

2026 令和8年

# 健康 Information

インフォメーション

March

# 3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。



## 昭和35年4月2日～昭和36年4月1日生まれの方「肺炎球菌感染症予防接種」は、お済みですか?

定期予防接種は66歳の誕生日前日まで、助成は生涯1回です。

希望する方は、体調の良い時に接種して肺炎を予防しましょう。

※令和8年4月1日から肺炎球菌ワクチンが変更となるため、個人負担金が2,300円から3,300円へ変わります。

対象の方には、個別郵送でご案内します。



## 3月1日～7日は、「子ども予防接種週間」です

4月からの入園・入学に備えて必要な予防接種をすませ、病気を未然に防ぎましょう!

また、この機会に忘れていた定期接種がないか、母子健康手帳で確認しておきましょう。

申請窓口

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、右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）北川 166-1

☎ 0763-23-2027

【問い合わせ】福光保健センター ☎0763-52-1767

## 3月は自殺対策強化月間です

自殺対策基本法では、毎年、月別自殺者数の多い傾向がある3月を「自殺対策強化月間」と定めています。「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、自殺予防のための取り組み（相談事業や啓発活動などの強化）を実施しています。

3月は、例年自殺者が多い傾向にあります。その理由は、多くの企業の決算期や繁忙期のことが多く、仕事上の問題や経済的な問題を抱える人が増えているためと言われています。また、就職や転勤、進学、引っ越し、家族や友人との別れなど生活環境が大きく変化し、ストレスを受けやすい時期に当たることも、自殺者が増える要因と言われています。

### ゲートキーパーを知っていますか?

ゲートキーパーとは…「命の門番」のことで、自殺をしようとしている人のサインにいち早く気付いて、適切な対応ができる人のことをいいます。

保健センターでは、各種団体等への「ゲートキーパー養成講座」の開催や、眠れない、食欲がない等の不調に対する「こころの健康相談」を実施しています。ご自身の相談だけでなく身近な家族や友人などの相談にも応じます。相談ご希望の方は、下記までご連絡ください。

【問い合わせ】福光保健センター ☎0763-52-1767



## あなたの骨は大丈夫？ 予防しよう！骨粗しょう症

「骨粗しょう症」と聞くと、高齢者の病気だと思いませんか？

食事からとるエネルギーや栄養、運動や睡眠が不足すると、骨の成長が阻害され、骨密度を増やすことができず、10代であっても骨折しやすくなることもあります。

特に、女性は閉経に伴う女性ホルモンの減少で骨密度が下がりやすいです。

20歳代までは、骨密度を高めること

30歳代からは、骨密度の減少を遅くすること

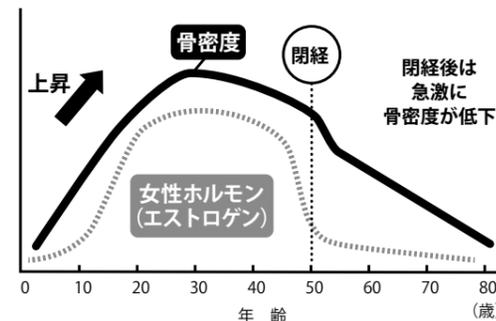
40歳以上は、骨密度をチェックし転倒予防対策をすること

が大切です。

当てはまるものにチェックしてみましょう。

### 骨粗しょう症チェックシート

- 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。
- 運動習慣がない。
- 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。



年齢別 エストロゲンの量と骨密度



チェックが複数入った方は、積極的に予防対策を実行しましょう!

## 予防対策

① 1日3食バランスよく、しっかり食べましょう。

骨粗しょう症予防で特に大事な栄養素



② 骨に刺激を与えるような運動をしましょう。

- ・ジョギング ・ウォーキング
- ・かかと落とし
- ・ジャンプ ・階段昇降

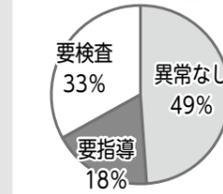


③ 骨粗しょう症検診を受けましょう。

骨密度検査を定期的に受けて自分の骨密度を知ることが大切です。もし、「骨密度が低下している」という結果でも、食事や運動などの生活習慣を改善することで、骨折を予防することができます。

南砺市では、40～70歳の女性を対象に骨粗しょう症検診を実施しました。結果は、右のグラフの通りです。

令和7年度 骨粗しょう症検診結果割合 受診人数 63人



半分に要注意!

検診を受けて自身の骨の状態を知りましょう!

(参考) 厚生労働省 SMART LIFE PROJECT 「骨活のすすめ」

詳しくはこちら➔



【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			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

2026  
令和8年

March

3月

# 市民カレンダー

1日	
2月	●固定資産税第4期納期限 ●国民健康保険税・後期高齢者医療保険料第8期納期限 ●心配ごと、行政、人権相談 13:30~15:30 井波社会福祉センター（南砺市井波521） ※予約優先（南砺市ふくし総合相談センター ☎0763-82-2951）
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） ●相続相談 11:00~12:00 井波社会福祉センター（南砺市井波521） ※要予約（南砺市ふくし総合相談センター ☎0763-82-2951）
4水	
5木	●2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 14:30~16:00 ※要予約（砺波厚生センター ☎0763-22-3512）
6金	●2月会議【本会議（一般質問）】9:30~ 市役所5階議場
7土	
8日	●住宅相談 13:30~17:00 福光交流センター
9月	●決算予算特別委員会（個別質問）9:30~ 市役所5階全員協議会室 ●法律相談 13:30~16:00 井波社会福祉センター（南砺市井波521） ※要予約（南砺市ふくし総合相談センター ☎0763-82-2951）
10火	●決算予算特別委員会（個別質問）9:30~ 市役所5階全員協議会室 ●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（南砺市荒木574） ※予約優先（社会福祉協議会サテライト ☎0763-52-1222）
11水	●民生経済常任委員会・決算予算特別委員会 9:00~ 市役所5階委員会室
12木	
13金	●総務文教常任委員会・決算予算特別委員会 9:00~ 市役所5階委員会室
14土	●休日相談 13:30~15:30 社会福祉協議会サテライト（南砺市荒木574） ※予約優先（社会福祉協議会サテライト ☎0763-52-1222）
15日	

16月	
17火	
18水	●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
19木	●決算予算特別委員会・全員協議会 9:00~ 市役所5階全員協議会室 ●心の健康相談 13:30~15:30 ※要予約（砺波厚生センター ☎0763-22-3512）
20金	
21土	●いのくち椿まつり いのくち椿館（~22日）
22日	
23月	●2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4月号発行・配布物配布日
26木	●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」（南砺市院林82-2） ※予約優先（南砺市ふくし総合相談センター ☎0763-82-2951） ●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	
30月	
31火	

春分の日

3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				