

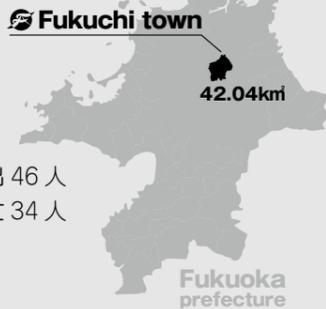
**Population** 人のうごき (福智町の人口)

●人口 24,513人  
前月比+6人  
前年比-196人

●男性 11,582人  
●女性 12,931人

●世帯 11,219世帯  
前月比+8世帯  
前年比+18世帯

※平成24年10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)

- 国保税 [6期] 12月25日 困 が納期限です
- 固定資産税 [4期] 12月25日 困 が納期限です

**Event** テクホー net (近隣の催し)

- 【大任町】 おおとう桜街道イルミネーション**  
点灯時間 17:30 ~ 22:30 1月中旬まで  
(道の駅おおとう桜街道)  
いつもと違った、おおとう桜街道の夜を満喫ができます。みなさんぜひお越しください。  
〒おおとう桜街道 ☎63-4430
- クリスマスコンサート**  
12月23日 第1部 11:00 ~  
第2部 14:00 ~  
(道の駅おおとう桜街道)  
地元・田川を拠点に活動する「風見鶏」など、3グループがクリスマスソングを奏でます。  
〒大任町役場総務企画財政課 ☎63-3000
- 【川崎町】 農産物直売所「De・愛」 歳末感謝祭**  
12月8日 9:00 ~ 15:00  
(川崎町農産物直売所「De・愛」)  
今年も「De・愛」で歳末感謝祭を催します。抽選会をはじめとした感謝祭だけの特別イベントが盛りだくさんです。



〒川崎町役場農商観光課 ☎72-3000

一もちつきやぜんざいの振る舞いなども予定しています。

Medical health

保健の掲示板

12月16日から1月15日までの保健事業日程

- **12月18日\***【7~8か月児健診】  
生後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
- **12月18日\***【乳幼児相談】  
2か月児、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] 14:30~15:00
- **1月8日\***【4~5か月児健診】  
生後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] 13:30~14:30
- **1月8日\***【乳幼児相談】  
2か月児、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] 14:30~15:00
- **1月10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。
- **1月15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
- ※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予約制の健康相談を実施いたします。
- ☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

Holiday clinic

【田川地区急患センターからのお知らせ】  
年末年始も診療いたします

田川地区急患センターでは、年末年始における急病患者的の応急診療を確保するため、下記の日程で休まず診療します。診療科目は時間によって異なりますので、お間違えないようにご注意ください。

場所：田川地区急患センター (田川市石炭・歴史博物館横)

診療科目・受付時間

【12月31日(火)~平成26年1月3日(金)】  
外科▶ 9:00~12:00、13:00~17:00  
内科、小児科▶ 上記の時間+ 18:00~23:00

☎ 田川地区急患センター ☎ 45-7199



保険証を忘れずに!

田川地区急患センター

保健師だより No.75

睡眠は心と体によく効くクスリ

睡眠不足は心身の健康バランスを崩し、生活の質に大きな影響を与えます。睡眠環境を整えてグッスリと眠るようにしましょう。

あなたは大丈夫? 睡眠不足はチェック

- ふとんやベッドに入ってもなかなか寝つけない
- 眠りが浅いと感じる
- 夜中に目が覚めて眠れなくなる
- 寝覚めが悪い
- 寝てもなかなか疲れがとれない
- 日中、眠くて仕方ない
- 週末に寝だめしている
- 睡眠薬代わりに寝酒を飲んでいる

チェック項目が多いほど要注意。今すぐ睡眠環境の改善を!

睡眠はなぜ大切?

間に活発に働く大脳は、睡眠によって休息します。体内の細胞分裂が盛んになり、免疫細胞が体内を点検するのも眠っている間。体のメンテナンス作業が睡眠不足によって滞ると、疲れがたまって、集中力がなくなり、病気の抵抗力が弱くなってしまう。また、糖尿病や高血圧などの生活習慣病が悪化する要因の一つになったり、事故原因の背景になったりと、睡眠不足が引き起こす心や体への悪影響は計り知れません。

睡眠障害を起こす5大原因

不眠の原因は5つに分類されます。寝室の光や騒音、時差ぼけなどから生じる「生理学的原因」、精神的なストレスからくる「心理学的原因」、皮膚のかゆみや夜間

あなたの「いびき」は大丈夫?

睡眠中の大きないびきや呼吸が止まることのある人は、「睡眠時無呼吸症候群」の疑いがあります。この症状は肥満の人に多く、メタボリックシンドローム(メタボ)とも関係が深い症状です。寝ている間に呼吸数が少なくなると、体が低酸素状態になり、高血圧などの合併症を引き起こす。さらにメタボになりやすいという悪循環にもつながり

排尿、痛みなどが引き起こす「身体的原因」、うつ病や不安神経症などから生じる「精神医学的原因」、そして、薬の副作用として生じる「薬理学的原因」です。原因を解消しても眠れず、3週間以上の長期にわたって不眠に悩んでいるなど、睡眠に関して気になる症状があったり、睡眠障害の専門家に相談しましょう。

☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500



● 快適な睡眠を得る生活習慣のポイント

1. 朝日を浴びて体内時計を調整しましょう。
2. 朝食はしっかり食べましょう。
3. 昼寝は短めにしましょう。
4. 適度な運動を心がけましょう。
5. 睡眠時間は人それぞれ。自分にあった睡眠時間を。
6. 寝酒は禁物です。

● 快適な睡眠環境を整えよう

1. まくら...自分にあった素材や高さを選びましょう。
2. 寝室の明るさ...1~30ルクス以内に設定を。明かりをつけて寝る人は間接照明がお勧めです。※ホテルのフットライトが約1ルクス
3. 室温と湿度...夏は室温を25~28度、冬は18~22度。湿度は50~60%に調節しましょう。
4. 頭寒足熱...手足が冷える人や寒い夜は、足元を湯たんぽやカイロなどで温めるとよく眠れます。
5. 敷き布団...適度なかさのものを選びましょう。

あなたも「睡眠」を見直して、心と体の不安を解消しましょう。