

2012

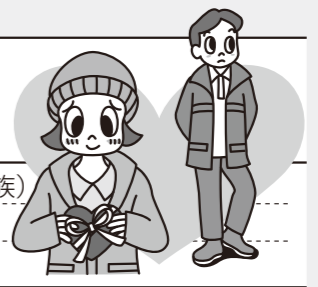
2月

市民カレンダー

1水	◎毎月「1日」は南砺市交通安全呼びかけの日 ～出かけには、笑顔といっしょに「気をつけて」の一言を!～
2木	◎心の健康相談 13:30～16:00 砺波厚生センター ※要予約(☎③3512)
3金	◎福野・井波・城端・福光の4庁舎は、 毎週火曜日午後7時まで開庁! なお、2月中は7日、14日、21日、28日です。 お仕事帰り気軽にご利用ください!
4土	
5日	◎金沢・南砺ゆかりの集い 12:00～14:30 金沢市 ◎四季の五箇山雪あかり 17:30～20:30 菅沼合掌造り集落
6月	◎福野地域市政懇談会 19:00～ 福野庁舎 2階 講堂 ◎行政・人権・心配ごと相談 13:30～16:00 井波社会福祉センター
7火	◎メンタルヘルス(心の健康相談) 9:00～17:00 砺波サナトリウム福井病院 ※要予約(☎③7715)。 ◎長時間労働者への面接指導 19:00～20:00 砺波医師会 ※要予約(☎③7715) ◎にこにこ相談会(砺波地区教育相談) 13:30～16:30 砺波市健康センター ※要予約(☎③2012)
8水	◎井波地域市政懇談会 19:00～ 井波社会福祉センター 3階 大ホール
9木	◎福光地域市政懇談会 19:00～ 福光福祉会館 3階 ホール ◎心配ごと相談 13:30～16:00 福野老人福祉センター「さつき荘」 ◎巡回生活・就労相談 13:30～16:30 城端庁舎
10金	◎第8回南砺利賀そば祭り 10:00～ ～12日 利賀国際キャンプ場周辺 ◎年金相談 10:00～15:00 福光行政センター
11土	◎南砺ふくみつ雪あかり祭り 正午～ ～12日 道の駅福光 ◎アイスフェス2012 10:00～ ～12日 いなみ木彫りの里一帯 ◎住宅相談 13:00～17:00 コミュニティプラザアスモ2F「ほっとステーション」 ◎住宅相談 13:30～17:00 ショッピング「ア・ミュール」
12日	◎上平地域市政懇談会 9:00～ 上平行政センター 2階 会議室 ◎平地域市政懇談会 13:30～ 平若者センター春光荘 2階 大広間 ◎住宅相談 13:30～17:00 福光公民館
13月	◎心配ごと相談 13:30～16:00 井波社会福祉センター ◎心配ごと相談 13:30～16:00 井口社会福祉センター
14火	◎城端地域市政懇談会 19:00～ 城端庁舎 3階 大ホール ◎メンタルヘルス(心の健康相談) 9:00～17:00 小矢部大家病院 ※要予約(☎③7715)。 ◎年金相談 10:00～15:00 城端行政センター ◎行政・人権・心配ごと相談 13:30～16:00 福光庁舎別館 ◎心配ごと相談 13:30～16:00 ネイトピア喜楽

福光市

15水	
16木	◎ひきこもり相談 13:30～(個別)、14:45～(家族) 砺波厚生センター ※要予約(☎③3512)
17金	
18土	◎南砺市生涯学習講座(活動報告・作品展) 10:00～ ～19日 福野文化創造センター
19日	◎第8回南砺市社会教育推進大会 13:30～ 福野文化創造センター ◎第25回こきりこ味まつり 10:30～16:00 上梨こきりこ館
20月	◎毎月「20日」は犯罪抑止の日 ～地域の安全は地域の力で!～
21火	◎メンタルヘルス(心の健康相談) 9:00～17:00 砺波サナトリウム福井病院 ※要予約(☎③7715)。 ◎長時間労働者への面接指導 19:00～20:00 砺波医師会 ※要予約(☎③7715) ◎行政・人権・心配ごと相談 13:30～16:00 城端老人福祉センター「美山荘」 ◎法律相談 13:30～15:30 井口社会福祉センター ※要予約(☎④2941)
22水	◎心の健康相談 13:30～16:00 福光保健センター ※要予約(☎⑤1767)。
23木	◎行政・人権・心配ごと・家庭児童相談 13:30～16:00 福野老人福祉センター「さつき荘」
24金	◎広報なんど3月号発行・配布物配布日 ◎年金相談 10:00～15:00 福光行政センター ◎春待ち「ツバキ展」 9:00～17:00 ～27日 いのくち椿館
25土	◎南砺寄席 六代目三遊亭円楽独演会 13:30～ 井波総合文化センター
26日	◎平成23年分 確定申告及び住民税申告相談 2月10日(金)～3月15日(木) ※土日を除く。 ▷問い合わせ 税務課 市民税係(福野庁舎) ☎23-2005
27月	◎利賀地域市政懇談会 19:00～ 利賀行政センター 3階 大広間
28火	◎城端つごもり大市 10:00～16:00 ～29日 西町通り(国道304号) ◎メンタルヘルス(心の健康相談) 9:00～17:00 松岡病院 ※要予約(☎③7715)。 ◎年金相談 10:00～15:00 城端行政センター ◎心配ごと相談 13:30～16:00 福光庁舎別館
29水	◎井口地域市政懇談会 19:00～ 井口社会福祉センター 1階 和室 ◎集合納税第9期納期限



2月 図書館 休館日

●印は休館日です

上平・利賀・井口  
図書サービスコーナー  
業務時間 平日8:30～17:15

中央図書館(福光)

開館時間 9:30～18:00  
(土・日・祝日 9:30～17:00)

日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

福野図書館

開館時間 9:30～18:00  
(土・日・祝日 9:30～17:00)

日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

平図書館

開館時間 9:30～17:00

日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

井波図書館

開館時間 9:30～18:00  
(土・日 9:30～17:00)

日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

城端図書館

開館時間 9:30～18:00  
(土・日 9:30～17:00)

日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

# 健康 2月 カレンダー

## 問い合わせ

- 予防接種・母子・歯科健診に関して…  
福光保健センター ☎ 52-1767 FAX 52-6511
- 成人の健康診査や相談に関して…  
健康課 保健係(井波庁舎) ☎ 23-2027 FAX 82-4657
- 平・上平・利賀地域の連絡先…  
平保健センター ☎ 66-8026 FAX 66-8027

■ 離乳食教室、むし歯予防教室、予防接種は個人通知をしませんので、毎月の「市民健康カレンダー」を見て会場へお越しください。  
■ 対象地域の会場で受診できないときは、事前に連絡してください。

## 乳幼児の健康・育児相談

すこやかに育てるために

項目/対象地域	対象者	実施日	受付時間	会場	持ち物		
3か月児健診	全地域	平成23年10月1日生～10日生 平成23年10月11日生～31日生	8日(水) 23日(木)	13:00～13:30	南砺家庭・地域医療センター(健診会場)	母子健康手帳 バスタオル・問診票	
5か月児離乳食教室	全地域	平成23年8月1日生～14日生 平成23年8月15日生～31日生	3日(金)	9:30～ 9:50 9:50～10:10	福光保健センター	母子健康手帳・相談票 なんとすこやかファイル	
8か月児離乳食教室	全地域	平成23年6月1日生～13日生 平成23年6月14日生～30日生	24日(金)	9:30～ 9:50 9:50～10:10	福光保健センター	母子健康手帳・相談票 なんとすこやかファイル らくらく離乳食ガイドブック	
1歳6か月児健診	福光・城端 平・上平	平成22年6月4日生 ～平成22年7月19日生	2日(木)	13:00～13:20	福光保健センター	母子健康手帳・問診票 歯ブラシ・タオル等 フツ化物塗布希望書 なんとすこやかファイル	
3歳6か月児健診	福光・城端 平・上平	平成20年7月14日生 ～平成20年8月15日生	1日(水)	12:45～13:15	福光保健センター	母子健康手帳・問診票 歯ブラシ・タオル等 フツ化物塗布希望書 負担金200円	
	井波・井口 福野・利賀	平成20年8月13日生 ～平成20年9月30日生	22日(水)		南砺家庭・地域医療センター(健診会場)		
2歳児・2歳6か月児 3歳児フツ化物塗布	城端・福光	2歳児(H22年1月生) 2歳6か月児(H21年7月生) 3歳児(H21年1月生)	15日(水)	13:00～13:30	城端保健センター	母子健康手帳 歯ブラシ・タオル等 フツ化物塗布希望書 負担金200円	
	福野・井波 井口	2歳児(H22年1月生) 2歳6か月児(H21年7月生) 3歳児(H21年1月生)	9日(木)	13:00～13:30	南砺家庭・地域医療センター(健診会場)		
		乳幼児	6日(月) 17日(金)	9:30～11:00	福光保健センター	母子健康手帳 *要予約です。	
マタニティー 教室 *要予約	妊娠前期 コース	全地域	H24年6月～9月 出産予定	23日(木)	13:00～13:30	福光保健センター	母子健康手帳アンケート (予約された方に 郵送いたします)

## 健康相談

健康を守るために ※どなたでもお気軽にご相談ください。(要予約)

項目	対象地域	実施日(毎週)	受付時間	会場	持ち物	
乳幼児から高齢者の 健康・栄養相談	城端	月	9:30～11:30	城端保健センター	健康手帳 *要予約です	
	井波	水		井波保健センター		
	福野	金		南砺家庭・地域医療センター(健診会場)		
	福光	火・木		福光保健センター		
	平	金		平保健センター		
	井口	予約日		予約指定時間		井口行政センター
	上平					上平行政センター
利賀	利賀行政センター					
心の健康相談(対応:臨床心理士)	全地域	22日(水)	13:30～16:00	福光保健センター	*要予約です	

## 各種検診

早期発見が決め手です。

○個別検診(医療機関にて検診)

項目	対象者	受付時間	会場	持ち物	
がん検診	胃がん (40歳以上の方)	国保加入者、職場等でがん検診を受ける機会のない方	H24年2月29日まで 診療時間帯	南砺市指定医療機関	施設検診受診券 (保健係・保健センター で発行) 負担金
	子宮がん (20歳以上の方)		通年 診察時間帯	指定医療機関 (県内婦人科)	
	乳がん (40歳以上の方)	*要予約	H24年3月30日まで 診療時間帯	南砺市民病院 公立南砺中央病院	子宮・乳がん検診ク ーポン券(該当者)

## 予防接種

感染症予防のために

大切な予防接種はお済みですか?この機会に母子健康手帳で接種歴を確認しましょう。

予防接種名	対象者	接種期限	会場	持ち物	
麻疹・風しん 予防接種	第1期	1歳以上2歳未満	2歳誕生日 前日まで	委託医療 機関 *要予約	予防接種予診票 母子健康手帳 保険証
	第2期	平成17年4月2日～平成18年4月1日生	保育園・幼稚 園年長組		
	第3期	平成10年4月2日～平成11年4月1日生	中学1年生		
	第4期	平成5年4月2日～平成6年4月1日生	高校3年生		
ジフテリア・破傷風 予防接種	第2期	平成11年4月2日～平成12年4月1日生	小学6年生		

### ★病気の豆知識

#### 麻疹(はしか)

麻疹ウイルスによる空気感染でかかります。感染力が強く、かかると重症になりやすい。38℃前後の発熱、せき、鼻汁が続き、3～4日後に発疹が出始め、完治するまで10日～2週間かかります。肺炎や脳炎を合併すると命にかかわることもあり、国内でも毎年数十人の子どもが麻疹で命を落としています。

#### 風しん(三日はしか)

風しんウイルスの飛沫感染でかかります。風邪のような症状で始まり、発熱と全身にピンク色の発疹が出て、耳のうしろや首のリンパ節が腫れます。妊娠初期にかかると、心臓病や白内障、聴覚障害のある赤ちゃんが生まれることがあります。

#### ● 空気感染(くうきかんせん)

ウイルスや細菌が空気中に飛び出し、1m以上を超えて人に感染させることです。麻疹、水ぼうそう、結核等が空気感染します。

#### ● 飛沫感染(ひまつかんせん)

ウイルスや細菌がせきやくしゃみ等により、細かい唾液や起動分泌物につつまれて空気中に飛び出し、約1mの範囲で人に感染させることです。

#### ジフテリア

ジフテリア菌の飛沫感染でかかります。現在、ジフテリア・百日咳・破傷風混合ワクチン(DPT)の普及で発症者は、ほとんどみられません。発症すると呼吸困難や心筋炎などで死に至ることもあります。症状は高熱、のどの痛み、「ケンケン」という犬が吠えるようなせきなどがあります。

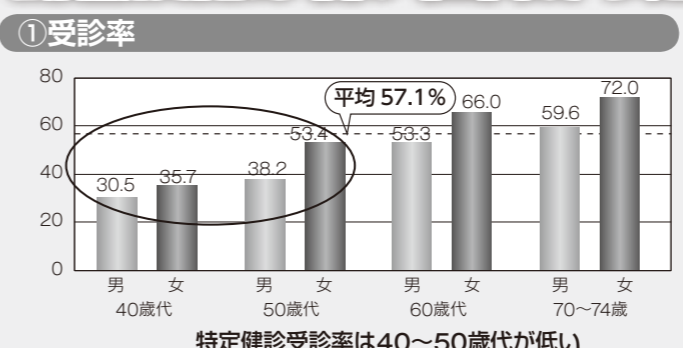
#### 破傷風

土の中の破傷風菌が傷口から入って感染します。発症すると口が開かなくなったり、けいれんを起こしたりする、死亡率の高い病気です。日本中のどこの土中にも菌のいる可能性があります。

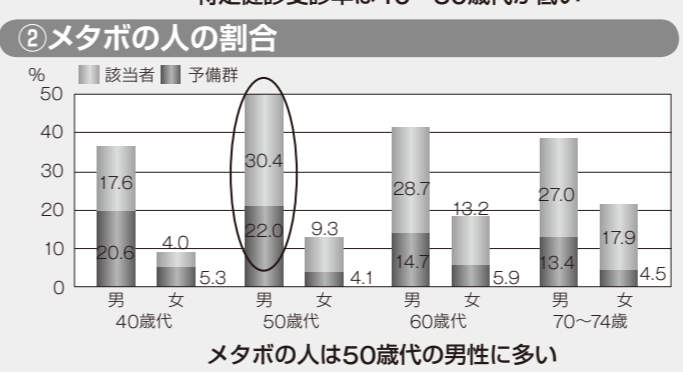


## 動脈硬化は若い世代から進んでいる

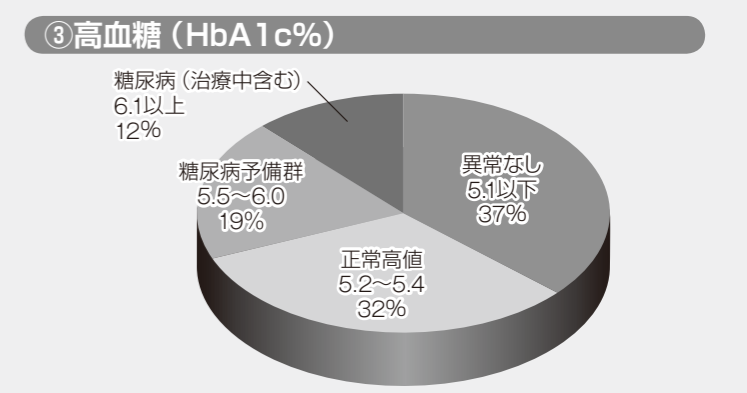
～毎年受けよう特定健診!～  
(平成23年度 国民健康保険 特定健診結果より)



①平成23年度の受診率は57.1%でした。40、50歳代の受診率が低く、男性ではどちらも30%台です。生活習慣病は自覚症状がなく気づかないうちに全身の動脈硬化が進み重症になります。②50歳代の男性に内蔵脂肪の蓄積に加え有所見の重なりが多く動脈硬化の進展による脳卒中や心疾患の危険が高まります。③3人に1人が糖尿病もしくは糖尿病予備群です。正常高値を含めると3人に2人は血糖値が高めと言えます。このことから毎年健診を受け予防することが大切です。高血糖は血糖値を調整するはたらきが弱まっているためにおこります。糖尿病にならないよう食べ過ぎに気をつけ、禁煙、適正飲酒に努めましょう。



運動習慣や食生活の見直しによって動脈硬化のリスクを減らし生活習慣病を予防することが可能です。



\*メタボとは 腹囲 男性85cm以上、女性90cm以上の方  
\*該当者とは 上記に加え、血圧・脂質・血糖に有所見が2つ以上の方  
\*予備群とは 上記に加え、血圧・脂質・血糖に有所見が1つ以上の方