

2025 令和7年

健康インフォメーション

インフォメーション

January

1月

…【南砺市子育て支援アプリ「なんとHug!」】…

妊娠期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
- ◇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

…【南砺市子育て支援ガイドすこやか】…

南砺市の子育て支援情報をまとめたものです。ぜひ南砺市での毎日の子育ての中でお役立てください。



乳幼児の健診・教室

3か月児健診、はじめての離乳食教室、もぐもぐ離乳食教室、1歳6か月児健診、2歳児・3歳児歯科健診・フッ化物塗布、2歳6か月児歯科健診・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で通知します。



地域で活躍している健康ボランティアを紹介します



南砺市母子保健推進員連絡協議会（通称 母推さん）
○乳幼児健診への協力
○生後2～3か月の赤ちゃん宅に訪問（こんにちは赤ちゃん訪問）
○保育園や子育て支援センターでの手作りおもちゃや人形劇

母推

健康づくり

ヘルボ

食改

養成講座もあります！



南砺市ヘルスボランティア連絡会（通称 ヘルボさん）

- ウォーキングMAPを活用してウォーキングを実施
- 市が行うがん検診などへの協力
- サロンで血圧を測るなど健康づくり事業の推進

南砺市食生活改善推進協議会（通称 食改さん）

- 生活習慣病予防・食育推進・介護予防などを地域の方に伝達する講習会の実施
- 三世代ふれあい教室・高齢者サロンなどへの協力
- 市が行う健康づくり事業への協力

健康ボランティア3団体が協働で南砺市の健康課題「高血圧」対策に取り組んでいます！

R6年度は、南砺市誕生20年記念事業「なんと健康応援ブース」を開催しました！減塩商品の上手な使い方の紹介・試食、お口の体操、野菜をテーマにしたパネルシアターなどを行い、生活習慣の改善に役立つ情報を提供しました♪

減塩商品の紹介



お口の体操



パネルシアター



健康を支援する3つのボランティア団体について詳しく知りたい！やってみたい！という方は、福光保健センターまでお問い合わせください。

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業

「地域でまるごと健康教室」を実施しています

後期高齢者が、地域で幸せを実感しながら自立した生活を送れるよう、高血圧や糖尿病などの重症化予防とフレイル予防を一体的に行う「地域でまるごと健康教室」を地域づくり協議会と協働で実施しています。令和6年度の状況についてお知らせします。（令和6年11月末時点）

内容：全2回コース

おおむね2週間

1回目

- ①体・食・運動・お口の話
- ②測定（野菜の摂取量、体力、かむ力など）
- ③健康減塩弁当の試食

2回目

- ・1回目の①②
- ・個別相談（健診や受診結果に基づき実施）



体

保健師による生活習慣病や介護予防の話・脈のチェック

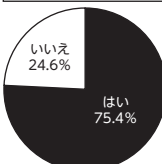
ヘルスボランティアの方や保健師で血圧測定をします。今年度、1回目と2回目では約4割の方が、上の血圧（収縮期血圧）が、正常（135mmHg以下）に改善した地域がありました。いつでも、どこでも心臓のリズムの乱れ（不整脈）がわかる「脈のチェック（検脈）」の練習もします。



教室に参加者の約8割の方が検脈の方法を理解することができたと言いました。（右記参照）



検脈の方法を理解できましたか



食

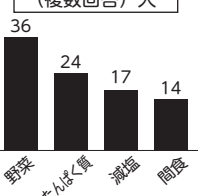
管理栄養士による栄養素や食事のバランスなどの話

自分にあった食事量や高齢でも摂取しやすい食事の工夫などを学びます。1回目は、食生活改善推進員の方が調理した「健康減塩弁当」を試食するという体験学習もあります。（広報12月号「減塩生活ははじめませんか」参照）



今年度から「ベジチェック」を導入しました。教室後、「野菜の摂取」を意識された方が1番多かったです。またフレイル予防に重要な「たんぱく質の摂取」をされた方も多かったです。（右記参照）

食事改善ベスト4（複数回答）人



お口

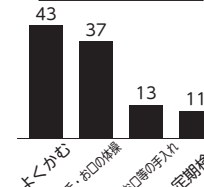
歯科衛生士によるお口や舌の話・かむ力チェック

「咀嚼力（そしゃくりょく）判定ガム」を使用し、『かむ力』を測定します。今年度、実施した地域の大半が、1回目より2回目の方が「改善」していました。



教室に参加された方は、「よくかむ」、教室で習った「舌・お口の体操」をされた方が多かったです。（右記参照）

お口改善ベスト4（複数回答）人



運動

作業療法士によるフレイル予防の話・体力測定・筋トレ

5m歩行、握力、開眼片足立ちを測定し、筋力や体のバランスなどを調べます。5m歩行は、今年度実施した全地域で改善が見られました。

1回目 3.4秒 → 2回目 3.0秒

0.4秒速く！

横断歩道が、余裕をもって歩けるようになります。教室に参加された2人に1人は、ウォーキングなどの運動を実践していました。



令和4年度から現在まで14地域づくり協議会で実施しました。この教室では、健康診断だけではわからない！野菜の摂取量や体力測定、かむ力などを客観的に確認することができます。「今年こそ！筋肉を増やそう！」「今年は、毎日血圧を測り続けるぞ！」など、健康づくりのやる気のスイッチが入ります！あなたも自分の健康度・体力を見える化してみませんか。

「地域でまるごと健康教室」の申込み・お問い合わせを受け付けています。問い合わせ 健康課健康増進係 ☎0763-23-2027



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 ☎0763-52-1767
成人の健康診断や相談に関して ▶ 健康課 健康増進係 ☎0763-23-2027
国民健康保険・年金に関して ▶ 健康課 国保・年金係 ☎0763-23-2011
平・上平・利賀地域の連絡先 ▶ 平保健センター ☎0763-66-8026
南砺市梅野2007番地5
南砺市北川166番地1
南砺市北川166番地1
南砺市下梨2240番地

2025
令和7年
January

1月

市民カレンダー

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、**1月7日、14日、21日、28日**です。
お仕事帰りなど、気軽にご利用ください！

元旦	1 水	
	2 木	
	3 金	
	4 土	
	5 日	
	6 月	●心配ごと、行政、人権相談 13:30～15:30 井波社会福祉センター
	7 火	●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 ☎0763-33-7715）
	8 水	●相続相談 11:00～12:00 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 ☎0763-82-2951）
	9 木	●心の健康相談 13:30～16:00 砺波厚生センター ※要予約（☎0763-22-3512）
	10 金	
	11 土	●休日相談 10:00～12:00 社会福祉協議会サテライト（旧吉江保育園） ●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）
	12 日	●南砺市二十歳の集い 10:00～ 市内7会場 ●住宅相談 13:30～17:00 福光交流センター
成人の日	13 月	
	14 火	●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 ☎0763-33-7715） ●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 ☎0763-33-1725） ●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）
	15 水	●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☎0763-33-7715） ●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

16 木	●ひきこもり相談事業 14:45～16:30 砺波厚生センター ※要予約 ☎0763-22-3512
17 金	
18 土	
19 日	
20 月	●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 ☎0763-82-2951）
21 火	
22 水	●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 ☎0763-33-7715）
23 木	●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 ☎0763-33-1725） ●心配ごと、行政、人権相談 13:30～15:30 福野老人福祉センター「さつき荘」
24 金	●広報なんと2月号発行・配布物配布日
25 土	
26 日	
27 月	
28 火	
29 水	●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 ☎0763-33-7715）
30 木	
31 金	●市・県民税、森林環境税第4期納期限 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料第7期納期限

1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	31	

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	31	

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	31	

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	31	

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	31	