

2024 令和6年

健康Information

インフォメーション

December

12月

…【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



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ください。



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。

年長児・小学校6年生の保護者の方へ 予防接種はお済みですか？

下記の定期予防接種の期限が迫っています。早めに接種を受けましょう！
(定期接種期間を過ぎると、任意接種となり、**接種費用が全額自己負担**となります)

免疫効果を持続させるために追加接種は大切です

	年長児の保護者の方へ	小学校6年生の保護者の方へ	
種 類	麻疹風しん 第2期	日本脳炎 第2期	ジフテリア破傷風 第2期
接種期間	小学校就学前の1年間 (4/1～3/31)	9歳以上13歳未満 (標準的な接種年齢は9歳)	11歳以上13歳未満 (標準的な接種年齢は11歳)

・南砺市外へ転出すると、**予診票は使用できなくなります**。必ず、転出先の市区町村へお問い合わせください。

・予診票を紛失した方は、下記の窓口へ「母子健康手帳」を持参し、再発行の手続きをしてください。

【予診票再発行窓口】

- ◆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内）北川 166-1 ☎0763-23-2027

問い合わせ 福光保健センター ☎0763-52-1767

冬場は要注意！！『ヒートショック』

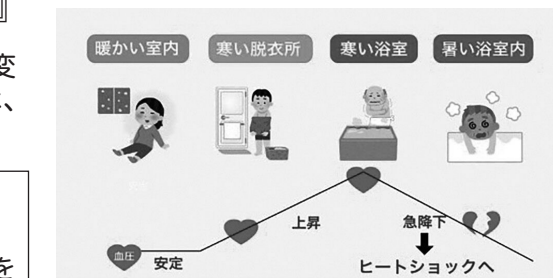
暖かい室内・寒い浴室・熱い湯船の寒暖差で血圧が急変動し、意識障害や不整脈等が起きます。特に、入浴の際は、ご注意ください。

ヒートショックを起こしやすい人

- ☒ 高齢者（65歳以上）の方
- ☒ 生活習慣病（高血圧・脂質異常症・糖尿病等）の薬を飲んでいる方

ヒートショック予防のポイント

- ①入浴前に脱衣所や浴室を温める。
- ②湯の温度は、41度以下。湯につかる時間は、10分を目安に。
- ③浴槽から急に立ち上がらない。
- ④食後や飲酒後、医薬品服用後の入浴を控える。



ヒートショックになったときのために・・・

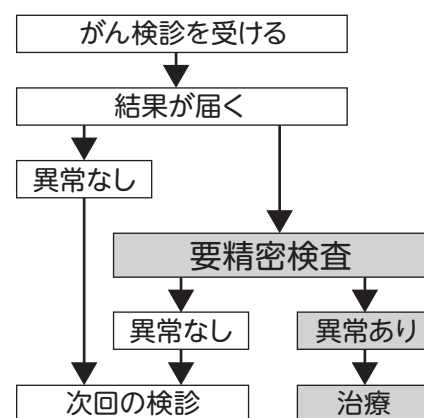
- ・入浴前は、同居人に声をかける。
- ・外部と連絡が取れるように携帯電話を近くに置く。

精密検査が必要だと判断された方へ せっかく受けたがん検診、原因をはっきりさせませんか？

精密検査が必要だと判断された方は、自覚症状がなくても必ず精密検査を受けてください。

がんの診断・治療法は、急速に進歩しています。

がんは、初期のうちに見つけることができれば、治る確率が飛躍的に上がり、完全に治すことも可能です。



一般的な精密検査の内容

肺がん	胸部 CT 検査・気管支鏡検査
胃がん	胃内視鏡検査
子宮がん	組織診・細胞診・HPV 検査など
乳がん	マンモグラフィの追加撮影・超音波検査・細胞診・組織診など
大腸がん	全大腸内視鏡検査
	大腸内視鏡検査と大腸の X 線撮影の併用法・大腸 CT 検査

がん検診の種類によって、精密検査の方法が異なります。精密検査を受ける医療機関については、検診を受けた医療機関、かかりつけ医などにご相談ください。

早期発見・早期治療をする事で

- ・治療期間が短くなる。
- ・経済的負担が軽くて済む。
- ・治療によるダメージが軽くなる。
- ・治療後の影響が少なくなる。

医療機関を受診する際の持ち物

※精密検査は、保険診療になります。

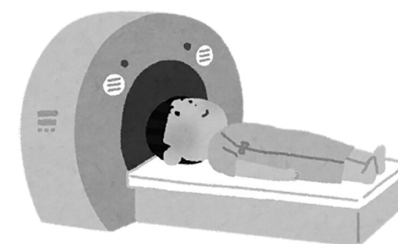
- ① 結果通知書・精密検査依頼書（検査後、お手元に届いた書類一式）
- ② 健康保険証
- ③ 現在服薬中の薬のわかるもの（おくすり手帳）

※①は、紹介状の代わりになりますので、必ず持参してください。

紛失された場合は、再発行しますので、下記まで連絡ください。

➡事前に医療機関へ予約して受診されることをおすすめします。

問い合わせ・再発行窓口 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	9：30～11：30	城端保健センター
	井波	水		地域包括ケアセンター（井波保健センター）
	福野	金		
	福光	火・木		福光保健センター（公立南砺中央病院3階）
	平	金		平保健センター
	井口	予約日	予約指定時間	井口市民センター
	上平			上平市民センター
	利賀			利賀市民センター

※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 ☎0763-52-1767 南砺市梅野2007番地5
成人の健康診査や相談に関して▶健康課 健康増進係 ☎0763-23-2027 南砺市北川166番地1
国民健康保険・年金に関して▶健康課 国保・年金係 ☎0763-23-2011 南砺市北川166番地1
平・上平・利賀地域の連絡先▶平保健センター ☎0763-66-8026 南砺市下梨2240番地

2024
令和6年
December

12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、12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！

1日	
2月	●国民健康保険税・後期高齢者医療保険料第5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
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） ●第76回人権週間 ～10日まで
5木	●12月会議【本会議（提案理由説明）】 10:00～ 市役所5階議場 ●人権相談 13:30～15:30 上平市民センター、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） ●心の健康相談 13:30～16:00 砺波厚生センター ※要予約（☎0763-22-3512）
6金	
7土	
8日	●南砺市誕生20年記念式典 10:00～ じょうはな座 ●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	●12月会議【本会議（一般質問）】 9:30～ 市役所5階議場 ●ひきこもり相談事業 13:30～16:30 砺波厚生センター ※要予約 ☎0763-22-3512
13金	●12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 10:00～12:00 社会福祉協議会サテライト（旧吉江保育園） ●welcome カフェ 13:30～16:00 社会福祉協議会サテライト（旧吉江保育園）
15日	●地域おこし協力隊活動報告会 14:00～ アスモ

16月	●12月会議【民生経済常任委員会】 10:00～ 市役所5階委員会室
17火	●12月会議【総務文教常任委員会】 10:00～ 市役所5階委員会室
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」
19木	●12月会議【全員協議会】 13:30～ 市役所5階全員協議会室
20金	●12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
21土	
22日	
23月	
24火	
25水	●広報なんと1月号発行・配布物配布日 ●固定資産税第3期納期限 ●国民健康保険税・後期高齢者医療保険料第6期納期限 ●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	●公官庁執務納め
28土	
29日	
30月	
31火	

12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				