

2025 令和7年

健康 Information

インフォメーション

August

8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。



令和7年度 高齢者の肺炎球菌予防接種のお知らせ

肺炎は日本の死亡原因の第5位であり、成人の肺炎の約2〜3割は肺炎球菌という細菌により引き起こされるとの報告があります。また、血液の中に細菌が回ってしまう敗血症などの重い感染症の原因になることがあります。体調の良い時に接種して肺炎を予防しましょう。

1 定期接種対象者

接種日において南砺市に住所を有する、

①65歳(昭和35年4月2日〜昭和36年4月1日生まれ)の方。

②60〜64歳の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能障害及び免疫の機能障害があり、身体障害者手帳1級に相当する方。②の方は、福光保健センターへお問い合わせください。

2 接種期間: 65歳の誕生日前日〜66歳の誕生日前日まで

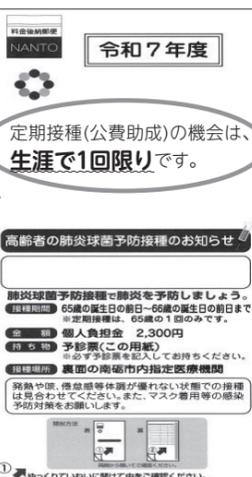
※この期間を過ぎると任意接種扱いとなり、全額自己負担になります。

3 個人負担金: 2,300円

4 接種場所: 南砺市内指定医療機関(予診票の裏面に記載)

入院・入所のため、市内指定医療機関で接種ができない方は、福光保健センターまでお問い合わせください。

65歳を迎える誕生日に予診票(圧着ハガキ)が届きます。



熱中症から身を守りましょう!

(厚生労働省「熱中症予防のために」より抜粋)

富山県は、熱中症で亡くなる方が全国で4番目に多い県です!(人口10万あたり約1.5人)その8割以上が、高齢者です。

※人口動態統計による平成30年から令和4年の5年平均値

厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト

厚労省 熱中症予防 検索



<熱中症の予防のポイント>

- 暑さを避けましょう!
 - こまめに水分を補給しましょう!
- 室内でも外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給

「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。



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			平保健センター
	福野	金	予約日	井口市民センター
	平	上平市民センター		
	井口	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。

中学3年生〜
高校生の
みなさんへ

今年の夏は、学生健診を受けよう!

中学3年生から高校3年生を対象に、「学生健康診査」を実施します。

対象者の方には、受診券を発送しています。*日程確認、予約はこちらから

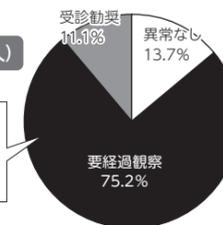


約8割に異常が!

R6年度学生健診の結果

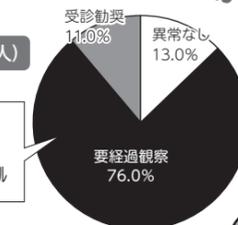
中学生(117人)

- 1位 血圧
- 2位 血糖
- 3位 LDLコレステロール



高校生(254人)

- 1位 血糖
- 2位 血圧
- 3位 LDLコレステロール



Q: 学生健診で何がわかるの?

A: 生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常等)のリスクがわかります。食べたものは、血液になります。つまり、血液検査、血圧測定などであなたの身体の健康状態が、わかるのです。

R6年度の学生健診の結果では8割の方が血圧や血糖、脂質の異常がありました。

若いころから、生活習慣の改善に取り組み、生活習慣病を予防しましょう。



まずは、学生健診を受け、自分自身の健康状態を知りましょう!

805E@ ぎぎのこころ塾 「とやみ西園城健康ポータルサイト(あなたのからだナビ)」 児童課

集団健診(特定健康診査、39歳以下健康診査)のご案内

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
39歳以下健康診査: 19〜39歳の健診を受ける機会のない方

実施日	受付時間	会場	内容	オプション	
				特定健診	39歳以下健診
8月11日(月・祝)	午前9時	地域包括ケアセンター(井波保健センター)	身体計測 血圧測定 医師の診察 血液検査 尿検査 など	前立腺がん検診(800円)	胃疾患リスク検査※(3,300円)
9月28日(日)	11時			肝炎ウイルス検診(無料)	

※胃疾患リスク検査とは 血液検査で、①ピロリ菌の有無と、②ペプシノゲン値で胃粘膜の萎縮度を判定し、胃がんになりやすいか、なりにくいかを総合判定します。

受け方 8/11の予約空いています

① 予約をする。(実施日の1週間前まで)

- ・Web(右記2次元コードを読み取る)
- ・電話(0763-23-2027)

【全日程、託児あり】(実施日の2週間前まで申込み)

② 予約日に下記持ち物を持って、健診を受ける。

持ち物	
特定健康診査	39歳以下健康診査
<ul style="list-style-type: none"> ・受診券(A4厚紙) ・保険資格情報の分かるもの ※オプション(前立腺がん検診もしくは肝炎ウイルス検診)希望者は、受診券+個人負担金 	<ul style="list-style-type: none"> ・受診券(はがき) ・個人負担金(1,000円) ※胃疾患リスクを希望の場合、別途3,300円必要

受診券は、6〜7月にお送りしています。受診券が届かない方は、下記へ申し出ください。【問い合わせ】健康課健康増進係 ☎0763-23-2027

健康診査を受けて、自分のからだの状態を確認しましょう。



今年度で「あなたのからだナビ」は、終了します。

39歳以下健診のお得なキャンペーン

とやみ西園城健康ポータルサイト「あなたのからだナビ」で過去の自分の検査結果を入力してチェックすると、南砺市が実施する集団39歳以下健診の個人負担金が500円割引*になります!

詳しくはホームページで確認ください。



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
August

8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、8月5日、12日、19日、26日です。

お仕事帰りなど、気軽にご利用ください！

1 金	8月は電気使用安全月間です
2 土	
3 日	
4 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
5 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)
6 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) ●議会報告会&意見交換会 19:00～ 井波総合文化センター、複合教育施設アークパス
7 木	
8 金	
9 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)
10 日	●住宅相談 13:30～17:00 福光交流センター
11 月	
12 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)
13 水	
14 木	●ひきこもり相談 14:30～16:00 ※要予約 (砺波厚生センター ☎0763-22-3512)
15 金	

16 土	
17 日	
18 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)
19 火	
20 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」
21 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)
22 金	●SUKIYAKI MEETS THE WORLD 2025 福野文化創造センターヘリオス周辺 ～24日 ●SCOT SUMMER SEASON 2025 利賀芸術公園 ～9月14日
23 土	
24 日	
25 月	●広報なんと9月号発行・配布物配布日
26 火	
27 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) ●京都大学交響楽団「サマーコンサート in なんと」 18:30～ 福野文化創造センター
28 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)
29 金	
30 土	
31 日	●なんと未来ミーティング 10:00～ 福光福祉会館

8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	