

2025 令和 7 年

健康 Information

インフォメーション

April

4 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。



ワクチンで子どもをVPDから守りましょう

VPDとは「ワクチンで防げる病気」のことです。

★ワクチンデビューは、生後 2 か月の誕生日

0 歳の赤ちゃんを VPD（ワクチンで防げる病気）から守るためには、生後 2 か月になったらできるだけ早くワクチンを受けることが大切です。生後 1 か月になると市から定期予防接種予診票つづり（乳幼児用）が送付されますので、早めにかかりつけ医を決めて予約をしましょう。

★追加接種で免疫強化を

初回接種で獲得した基礎免疫は徐々に減弱していくため、第 2 期の追加接種により追加免疫効果を得ることが大切です。第 2 期の標準的な接種年齢は下記のとおりです。

予防接種の種類	標準的な接種年齢	公費で接種できる期間	予診票発行
麻疹風しん（第 2 期）	年長児	小学校就学前の 1 年間	乳児期に配布済み
日本脳炎（第 2 期）	9 歳	13 歳の誕生日の前日まで	接種時期に送付
ジフテリア破傷風（第 2 期）	11 歳	13 歳の誕生日の前日まで	接種時期に送付

★女の子は中学 1 年生になったら HPV ワクチン

子宮頸がんの原因となる HPV（ヒトパピローマウイルス）感染の約 90% は、HPV ワクチンで予防できます。HPV は誰でも感染する可能性があるウイルスで、主に性行為によって感染します。ウイルスが排除されずに長期間感染が続き、子宮頸がんを発症すると、治療によって妊娠や出産ができなくなる可能性があります。ワクチン接種は性交渉を開始する前の年齢で接種するのが最も効果的です。

VPD とは、Vaccine（ワクチン）Preventable（防げる）Diseases（病気）の略です。

予診票発行

予診票の紛失や転入された方は、母子健康手帳をお持ちの上、下記窓口にて手続きをしてください。

■福光保健センター（公立南砺中央病院 3 階）梅野 2007-5 ☎0763-52-1767

■健康課健康増進係（地域包括ケアセンター内）北川 166-1 ☎0763-23-2027

【注意事項】市外へ転出した場合、南砺市の予診票は使用できません。

必ず、転出先市区町村の保健センターや担当課へお問い合わせください。

問い合わせ 福光保健センター ☎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			地域包括ケアセンター（井波保健センター）
	井波			
	福野			
	平	金	予約指定時間	平保健センター
	井口	予約日		井口市民センター
	上平			上平市民センター
	利賀			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 ☎0763-52-1767

成人の健康診査や相談に関して▶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

令和 7 年度 人間ドックのお知らせ

南砺市では、生活習慣病の予防及び早期発見を行い、健康な生活が送れるよう人間ドックの費用を助成しています。ぜひご利用ください！

特に、新 40 歳の方は
お得に受けることができます。

種別	助成対象者	指定医療機関	個人負担金	実施期間	検査内容
南砺市国保加入者 南砺市人間ドック	市内 指定医療機関 無料！ ① 40 歳 (昭和 60 年 4 月 1 日～ 昭和 61 年 3 月 31 日生)	・南砺市民病院 ☎0763-82-1475 ・公立南砺中央病院 ☎0763-53-0001	無料	4 月 1 日（火） ～ 10 月 31 日（金） ※予約日の変更や キャンセルは、 指定医療機関へ 連絡してください	・特定健康診査 ・各種がん検診 胸部レントゲン 検査 (CT 肺がん検査) 胃がん検診 大腸がん検診 子宮がん検診 乳がん検診 前立腺がん検診 ・肝炎ウイルス検査 ※オプションは、 全額自己負担に なります
	② 41 歳～74 歳 (昭和 59 年 4 月 1 日～ 75 歳の誕生日前日)	・南砺市民病院 ☎0763-82-1475 ・公立南砺中央病院 ☎0763-53-0001 ・厚生連高岡健康管理 センター ☎0766-21-3930	男性 19,000 円 女性 23,000 円		
	通常 4～5 万円が 約半額！ 国保以外の方も 40 歳 (昭和 60 年 4 月 1 日～ 昭和 61 年 3 月 31 日生) ※南砺市に住所がある方	・南砺市民病院 ☎0763-82-1475 ・公立南砺中央病院 ☎0763-53-0001	男性 19,000 円 女性 22,000 円		
後期高齢者医療 人間ドック	後期高齢者 医療制度加入者	上記ほか、県内の実施 医療機関（富山県後期 高齢者医療広域連合が 指定した医療機関）	検査費用の 1/2 (上限 15,000 円) を差し引いた額	4 月 1 日（火） ～ 令和 8 年 2 月 28 日（土）	・後期高齢者健康診査 ・各種がん検診 詳細は、直接指定医 療機関にお問い合わせ ください

【注 意】

- ・申込み時・受診時に、健康保険の資格確認ができるもの（マイナ保険証等）が必要です。
- ・市の健康診査や胸部レントゲン検査、各種がん検診を受ける場合は、人間ドックの助成対象にはなりません。
- ※重複受診の場合、全額自己負担となりますのでご注意ください。
- ・受診日時で健康保険の変更や保険料の滞納、市外への転出等により助成対象条件を満たさない場合は、受診費用が全額自己負担となります。

【申込み方法（順番）】

- ・南砺市人間ドック

期間後半は、混み合います。早めにご予約を！

①指定医療機関に
予約する。

※申込期限
10 月 17 日（金）

②申込書を提出する。
(メ切：受診日の 2 週間前)

・各市民センターもしくは
Web にて申込



40 歳の方



41～74 歳の方

③後日、市から
「助成決定通知書」
が届く。

④予約日に
人間ドックを
受ける。

<持ち物>

- ・健康保険の資格
確認ができるもの
(マイナ保険証等)
- ・助成決定通知書
- ・健診費用 等
- ※お手元に特定健
診受診券がある方
はご持参ください

・後期高齢者医療人間ドック

①指定医療機関に
予約する。

※申込期限
令和 8 年 2 月 13 日（金）

②申込書を提出する。
(メ切：受診日の 2 週間前)

・各市民センターに申込

③後日、富山県後期高齢者
医療広域連合から「利用
承認証」が届く。

④予約日に
人間ドックを
受ける。

<持ち物>

- ・健康保険の資格
確認ができるもの
(マイナ保険証等)
- ・利用承認証
- ・健診費用 等

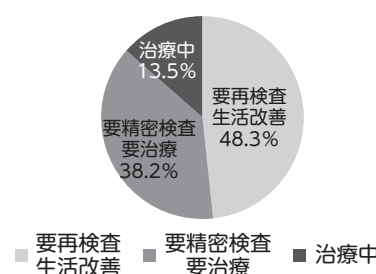
人間ドックを受けて、早期に身体のメンテナンスを！

人間ドックは、「特定健診」と「がん検診」の同日受診が可能です。腹部の超音波検査や眼底検査等の二次検査項目も含まれており、早期のがんや血管の動脈硬化を発見することができます。

令和 6 年度の総合判定では、要再検査・生活改善 48.3%（387 名）と要精密検査・要治療 38.2%（306 名）で 8 割強を占めています。要精密検査の内訳は、乳房検査 6.1%、眼底検査 4.7%、前立腺検査 4.5%、心電図検査 3.6%等の順に多い状況でした。

人間ドックでは、治療中の有無に関わらず、検査項目毎の判定値に基づいて医師が総合判断するため、要精密検査の判定が多くなりますが、早期に病気を発見することが可能です。ぜひご利用ください。

R 6 南砺市人間ドック総合判定（801 名）



【問い合わせ】 南砺市人間ドック：健康課健康増進係 ☎0763-23-2027 後期高齢者ドック：健康課国保・年金係 ☎0763-23-2001

2025
令和 7 年
April

4 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、**4 月 1 日、8 日、15 日、22 日**です。
お仕事帰りなど、気軽にご利用ください！

1 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)
2 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)
3 木	
4 金	●4 月開会会議【本会議（提案理由説明）】 11:30～ 市役所 5 階議場
5 土	
6 日	
7 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
8 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）
9 水	
10 木	
11 金	
12 土	●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）
13 日	●住宅相談 13:30 ～ 17:00 福光交流センター
14 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)

15 火	
16 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 ●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」
17 木	●心の健康相談 13:30 ～ 15:30 砺波厚生センター ※要予約（☎0763-22-3512)
18 金	
19 土	
20 日	
21 月	
22 火	
23 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)
24 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)
25 金	●広報なんと 5 月号発行・配布物配布日
26 土	
27 日	
28 月	
29 火	
30 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)

昭和の日

4 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			