

2025 令和7年

健康インフォメーション

November

11月

【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
- ◇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。



こどもの予防接種相談会のお知らせ

「ワクチンって本当に必要?」「副反応が心配・・・」など、そんな疑問や不安はありませんか?

相談会では、小児科医が予防接種に関する疑問や不安に丁寧にお答えします。

こどもの予防接種は生後2か月からスタートします。出産前から正しく知っておくことで、産後もスムーズに
予防接種を始められます。赤ちゃんを迎える準備をしている妊婦さんやご家族もぜひご参加ください。



日 時: 11月27日(木) 午前10時~11時30分
場 所: 子育て支援センター たんぽぽ(福野ひまわり保育園併設)
対 象: 乳幼児の保護者、妊婦さんご家族
申 込: 事前予約が必要です



【問い合わせ】 福光保健センター
☎0763-52-1767

あなたの塩分チェックシート 解説コーナー

今月号の広報最終頁「減塩生活ははじめませんか?」に『あなたの
塩分チェックシート』が記載されています。
チェックしてみられましたか? 合計点別の評価は、右記のとおりです。

0~8点	9~13点	14~19点	20点以上
減塩の優等生	平均	多め	かなり多い
引き続き、減塩生活を続けてください	もう少し! 減塩を頑張しましょう。	食生活のなかで減塩の工夫が必要です。	基本的な食生活の見直しが必要です。

食塩摂取量を減らすために

食べる時のコツ

- ①めん類の汁は残す。⇒めん類の汁を全部残すと約3gの減塩に!
- ②調味料を追加しない。⇒しょうゆなどは「かける」より「つける」。
- ③野菜を積極的に摂取! ⇒カリウムが多く含まれている野菜等を摂取することで塩分の排泄を促します。④腎疾患の方は、主治医にご相談ください。
- ④食べる量を減らす。⇒「減量」も必要な方にオススメです!



※「あなたの塩分チェックシート」は、広報最終頁「減塩生活ははじめませんか?」をご覧ください。【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~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。

12月6日(土) へるしお 減塩フォーラム・健康チェックブース開催!

時間: 12:00~16:30 場所: 井波総合文化センター

高血圧や糖尿病など、生活習慣病を予防するためには、子どもの頃からのうす味習慣が重要です。
減塩について考える機会として、減塩フォーラムを開催します。

会場では、いろいろな方法で、手軽に健康チェックができる
「健康チェックブース」を設置します。今回は、一部ご紹介します。
ご家族、お友達とぜひ、お出かけください。



血管年齢

血管は、誰でも年齢とともに硬くなっていきます。



弾力性を失って硬く、もろくなった状態が動脈硬化です。
放置すると血管が詰まったり破れやすくなったりし、脳卒中や狭心症、心筋梗塞などの病気に繋がります。

野菜摂取量

ベジチェック®で推定野菜摂取量を見える化します。野菜の摂取は、減塩にも効果的です。
体の中の塩(ナトリウム)を外へ出してくれるカリウムが豊富に含まれています。

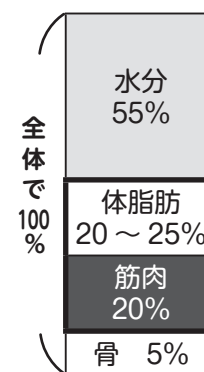


1日の目標量は350g!
色の濃い野菜を積極的に。

体組成

体重だけではなく、体脂肪率や脂肪の燃えやすさを測ります。

身体の構成(標準)



筋肉量が多いほど「基礎代謝」が高く、脂肪が燃えやすいです

合わせて45%
個人により体脂肪と筋肉の割合は異なります。筋肉を増やすには、運動とたんぱく質の摂取が大切です。



AGEs(糖)

食事などで過剰に摂取した糖がたんぱく質と結びつくことで体内に生成されるAGEs(最終糖化産物)、いわゆる体内の焦げの蓄積レベルを測定します。



肌年齢

自身の現在の肌年齢が測定できます。
紫外線や乾燥、不規則な生活習慣によるダメージにより肌年齢が高くなります。



※減塩フォーラム・健康チェックブースの詳細は、12月号に折り込みます。

【問い合わせ】健康課 健康増進係 ☎0763-23-2027

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

2025
令和 7 年
November
11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、11月4日、11日、18日、25日です。
お仕事帰りなど、気軽にご利用ください！

文化の日	1 土	
	2 日	
	3 月	
4 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)	
5 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)	
6 木		
7 金	●南砺市功労表彰者表彰式 10:00～ 南砺市役所	
8 土	●休日相談 13:30～15:30 社会福祉協議会サテライト	
9 日	●南砺市PTA連絡協議会・南砺市合同講演会&コンサート 13:00～16:00 いのくち椿館 ●住宅相談 13:30 ～ 17:00 福光交流センター	
10 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	
11 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 ●議会報告会 19:00～ KAWADAアリーナ福野、春光荘	
12 水		
13 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)	
14 金		
15 土	●第21回南砺市美術展 福光美術館 ～30日 ●なんと生涯学習フェス 井波総合文化センター ～16日	

16 日	
17 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)
18 火	
19 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)
20 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)
21 金	
22 土	
23 日	
24 月	
25 火	●広報なんと12月号発行・配布物配布日
26 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)
27 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」
28 金	
29 土	●世界遺産サミット 12:00～ なんとエナジー文化創造センターヘリオス
30 日	●世界遺産サミット 8:30～ 平若者センター春光荘

11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
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
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
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
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