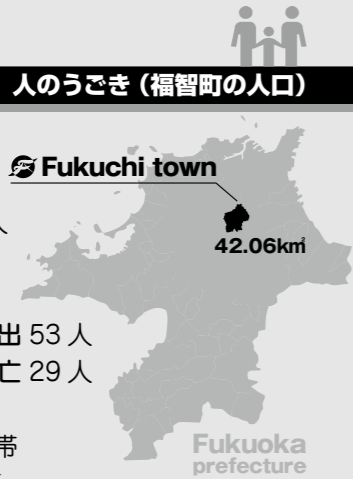


Population 人のうごき (福智町の人口)

●人口 23,288人
前月比-2人
前年比-276人

●世帯 11,154世帯
前月比+19世帯
前年比-3世帯
※平成29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 困
- 国民健康保険税 [5期] 11月30日 困

Event テクホー net (近隣の催し)

- 【添田町】第22回英彦山男魂祭 in 北九州
11月12日 回 10:00~16:00
(小倉井筒屋クロスロード)
九州北部豪雨の復興イベントとして物産販売やパネル展示、抽選会などをを行います。
☎ 添田町役場 まちづくり課 ☎ 82-1236
- 【田川市】シンポジウム「近現代日本の世界記憶遺産」
11月26日 回 14:00~ (田川市民会館)
田川市石炭・歴史博物館での下記企画展期間中のシンポジウム。参加無料 要申込



☎ 田川市石炭・歴史博物館 ☎ 44-5745

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 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
 - 11月29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
 - 12月1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
 - 12月6日 水 【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12日 火 【よちよち相談】
乳幼児・身体計測・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] 13:45~15:30
 - 12月13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
※ 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。】
愛の献血にご協力をお願いします。

血液はまだ人工で作ることができません。皆さんの元気を少し分けて頂くだけで、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」にご協力ください。

日時▶ 12月14日 水
10:00~11:30 / 12:30~16:00

場所▶ 方城保健センター
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



インフルエンザへの
備え 大丈夫ですか?

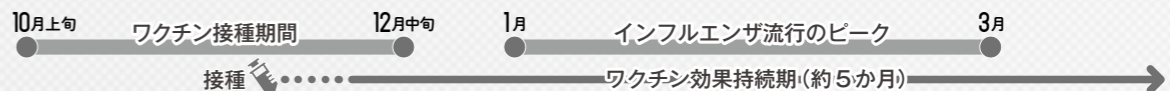
保健師だより No.113

●インフルエンザは風邪とは異なり、特に高齢者がかかると、肺炎を起こしたり、心臓や糖尿病、腎臓病、ぜん息などの持病を悪化させます。重症化させないように予防や適切な対処が大切です。
☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

予防接種

インフルエンザの予防接種を受けましょう。

「予防接種」は、完全には予防できなくても、重症化を防ぐ効果があるといわれています。インフルエンザは例年1月~3月頃に最も流行し、ワクチン接種の効果は接種の2週間後頃から約5か月間持続します。そのため毎年10月から12月中旬までには受けておくといでしょう。高齢者や乳幼児など、かかった時に重症化する恐れの高い人やそのご家族は特に予防接種をおすすめします。
※ 高齢者のインフルエンザ予防接種の詳細は広報ふくち10月号の折込みチラシをご確認ください。



帰宅後の「手洗い」「うがい」

流水、石けんによる手洗いによって付着したウイルスを除去できます。アルコール製剤による手指消毒も効果的。うがいは口やのどを洗浄するだけでなく、のどの粘膜を潤してウイルスへの防御機能を高めます。

マスクを効果的に使う

マスクはのどの湿気を保ち、ウイルスの進入を防ぐことが目的です。鼻・口・あごをおおうようにし、毎日新しいものに取り替えます。

人ごみはなるべく避ける

インフルエンザが流行してきたら、人ごみへの外出は控えましょう。やむを得ず出る場合はマスクをつけ、せきをしている人から2m以上離れるようにしましょう。

基礎体力をつける

インフルエンザウイルスに負けないよう基礎体力をつけましょう。体の抵抗力を高めるために、普段から睡眠を十分とり、バランスのよい食事をこころがけましょう。



Caution of high risk season
流行期に注意すべきこと

Early consultation
早めの受診

かかったかな?と思ったらすぐに受診を

抗インフルエンザ薬は発症から48時間以内でないと効き目が下がります。インフルエンザの流行期に突然高熱や全身倦怠感などの症状が出たら、すぐに医療機関へ。高齢者の場合は症状が出にくい・はっきりしない場合があるので要注意。また、発熱時に水分補給が十分でないと、脱水症から脳梗塞を起こしやすく、低栄養状態で寝込むと床ずれなどをおこして身体の衰えが進む可能性もあるため、早めの対処が重要です。

感染して発症後も3~7日間はウイルスを出すといわれています。熱が下がっても最低2日間は外出を控えましょう。