

2025 令和 7 年

健康 Information

インフォメーション



【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。



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。



乳幼児の健診・教室

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: 6月5日(木) 午前10時~11時30分
場 所: 子育て支援センター にここ (福光どんぐり保育園併設)
対 象: 乳幼児の保護者、妊婦さんとご家族
申込み: 事前予約が必要です



ご予約はこちらから

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)を悪化させる等、全身にも大きな影響を及ぼします。(右図参照)

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: 令和7年度(令和8年3月31日まで)に20・30・40・45・50・55・60・65・70・75・80歳を迎えられる方

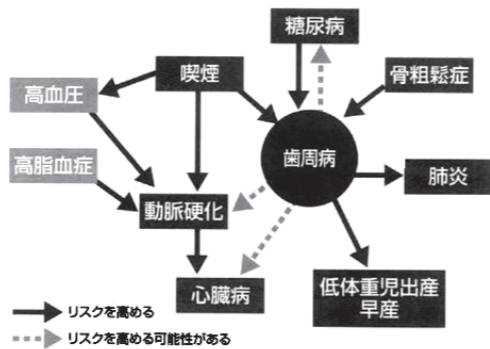
検診期間: 6月2日(月)~令和8年2月28日(土)

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 ☎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	金	平保健センター	
	平	予約日	予約指定時間	井口市民センター
	井口			上平市民センター
上平	利賀市民センター			
	利賀			

*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。

特定健康診査・後期高齢者健康診査を実施します

1年に1回の健康診査を受けましょう!



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」に着目した健診です。

6月上旬に対象者へ案内します。(特定健康診査:緑色のA4封筒、後期高齢者健康診査:水色のA4封筒)

対 象 者: ・特定健康診査:40~74歳の富山県国民健康保険(南砺市国保)加入者
・後期高齢者健康診査:富山県後期高齢者医療保険の加入者

実施機関:市内の指定医療機関(詳細は、封筒案内でご確認ください。)

受診期間: 6月9日(月)~9月30日(火) ※8月以降は、混みあいます。早めに受診しましょう。

個人負担金: 無料(受診日に保険資格のある方) ※保険資格喪失後に受診された場合、健診料金が全額自己負担となります。

健診内容: 身体計測・血圧測定・診察・採血・尿検査など

特定健康診査・39歳以下健康診査の対象者の方へ:今年度は、集団健診も実施します!

健診名	特定健康診査(※1)	39歳以下健康診査
対象者	40~74歳の富山県国民健康保険(南砺市国保)加入者	39歳以下で、健診を受ける機会のない方
個人負担金	無料(※2)	1,000円
受診券(※3)	6月上旬送付	7月上旬送付
予約方法	7/1(火)~Web予約可能 定員:各60名 ※実施日③④は、後日案内します。 ※実施日の1週間前までに予約をお願いします。 ※託児が必要な方は、2週間前までに予約をお願いします。	7/1(火)~Web予約可能 定員:各60名
実施日	①8/11(月・祝) ②9/28(日) ③R8 1/26(月) ④R8 2/2(月) 受付:午前9時~11時 ※全日程 託児付(対象:小学6年生まで)	
実施場所	南砺市地域包括ケアセンター	

※1 特定健康診査は、市内の指定医療機関が集団健診のどちらか1つのみ受診できます。

※2 保険資格喪失後の受診は、全額自己負担になります。 ※3 受診の際に必ずお持ちください。

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。

生涯に一度、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。

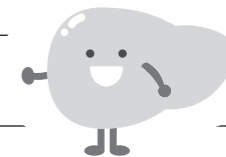
対象者	①今年度に40、50、60、65歳になる未検査の方 ※「問診票及び同意書」を個別通知します	②41歳以上の未検査の方(希望者) ※検査をご希望の方は、「問診票及び同意書」を郵送しますので健康課健康増進係へ連絡ください。
実施機期間	6月9日(月)~10月31日(金)	
実施場所	市内の指定医療機関(受診券裏面参照)	
検査方法	血液検査	
個人負担金	無 料	
持ち物	肝炎ウイルス検診問診票及び同意書(黄緑色)	

【注意】 肝炎治療中の方は対象外です。

【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 TEL 52-1767 / FAX 52-6511
 成人の健康診査や相談に関して▶健康課 健康増進係 TEL 23-2027 / FAX 82-4657
 国民健康保険・年金に関して▶健康課 国保・年金係 TEL 23-2011 / FAX 82-4657
 平・上平・利賀地域の連絡先▶平保健センター TEL 66-8026 / FAX 66-8027



2025
令和7年

June

6月

市民カレンダー

1日	
2月	●軽自動車税(種別割)納期限 ●人権相談 13:30~15:30 平市民センター、利賀市民センター、井口社会福祉センター、 社会福祉協議会サテライト(旧吉江保育園) ●心配ごと、行政、人権相談 13:30~15:30 井波社会福祉センター
3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)
4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)
5木	●6月会議[本会議(提案理由説明)] 10:00~ 市役所5階議場
6金	
7土	
8日	●住宅相談 13:30~17:00 福光交流センター
9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)
10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)
11水	
12木	●6月会議[本会議(一般質問)] 9:30~ 市役所5階議場 ●ひきこもり相談 13:30~16:00 砺波厚生センター ※要予約 ☎0763-22-3512
13金	●6月会議[本会議(一般質問)] 9:30~ 市役所5階議場
14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)

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3日、10日、
17日、24日です。

お仕事帰りなど、気軽
にご利用ください!

15日	
16月	●6月会議[民生経済常任委員会] 13:30~ 市役所5階委員会室
17火	
18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」 ●6月会議[総務文教常任委員会] 13:30~ 市役所5階委員会室
19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) ●6月会議[全員協議会] 13:30~ 市役所5階全員協議会室
20金	
21土	
22日	
23月	●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火	
25水	●広報なんと7月号発行・配布物配布日 ●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)
26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)
27金	
28土	
29日	●第17回南砺市消防団消防操法大会 13:00~ 南砺市防災センター
30月	●市・県民税、森林環境税第1期納期限

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					