

2025 令和7年

健康インフォメーション

September

9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



【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下さい。



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。



9月10日～16日は自殺予防週間

職場や家庭、人間関係など日常生活の中で、誰もが様々なストレスを抱えています。
悩みが重くなると、「心が苦しい」「生きているのがつらい」といった気持ちになるかもしれません。

ストレスをため込むと、心と身体のバランスが崩れて変調をきたし、「うつ病」などの
こころの病気を引き起こす可能性が高くなります。

「疲れているだけ」「誰にでもあること」などと見過ごさず、こころや体の変調に気づいたら、
少しでも早く周囲の人や専門機関に相談しましょう。



自分でできるチェック

以下の項目のうち、2つ以上当てはまり、その状態が2週間
以上、ほとんど毎日続き、生活に支障が出ている場合はうつ
病の可能性があります。

- ☐ 毎日の生活に充実感がない
- ☐ これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- ☐ 以前は楽にできていたことが、今では億劫に感じられる
- ☐ 自分が役に立つ人間だと思えない
- ☐ わけもなく疲れたように感じる

厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より

保健センターでは、随時、「こころの健康相談」を実施し
ています。ご自身の相談だけでなく身近な家族や友人など
の相談にも応じます。ぜひご活用ください。

9月1日～9月30日は、市立図書館全館にて「こころの健
康」や「うつの予防」「睡眠の大切さ」の特設コーナーを
設けていますので、ぜひ、図書館にご来館ください。

【問い合わせ】福光保健センター（公立南砺中央病院3階）
☎0763-52-1767

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～金	9:30～11:30	福光保健センター(公立南砺中央病院3階)
	福光			
	井波			
	福野	金		地域包括ケアセンター(井波保健センター)
	平			
	井口	予約日	予約指定時間	平保健センター
	上平			井口市民センター
	利賀			上平市民センター
				利賀市民センター

※城端地域は福光保健センター（公立南砺中央病院3階）で、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
成人の健康診査や相談に関して▶健康課 健康増進係
国民健康保険・年金に関して▶健康課 国保・年金係

TEL 52-1767 / FAX 52-6511
TEL 23-2027 / FAX 82-4657
TEL 23-2011 / FAX 82-4657

9月はがん征圧月間

市では、がんの早期発見・早期治療を目的に、がん検診を実施しています。

おすすめポイント

◎9月以降の集団検診は、予約が取りやすい!

◎節目年齢や重点年齢に該当する方は、個人負担金が減額になります!

お得!



★南砺市が実施しているがん検診（●印）

【対象者】 職場等でがん検診を受ける機会のない方

	胃がん		肺がん	子宮がん		乳がん	大腸がん	前立腺がん
	バリウム	胃カメラ	X線	頸部	頸部・体部	マンモグラフィ	便潜血	PSA
集団※1	●		●	●		●		
施設※2		●		●	●	●	●	●

※1「集団」：保健センターなどにおいて検診車で行う検診 ※2「施設」：医療機関で行う検診

「集団検診が不安…」、「集団検診は日程が合わない」

→そんな方には指定医療機関での施設検診をお勧めします

施設検診種別	検診ができる医療機関	対象	実施期間	受診の目安
胃がん	市内指定医療機関	40歳以上	令和8年2月末まで	
子宮がん	県内指定医療機関	20歳以上 女性	令和8年3月末まで	2年に1回!
乳がん	市内指定医療機関	40歳以上 女性		
大腸がん		40歳以上	10月末まで	毎年!
前立腺がん		50歳以上 男性		

【注意点】

*受診時、「受診券」が必要です。受診券が届いていない方は、事前に下記までお申し出ください。

*詳細は、5月号広報と同時配布の『健診ガイドブック』や市のホームページ等でご確認ください。

こちらからご確認ください→

ご都合に応じたいろいろな受け方があります。
検診の受け方等についてもお問い合わせください。



胸部レントゲン検診を受けて結核や肺の病気を発見しましょう

9月24日～30日は、「結核・呼吸器感染症予防週間」です。

呼吸器感染症とは…

結核やコロナウイルス、新型インフルエンザ、MARS、SARS等のことで、
空気感染や飛沫感染によって広がる呼吸器感染症は、パンデミックを起こしやすい感染症です。
今後も爆発的な流行が繰り返されることが予想されます。

次のパンデミックへの備えとして大切なことは、一人ひとりが
感染症への関心を持ち続けることです。結核は、まだまだ身近な病気です。

全国の結核の状況(令和5年度)

新規登録患者数 **10,096人** 死亡者数(概数) **1,587人**

早期発見のため、せき・たんが2週間以上続いたり、微熱や体のだるさが続く場合は、
早めに医療機関を受診しましょう。また、毎年肺のレントゲン検査を受診しましょう。

【問い合わせ】健康課 健康増進係 ☎0763-23-2027
*がん検診専用ダイヤル(予約等) ☎0763-23-2025

(い) せきやたんが2週間以上続いたり、微熱や体のだるさが続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。また、毎年肺のレントゲン検査を受診しましょう。

2025
令和 7 年
September

9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、9月2日、9日、16日、30日です。
お仕事帰りなど、気軽にご利用ください！

1月	●9月会議【本会議（提案理由説明）】 10:00～ 市役所 5 階議場 ●心配ごと、行政、人権相談 13:30～15:30 井波社会福祉センター ●市・県民税、森林環境税第2期納期限 ●国民健康保険税・後期高齢者医療保険料第2期納期限
2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） ●9月会議【決算予算特別委員会】 9:30～ 市役所 5 階全員協議会室
3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）
4木	
5金	
6土	●アオハル祭 in ボクなんからの挑戦状ナントクラフト 旧南砺福光高校
7日	
8月	●9月会議【本会議（一般質問）】 9:30～ 市役所 5 階議場 ●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）
9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） ●9月会議【本会議（一般質問）】 9:30～ 市役所 5 階議場 ●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）
10水	●9月会議【民生経済常任委員会】 13:30～ 市役所 5 階委員会室
11木	●ひきこもり相談 13:30～16:00 ※要予約（砺波厚生センター ☎0763-22-3512） ●9月会議【総務文教常任委員会】 13:30～ 市役所 5 階委員会室
12金	●9月会議【全員協議会】 10:00～ 市役所 5 階全員協議会室
13土	●城端蒔絵450年 小原治五右衛門と城端のあゆみ 福光美術館 ～10/26 ●南砺市小・中学生科学展覧会 井波総合文化センター ～14日 ●休日相談 13:30 ～ 15:30 社会福祉協議会サテライト(旧吉江保育園)
14日	●住宅相談 13:30 ～ 17:00 福光交流センター ●城端むぎや祭 城端市街一円
15月	

敬老の日

16火	
17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
18木	●心の健康相談 13:30 ～ 15:30 ※要予約（砺波厚生センター ☎0763-22-3512）
19金	●9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
20土	
21日	
22月	
23火	●五箇山麦屋まつり 春光荘アリーナ
24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）
25木	●広報なんと10月号発行・配布物配布日 ●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」 ●こきりこ祭り 上梨白山宮境内 ～26日
26金	
27土	
28日	
29月	
30火	●国民健康保険税・後期高齢者医療保険料第3期納期限

秋分の日

9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	