

2016

2月

市民カレンダー

Calendar grid for February 2016 with event details for each day. Includes events like '毎月「1日」は南砺市交通安全呼びかけの日', 'メンタルヘルス(心の健康相談)', and '年金相談'.

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2日、9日、16日、23日です。お仕事帰り気軽にご利用ください!

建國記念の日

Calendar grid for February 2016 with event details for each day. Includes events like 'ここにこ相談会(砺波地区教育相談)', 'メンタルヘルス(心の健康相談)', and '年金相談'.

平成27年分 確定申告及び住民税申告相談
2月16日(火)~3月15日(火) ※土日を除く。
お問い合わせ 税務課 市民税係(福野庁舎) ☎23-2005

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

Library calendar for 中央図書館(福光) showing opening hours and dates.

Library calendar for 福野図書館 showing opening hours and dates.

Library calendar for 平図書館 showing opening hours and dates.

Library calendar for 井波図書館 showing opening hours and dates.

Library calendar for 城端図書館 showing opening hours and dates.

2016

# 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

■ フッ化物塗布、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27年10月生	25日(木)	13:00~13:20	南砺家庭・地域医療センター(健診会場)	母子健康手帳 なんとすこやかファイル バスタオル・問診票		
7か月児離乳食教室	全地域	平成27年7月生	26日(金)	9:30~10:10	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 仕上げ用歯ブラシ らくらく離乳食ガイドブック		
1歳6か月児健診	井波・井口 福野・利賀	平成26年7月11日生~ 7月31日生	18日(木)	12:45~13:15	南砺家庭・地域医療センター(健診会場)	母子健康手帳・問診票 歯ブラシ・タオル等 フッ化物塗布希望書 負担金200円 なんとすこやかファイル		
3歳6か月児健診	井波・井口 福野・利賀	平成24年8月1日~ 9月30日生	24日(水)	12:45~13:15	南砺家庭・地域医療センター(健診会場)	母子健康手帳・問診票 アンケート 歯ブラシ・タオル等 フッ化物塗布希望書 負担金200円 健診当日の早朝尿		
2歳児・2歳6か月児 3歳児フッ化物塗布	福光・城端 井波・井口 福野・利賀	2歳児(H26年1月生)	4日(木)	13:00~13:20	福光保健センター	母子健康手帳 歯ブラシ・タオル等 フッ化物塗布希望書 負担金200円		
		2歳6か月児(H25年7月生)						
		3歳児(H25年1月生)						
乳幼児育児相談 ※要予約	全地域	乳幼児	10日(水)	9:00~10:00	福光保健センター	母子健康手帳		
		母乳育児相談 ※要予約	全地域	乳幼児	10日(水)	9:00~10:00	福光保健センター	母子健康手帳
		1歳児 むし歯予防教室	全地域	平成27年2月・3月生	25日(木)	13:00~13:20	福光保健センター	母子健康手帳 おしぼり、お茶等
イクメン応援セミナー ※要予約	全地域	妊婦・妊婦の夫	21日(日)	9:15~ 9:30	子育て支援センター きらきら	イクメンビギナー必携ノート なんとすこやかファイル		

## 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
	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(福野)	
	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		井口行政センター	
心の健康相談 (対応:保健師)	全地域	18日(木)	13:30~15:30	上平行政センター	※前日まで 予約
				利賀行政センター	

## 高齢者の肺炎を予防しましょう

実施期間もあとわずかになりました。まだ受けていない方は、早めにお受けください。

接種を希望される方は、お知らせ同封の説明書、啓発資料をよく読んで予診票を記入の上、医療機関へ持参してください。

高齢者の肺炎球菌予防接種	
期 間	実施中~平成28年3月31日(木)まで
対 象 者	南砺市に住所を有する方で、 ①今年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方 ②60歳以上65歳未満の方のうち、心臓、腎臓、呼吸器の機能に障害があり、日常生活が極度に制限されるほどの障害を有する方、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害があり、日常生活がほとんど不可能な方(概ね身体障害者手帳1級相当程度) 注意事項:上記①②の方で、以前に肺炎球菌予防接種を受けたことがある方は対象となりません
予 診 票	薄むらさき色
負 担 金	2,300円
接 種 回 数	1回 ※助成対象となるのは生涯に1回限りです(今年度対象者は、次年度以降対象となりません)
案内方法	①に該当の方には、予診票を封筒で郵送済みです ②に該当の方は、福光保健センターへご相談ください
持 ち 物	予診票、負担金、健康手帳(お持ちの方)
接 種 場 所	市内指定医療機関(同封の説明書裏面に掲載) ※入院・入所中のため、指定医療機関で接種できない方は、福光保健センターまでお問い合わせください。

## 各種検診

早期発見が決め手です。

### ○施設検診(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 (施設)	胃がん (40歳以上の方)	国保加入者、 または職場等 でがん検診を 受ける機会 のない方	H28年2月29日まで 診療時間帯	南砺市指定医療機関	がん検診受診券 (受診券がない方は事前に 保健係・保健センターへお申 し出ください。) 負担金、健康保険証、 子宮・乳がん検診クーポン券 (該当者には5月下旬に発送 済です)
	子宮がん (20歳以上の方)	※要予約	H28年3月31日まで 診療時間帯	指定医療機関 (県内婦人科)	
	乳がん (40歳以上の方)	※要予約	H28年3月31日まで 診療時間帯	南砺市民病院 公立南砺中央病院	

## 冬の感染症を予防しましょう!

冬はインフルエンザを始め、ウイルスや細菌による感染性胃腸炎などの感染症が流行するシーズンです。ウイルスや細菌は多くの場合、ウイルス等に触れた手を介して感染が拡大します。  
感染しないために自分自身でできる予防法は「手洗い」と「うがい」です。次のポイントに注意して、冬の感染症から体を守りましょう!

### 1 手洗いのタイミング

外から帰ったとき、調理前、食事前、トイレ使用后、また咳やくしゃみの後には、必ず手を洗いましょう。

### 2 手洗いの方法



石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

### 3 うがいの方法

- ①ブクブクうがい  
口の中の食べカスや細菌を洗い流します。
- ②ガラガラうがい  
上を向いて、のどの奥に水があたるとうがいがします(15秒程度)。
- ③ガラガラうがいを数回繰り返します。

### 4 その他の予防のポイント

- ・バランスのよい食事や十分な睡眠をとり、体の抵抗力を高めましょう。
- ・空気が乾燥すると、のどの粘膜の防衛機能が低下します。部屋の湿度は50~60%に保つと効果的です。
- ・インフルエンザなどの流行時は、人込みへの外出は控え、外出時はマスクをすることも予防法として有効です。
- ・せきやくしゃみなどの症状がある時は、マスクをし、しぶきなどを飛ばさないことが、周囲への感染予防のための「咳(せき)エチケット」です。