

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。



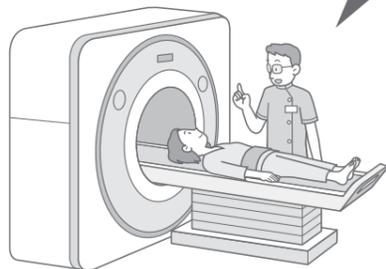
## ヘリカルCT肺がん検診・骨粗しょう症検診のお知らせ

同日開催!

実施日：9月1日(月) 地域包括ケアセンター

場所：午後1時30分～3時30分(骨粗しょう症検診は、4時30分まで)

丸いトンネルのような装置で横になり体の中の様子を撮影します



2つ以上当てはまる方は、1度検診を受けてみましょう

### ヘリカルCT肺がん検診 定員：50名

胸部レントゲン検査では見えない小さな肺がんや、心臓・大きな血管・横隔膜に隠れる部分の肺がんを発見することができます。

対象者：50～74歳で、下記①②いずれかに該当する方

個人負担金：① 節目年齢(満50・55・60・65・70歳)：3,000円

② ①以外の方で、喫煙指数600以上の方：6,000円

※喫煙指数=1日のたばこの本数×喫煙年数

注意事項：今年度中に市の人間ドックを受ける方が、重複して受診された場合、検診料金が全額自己負担となりますのでご注意ください。

### 骨粗しょう症検診 定員：80名

骨粗しょう症は骨折や寝たきりの危険因子です。特に女性は閉経前後で発症リスクが高くなります。



対象者：職場等で検診を受ける機会がない

今年度に40～70歳を迎える女性

個人負担金：・節目年齢の方(満40・45・50・55・60・65・70歳)：1,000円

・上記以外の方：2,500円

### 骨粗しょう症チェック表

- やせ型である。
- ダイエットをしている。
- 好き嫌いが多い。
- 牛乳・乳製品・小魚をあまり食べない。
- 運動する習慣がない。
- 階段よりエスカレーターやエレベーターを利用する。
- 日焼けをしないよう注意している。
- 喫煙をしている。
- 閉経している、または月経不順である。
- 骨密度の測定をしたことがない。



申込ページはこちら

予約：予約専用ダイヤル(☎0763-23-2025)もしくはWEB予約(右記読み取り)  
※ヘリカルCT対象者の方で、②の方は、電話でお申し込みください

予約メ切：8月8日(金)まで ※定員に達し次第、予約を締め切ります。

【問い合わせ】健康課 健康増進係 ☎0763-23-2027

## 令和7年度後期高齢者歯科健診のお知らせ

むし歯などの早期発見・早期治療、歯のない方や入れ歯の方でもお口の中の状態や機能を調べ、口の中の環境を改善し、口腔機能低下や肺炎などの病気を予防するため後期高齢者歯科健診を実施します。



○対象者：令和6年度に75歳になられた方

昭和24年4月1日～昭和25年3月31日生まれの方

※対象者の方へは6月上旬に「歯科健診のご案内」などの書類を送付済です。

○健診期間：令和7年7月1日(火)～令和7年9月30日(火)

※受診には事前に医療機関への予約が必要です。

○実施機関：富山県内の歯科医療機関

※一部実施していない医療機関がありますので、送付書類でご確認ください。

○健診内容：口腔診断、歯周病・口腔衛生診断、嚥下(飲み込み)機能の検査、舌・口唇機能(口の運動)検査、保健指導

○持ち物：送付物一式、被保険者証

○費用：無料 ※健診の結果、治療に入る場合は別途治療費がかかります。

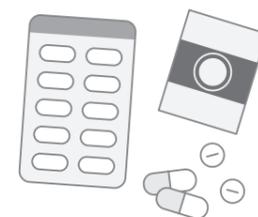
【問い合わせ】富山県後期高齢者医療広域連合(☎076-465-7504)

一般社団法人富山県歯科医師会(☎076-432-4466)

## 「服薬情報の通知」について

富山県後期高齢者医療加入者のうち、一定数以上のお薬を服用されている方へ、「服薬情報」をお送りします。

通知が届いた方はかかりつけ医や薬局に通知を持参し、今後の服薬についてご相談ください。



発送時期：令和7年8月上旬を予定

【問い合わせ】富山県後期高齢者医療広域連合

事業課 保健担当 ☎076-465-7505



## 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。

### 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

2025  
令和7年  
July

7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、7月1日、8日、15日、22日、29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	
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	●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)
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) ●福光美術館企画展 こどもまんなかプロジェクト 笑顔咲け！森みちこ展 ～8/24
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
17 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)
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) ●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」
25 金	●広報なんと8月号発行・配布物配布日 ●福光ねつおくり七夕祭り ～27日まで
26 土	●いなみ太子伝観光祭 ～27日まで
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)
31 木	●固定資産税第2期納期限 ●国民健康保険税・後期高齢者医療保険料第1期納期限

7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		