

2026 令和8年

健康 Information

インフォメーション

April
4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



なんとHug

iOS

Android

【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、離乳食教室（離乳初期 / 離乳後期）、
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。



4月7日は世界保健デー

世界中の人々が「健康」について考えるための日です。

春は、新しい環境、新しい出会いに新鮮さや期待が膨らむ一方で、慣れない環境や人間関係、生活リズムの変化は、知らず知らずのうちに心と体に負担をかけているかもしれません。

健康は、新しい生活を力強く歩むための何よりも大切な土台です。この日を機に、頑張るあなたの心と体の健康について改めて考えてみませんか?

ストレスと上手につきあう生活習慣のポイント3選をご紹介します。

ポイント① 食事 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を摂りましょう

主菜 魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理
たんぱく質や脂質を多く含む

副菜 野菜、いも、海そうなどを主な材料にした料理
ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含む

主食 ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理
炭水化物を多く含む

ポイント② 睡眠 快適な睡眠で、疲労回復やストレス解消!

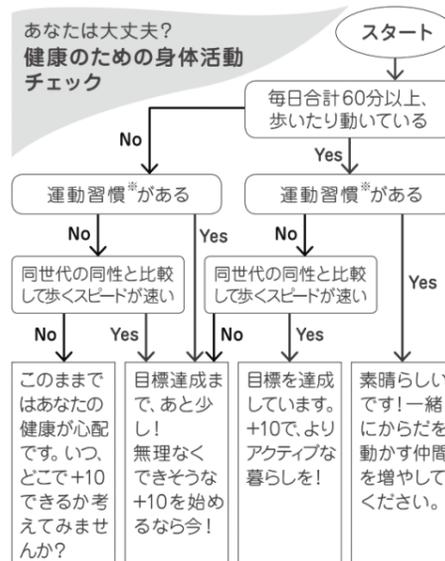
快眠は、規則正しい睡眠習慣から生まれます。
光を感じることで、生活リズムを調整する体内時計が整います。
朝、起きたら、日光を浴びましょう。



まずは、気づいて意識しましょう。
健康へのスタートダッシュ!
あなたは何を始めますか?

ポイント③ 運動 今より10分多く体を動かしましょう

生活習慣予防や認知症予防、快眠につながります。



*「運動習慣」: 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上1年間続けて行っている

さらに詳しく知りたい方は、

厚生労働省 健康づくりサポートネット

検索



令和8年度 高齢者の肺炎球菌感染症予防接種について

肺炎球菌による肺炎の重症化予防を目的に、下記のとおり予防接種を実施します。
令和8年4月1日から、肺炎球菌感染症に対してより効果のあるワクチンに変更となります。

接種期間	65歳の誕生日の前日～66歳の誕生日の前日まで
対象者	65歳の方（昭和36年4月2日～昭和37年4月1日生まれ）
ワクチン	沈降20価肺炎球菌結合型ワクチン(PCV20)
個人負担金	3,300円
接種場所	市内実施医療機関
接種券	65歳の誕生月に郵送します。



◆令和7年度に高齢者の肺炎球菌感染症予防接種のご案内が届いた方へ◆

ワクチンの変更に伴い、個人負担金が変わります。変更点の詳細については、2月末～3月に対象の方へ郵送しました。

	変更前(令和8年3月31日まで)	変更後(令和8年4月1日から)
ワクチン	23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチン(PPSV23)	沈降20価肺炎球菌結合型ワクチン(PCV20)
個人負担金	2,300円	3,300円

令和8年度 带状疱疹予防接種について

带状疱疹の重症化予防を目的に、下記のとおり予防接種を実施します。

定期予防接種	
接種期間	令和8年4月1日(水)～令和9年3月31日(水)
対象者	①65歳になる方 ②70、75、80、85、90、95、100歳になる方 ③60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害があり、日常生活がほとんど不可能な方
個人負担金	ワクチン(ビケン):2,400円 組換えワクチン(シングリックス):6,300円/回×2回分 計12,600円
接種場所	市内実施医療機関
接種券	対象者①②の方:令和8年3月末に郵送します。 対象者③の方:接種には事前申請が必要です。福光保健センターへご連絡ください。

定期予防接種の対象となるのは、生涯に1度のみです。また、過去に带状疱疹任意予防接種費用の助成を受けたことのある方は、定期予防接種の対象外となります。組換えワクチン(シングリックス)をご希望の方は、令和9年3月31日までに接種を完了するため、1回目を令和9年1月までに受けてください。2回目の接種が翌年度となると、任意接種(全額自己負担)となりますので、ご注意ください。

任意予防接種費用助成				
接種期間	令和8年4月1日(水)～令和9年3月31日(水)			
対象者	満50歳以上～64歳までの方 (昭和37年4月2日～昭和52年4月1日生まれの方)			
種類	接種	接種費用*	助成額	助成回数
生ワクチン(ビケン)	1回	8,000円/回程度	上限4,000円/回	1回
組換えワクチン(シングリックス)	2回	20,000円/回程度	上限10,000円/回	2回
接種場所	市内実施医療機関			
助成券	接種には事前申請が必要です。福光保健センターへご連絡ください。 電子申請も可能です→			



*接種費用は、実施医療機関により異なります。

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。

場所	曜日	受付時間	内容
福光保健センター (公立南砺中央病院3階)	月～金曜日 (祝祭日を除く)	9:00～11:00 13:00～15:00	妊産婦、乳幼児から高齢者の こころと身体の健康・栄養相談
健康課 健康増進係 (地域包括ケアセンター1階)	金曜日(祝祭日を除く) ※要予約	9:30～11:00	
平保健センター	金曜日(祝祭日を除く) ※要予約	9:30～11:00	

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・がん検診や相談に関して ▶ 健康課 健康増進係 TEL 23-2027 / FAX 82-4657

南砺市公式LINEで
窓口予約ができます。
おともだち登録は
こちら↓



2026
令和8年

April

4月

市民カレンダー

1 水	
2 木	
3 金	
4 土	
5 日	
6 月	●心配ごと、行政、人権相談 13:30～15:30 ★電話相談可能 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）
7 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月開会会議【本会議】 11:30～市役所5階議場
8 水	
9 木	
10 金	
11 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）
12 日	
13 月	●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）
14 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）
15 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」（南砺市理休 429） ※予約優先（南砺市ふくし総合相談センター ☎0763-82-2951）

16 木	
17 金	●心の健康相談 14:30～16:30 ※要予約（砺波厚生センター ☎0763-22-3512）
18 土	
19 日	
20 月	
21 火	●心配ごと、行政、人権相談 13:30～15:30 ★電話相談可能 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）
22 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）
23 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）
24 金	●広報なんと5月号発行・配布物配布日
25 土	
26 日	
27 月	
28 火	
29 水	
30 木	●固定資産税第1期納期限日

昭和の日

4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		