

2023 令和5年

「すこやかひろば in なんと」QRコード
子育て支援に関する情報を集めたホームページです。



June

6月

インフォメーション

健康 Information

【南砺市子育て支援アプリ「なんとHug」】

妊娠から切れ目のない子育てをサポートします！まずはダウンロードを！！

- ◇子育ての悩みが解消できる1対1の相談窓口があります
- ◇相談機能を使う場合はアカウント登録が必要です
- ◇アカウント登録の問い合わせ先：こども課 ☎23-2010、各子育て支援センター
- ◇子育て交流・仲間づくりができる交流掲示板があります
- ◇あなたに必要な子育て情報が届きます



iOS



Android



- ご家族を含め、発熱や咳などの風邪症状、おう吐、下痢など体調が悪い方は参加を控えてください
- 対象のお子様1人につき保護者2名を超えて参加希望される場合は事前にご相談ください
- 乳幼児健診や教室の対象日に受診・参加できないときは、事前にご連絡ください
- マスクの着用にご協力ください



乳幼児の健康・育児相談

3か月児健診、5か月児離乳食教室、お口もぐもぐ教室、1歳6か月児健診、2歳児、2歳6か月児、3歳児歯科健診・フッ化物塗布、3歳6か月児健診の案内は、対象の方に個別に案内します。

受付時間は、ご案内の時間をお願いします。受付開始時間前のご来場はお控えください。

項目/対象地域	対象者	実施日	受付時間	会場	持ち物
発育相談会 ※要予約	全地域 主に生後0か月～ 3か月児健診前のお子さん	15日(木)	9:00～10:30	福光保健センター (公立南砺中央病院3階)	母子健康手帳

出産後のママをサポート! 気軽に利用してみませんか?

お母さんとお子さんの新生活を応援するために、産後ケア事業と産後ヘルパー派遣事業を行っています。ご利用には事前の申請が必要です。産後の準備として妊娠中の申請をおすすめします。

産後ケア事業 助産師が支援します。

- 【対象者】 南砺市に住民票がある生後1年未満のお子さんとお母さん
- 【支援内容】 授乳のケア(乳房マッサージなど)や赤ちゃんのお世話の仕方、お母さんの健康管理についてアドバイスをします。

内容	利用者負担額		利用回数
	課税世帯	非課税世帯	
家庭訪問 約4時間	1回:1,200円 *多胎の場合は、2子以降は600円加算	1回:600円 *多胎の場合、2子以降は300円加算	6回まで
デイケア(助産院に滞在) 午前10時～午後3時	1回:1,500円 *多胎の場合は、2子以降は750円加算	1回:750円 *多胎の場合、2子以降は380円加算	6回まで

産後ヘルパー派遣事業 ヘルパーが家事や育児のお手伝いをします。

- 【対象者】 南砺市に住民票がある出産後6か月以内のお母さんとその配偶者
※派遣先はご自宅になります。里帰り先への派遣はできません。

【支援内容】 家事援助、育児援助

【利用回数・時間等】

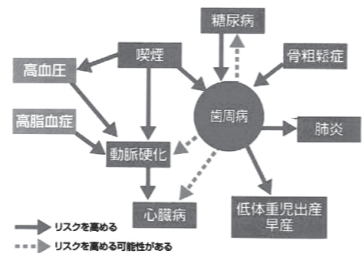
- ・利用日 月曜～金曜日まで(祝日及び12月29日～翌年1月3日は除きます)
- ・利用時間 午前9時～午後5時までの間で、1回につき2時間以内
- ・利用回数 5回まで(2時間以内/回につき、1,500円)

*キャンセル料が発生する場合があります。

申込み・問い合わせ 福光保健センター ☎52-1767

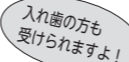
口腔疾患検診のお知らせ

歯周病が進行すると生活習慣病(糖尿病、動脈硬化、心臓病等)を悪化させるなど、全身にも大きな影響を及ぼします。(下図参照)



お口も体も健康であるためには、定期的にお口と歯の状態をチェックすることが大切です。この機会にぜひ受診しましょう。

- 対象者:今年度に40・45・50・55・60・65・70・75・80歳を迎えられる方
- 検診期間:令和5年6月1日(木)～令和6年2月29日(木)
- 料金:無料
- 持ち物:受診券
- 場所:市内の指定歯科医療機関(事前予約が必要)
- 〈問い合わせ〉福光保健センター 52-1767
健康課健康増進係 23-2027



集団がん検診 ご予約はこちら

Web予約
24時間予約可能



がん検診予約専用ダイヤル
平日9:00～17:00

0763-23-2025

がん検診未受診理由はこちら



「令和5年度 健診ガイドブック 保存版」訂正のお詫び

5月号広報と同時配布しました「令和5年度 健診ガイドブック 保存版」8ページの特定健康診査・がん検診委託医療機関一覧におきまして、石黒医院が福野地域に記載されておりました。福光地域の間違いですので、訂正し、関係の皆さまにお詫びを申し上げます。

40歳以上の富山県国民健康保険(南砺市国保)の方へ

<特定健診のお知らせ> 通院中の方も受診しましょう!

特定健診は、動脈硬化を引き起こす原因となるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診です。

通院中の方も受診してください。

健診案内を送付します

6月上旬に「令和5年度 特定健康診査 受診券在中」(水色のA4封筒)を送付します。

送付対象者 次に該当する方

▽40～74歳の方(昭和23年8月1日～昭和59年3月31日生)

▽富山県国民健康保険(南砺市国保)に加入している方

健診の受診方法

●個別健診

市内の医療機関で受診する健診です。詳細は、健診案内封筒内のちらしでご確認ください。

実施機関 6月13日(火)～9月30日(土)

※8月以降は「後期高齢者健診」で医療機関が混雑します。7月中の受診をお勧めします。

料 金 無料

(受診日に富山県国民健康保険(南砺市国保)の資格がある方)

※資格喪失後に受診された場合、健診料金が全額個人負担となります。資格異動のある方はご注意ください。

内 容 身体計測・血圧測定・診察・採血・尿検査など



受診率

受診率の目標を国は60%、南砺市は65%としています。令和3年度特定健診の受診率は57.1%でした。自分の健康はもちろん、大切な家族や友人のために、みんなで声をかけあって受診しましょう!

～特定健診を受診されない方へ(お願い)～

受診されない理由をご連絡ください。また、職場の健康診断や人間ドック(市助成のドックを除く)で健診を受けられる方は、健診結果の写し、または特定健診受診券裏面に健診結果をご自身で記入の上、健康課へ提出をお願いします。ご提出いただいた場合は、特定健診を受診された方として、登録します。

【提出先】健康課健康増進係、福光保健センター
最寄りの市民センター

※後期高齢者医療保険加入の皆様へ

後期高齢者健診の受診期間は、8月1日(火)～9月30日(土)です。受診券は、7月下旬に発送予定です。

問い合わせ

健康課健康増進係 ☎23-2027

肝炎ウイルス検診

肝臓は、沈黙の臓器ともいわれ、ウイルス性肝炎になっても自覚症状はほとんどありません。B型・C型肝炎ウイルスの感染の有無を調べることで、肝硬変や肝がんへの重症化を防ぐことができます。

〈対象者〉①今年度に40、50、60、65歳になる未検査の方

※問診票及び同意書を個別通知いたします。

②41歳以上の未検査の方(希望者)

※事前に健康課健康増進係へ電話(23-2027)で申込みください。

問診票及び同意書を郵送します。

注意:肝炎治療中の方は対象外です。

〈実施期間〉6月13日(火)～10月31日(火)

〈実施場所〉市内の指定医療機関

〈検査方法〉血液検査

〈個人負担金〉無料

〈持ち物〉肝炎ウイルス検診問診票および同意書(黄緑色)

申込み・問い合わせ 健康課健康増進係 ☎23-2027



胃疾患リスク検診

ピロリ菌の感染の有無と胃の粘膜の萎縮度を調べることで、胃の健康度を判定し、将来の胃がんリスクを知り、除菌につなげることができます。

1人1回のみ検査の助成を受けることができます。

〈対象者〉19～65歳の未検査の方(希望者)

※事前に健康課健康増進係へ

①電話(23-2027)か

②Web(24時間受付)で申込みください。

問診票及び受診券を郵送します。

〈実施期間〉6月13日(火)～10月31日(火)

〈実施場所〉市内の指定医療機関

〈検査方法〉血液検査

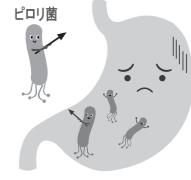
〈個人負担金〉1,000円

〈持ち物〉胃疾患リスク検診問診票

受診券(紫色)

個人負担金

申込み・問い合わせ 健康課健康増進係 ☎23-2027



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	地域	実施日(毎週)	受付時間	会場	
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	
	井波	水		地域包括ケアセンター(井波保健センター)	
	福野	金		福光保健センター(公立南砺中央病院3階)	
	福光	火・木		平保健センター	
	平	金		井口市民センター	
	井口	予約日		予約指定時間	上平市民センター
	上平				利賀市民センター
利賀					

※福野地域は、地域包括ケアセンター(井波保健センター)で行います。

予約・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 南砺市梅野2007番地5
 成人の健康診査や相談に関して ▶ 健康課 健康増進係 ☎23-2027 / FAX 82-4657 南砺市北川1166番地1
 国民健康保険・年金に関して ▶ 健康課 国保・年金係 ☎23-2011 / FAX 82-4657 南砺市北川1166番地1
 平・上平・利賀地域の連絡先 ▶ 平保健センター ☎66-8026 / FAX 66-8027 南砺市下梨2240番地

2023
令和6年
June
6月

市民カレンダー

1 木	<ul style="list-style-type: none"> ●人権相談 13:30~15:30 城端老人福祉センター「美山荘」、平市民センター、利賀市民センター、井波社会福祉センター、井口社会福祉センター、福野老人福祉センター「さつき荘」、社会福祉協議会サテライト(旧吉江保育園) ●心の健康相談 13:30~16:00 砺波厚生センター ※要予約(☎22-3512) ●毎月「1日」は南砺市交通安全呼びかけの日
2 金	
3 土	
4 日	
5 月	<ul style="list-style-type: none"> ●心配ごと・行政・人権相談 13:30~15:30 井波社会福祉センター ●6月会議[本会議(提案理由説明)] 10:00~ 市役所5階議場
6 火	<ul style="list-style-type: none"> ●働く人のメンタルヘルス(心の相談) 9:00~17:00 砺波サナトリウム福井病院 ※要予約(砺波地域産業保健センター☎33-7715)
7 水	
8 木	<ul style="list-style-type: none"> ●ひきこもり相談事業 17:15~20:00 砺波厚生センター ※要予約(☎22-3512)
9 金	
10 土	<ul style="list-style-type: none"> ●カフェ縁の木 13:30~16:00 社会福祉協議会サテライト(旧吉江保育園) ●外国人welcomeカフェ 13:30~16:00 社会福祉協議会サテライト(旧吉江保育園)
11 日	<ul style="list-style-type: none"> ●住宅相談 13:30~17:00 福光交流センター
12 月	<ul style="list-style-type: none"> ●法律相談 13:30~16:00 井波社会福祉センター ※要予約(南砺市ふくし総合相談センター ☎82-2951) ●6月会議[本会議(一般質問)] 9:30~ 市役所5階議場
13 火	<ul style="list-style-type: none"> ●心配ごと・行政・人権相談 13:30~15:30 社会福祉協議会サテライト(旧吉江保育園) ●働く人のメンタルヘルス(心の相談) 9:00~17:00 小矢部大家病院 ※要予約(砺波地域産業保健センター ☎33-7715) ●年金相談 10:00~15:00 城端市民センター ※予約優先(砺波年金事務所 ☎33-1725)
14 水	
15 木	<ul style="list-style-type: none"> ●6月会議[本会議(一般質問)] 9:30~ 市役所5階議場

16 金	<ul style="list-style-type: none"> ●6月会議[市民経済常任委員会] 13:30~ 市役所5階委員会室
17 土	<ul style="list-style-type: none"> ●高瀬遺跡菖蒲まつり ~18日
18 日	
19 月	<ul style="list-style-type: none"> ●6月会議[民生文教常任委員会] 13:30~ 市役所5階委員会室
20 火	<ul style="list-style-type: none"> ●6月会議[総務企画常任委員会] 13:30~ 市役所5階委員会室
21 水	<ul style="list-style-type: none"> ●心配ごと・行政・人権相談 13:30~15:30 城端老人福祉センター「美山荘」 ●働く人のメンタルヘルス(心の相談) 9:00~17:00 となみの心療クリニック ※要予約(砺波地域産業保健センター ☎33-7715) ●看護職員就業支援相談(予約不要) 10:00~16:00 ハローワーク砺波 ●6月会議[全員協議会] 13:30~ 市役所5階 全員協議会室
22 木	<ul style="list-style-type: none"> ●年金相談 10:00~15:00 福光市民センター ※予約優先(砺波年金事務所 ☎33-1725) ●看護職員就業支援相談(予約不要) 10:00~16:00 砺波ナースセンターサテライト(砺波厚生センター)
23 金	<ul style="list-style-type: none"> ●広報なんと7月号発行・配布物配布日 ●6月会議[本会議(委員長報告・質疑・討論、採決)] 15:30~ 市役所5階議場
24 土	
25 日	
26 月	
27 火	<ul style="list-style-type: none"> ●DRUM TAO「THE TAO 夢幻響」 18:00~ 井波総合文化センター
28 水	<ul style="list-style-type: none"> ●働く人のメンタルヘルス(心の相談) 9:00~17:00 松岡病院 ※要予約(砺波地域産業保健センター ☎33-7715)
29 木	
30 金	<ul style="list-style-type: none"> ●市・県民税第1期納期限

毎週火曜日
午後7時まで開庁

◎本庁舎1階(福光市民センター、こども課、会計課)、地域包括ケアセンター、城端、井波、福野の各市民センター、は毎週火曜日午後7時まで開庁!

今月は、6月6日、13日、20日、27日です。

お仕事帰りなど、気軽にご利用ください!

6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 9:30~19:00
(土・日・祝日 9:30~17:00)

日 月 火 水 木 金 土

				1	2	3
4	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	30	

城端図書館

開館時間 9:30~18:00
(土・日・祝日 9:30~17:00)

日 月 火 水 木 金 土

				1	2	3
4	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	30	

平図書館

開館時間 9:30~17:00

日 月 火 水 木 金 土

				1	2	3
4	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	30	

井波図書館

開館時間 9:30~18:00
(土・日・祝日 9:30~17:00)

日 月 火 水 木 金 土

				1	2	3
4	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	30	

福野図書館

開館時間 9:30~19:00
(土・日・祝日 9:30~17:00)

日 月 火 水 木 金 土

				1	2	3
4	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	30	