

2026 令和8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、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。



ワクチンで子どもをVPDから守りましょう

VPDとは、「ワクチンで防げる病気」のことです。Vaccine(ワクチン) Preventable(防げる) Diseases(病気)の略。

★ワクチンデビューは、生後2か月の誕生日

0歳の赤ちゃんをVPD（ワクチンで防げる病気）から守るためには、生後2か月になったらできるだけ早くワクチンを受けることが大切です。生後1か月になると市から定期予防接種予診票つづり（乳幼児用）が送付されますので、早めにかかりつけ医を決めて予約をしましょう。

★追加接種で免疫強化を

初回接種で獲得した基礎免疫は徐々に減弱していくため、第2期の追加接種により追加免疫効果を得ることが大切です。第2期の標準的な接種年齢は下記のとおりです。

予防接種の種類	標準的な接種年齢	公費で接種できる期間	案内時期
麻疹風しん(第2期)	年長児	小学校就学前の1年間	年長児に個別案内(予診票は乳幼児期に発行済みです)
日本脳炎(第2期)	9歳	13歳の誕生日の前日まで	9歳誕生月の翌月
ジフテリア破傷風(第2期)	11歳	13歳の誕生日の前日まで	11歳誕生月の翌月

★女の子は中学1年生になったら HPV ワクチン

子宮頸がんの原因となるHPV(ヒトパピローマウイルス)感染の約90%は、HPVワクチンで予防できます。HPVは誰でも感染する可能性があるウイルスで、主に性行為によって感染します。ウイルスが排除されずに長期間感染が続き、子宮頸がんを発症すると、治療によって妊娠や出産ができなくなる可能性があります。ワクチン接種は性交渉を開始する前の年齢で接種するのが最も効果的です。



【問い合わせ】 福光保健センター ☎0763-52-1767

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、下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内）北川 166-1 ☎0763-23-2027
 再発行は電子申請も可能です。→
 注意事項 市外へ転出した場合、南砺市の予診票は使用できません。必ず、転出先市区町村の保健センターや担当課へお問い合わせください。



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)			
平保健センター	金曜日(祝祭日を除く) ※要予約	9:30～11:00	

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↓



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

がん検診が始まります！

★4月下旬に「令和8年度がん検診の受診券(胃・子宮・乳・肺がん)」を送りました。

★今月号の広報と同時に「令和8年度 南砺市 けんしんガイドブック」を配布しています。市が実施する、各種健診・がん検診等の情報(対象者、受診方法、検診の日程など)を掲載しています。1年間の保存版です。ぜひご活用ください。

★75歳以上の方には、「胸部レントゲン検査のお知らせ」(ハガキ)を送りました。(胃・子宮・乳がん検診の受診券は、発送しておりません。)

【75歳以上の方で、胃・子宮・乳がん検診を希望される方へ】
がん検診専用ダイヤルまでお申し出ください。

★職場等で検診機会のない方(例：退職者など)で、受診券が届かない方や、施設でのがん検診を希望される方は、下記のいずれかの方法でのお申し出により受診券を発行します。

がん検診専用ダイヤル：☎0763-23-2025 または
右記の二次元コードを読み取り申請してください ⇒



24時間いつでも
申請できます

【問い合わせ】 健康課健康増進係 ☎0763-23-2027



がん検診
受けんまいけ!



受けて
みませんか?

令和8年度 南砺市ヘルスポランティア養成講座 ～ 受講生 大募集! ～

市では、地域での健康づくり活動に協力していただける「ヘルスポランティア」を養成しています。からだ・こころの健康について、学んでみませんか?
養成講座の受講後は、ヘルスポランティアの一員として、自分や家族の健康づくり、そして地域の健康づくり活動に活かすことができます。

- 【対象】 健康づくりに関心があり、全5回の日程を受講できる方
- 【日程】 令和8年6月～11月(概ね月1回)
- 【場所】 福光保健センター(公立南砺中央病院3階)ほか
- 【時間】 午後1時30分～3時30分(各回2時間程度)
- 【定員】 約20名程度
- 【受講料】 無料
- 【申込期限】 令和8年5月29日(金)
- 【申込・問い合わせ先】 福光保健センター(公立南砺中央病院3階) ☎0763-52-1767

ご存じですか?

南砺市ヘルスポランティア連絡会(通称 ヘルボさん)

「地域の人々とふれあいを深め、健康の輪を広めよう」をスローガンに250名を超える会員で活動をしています。

- 自らの健康を高める活動をしています!
ウォーキングMAPを使用してウォーキングを実施
- サロンで血圧を測るなど健康づくりの推進のお手伝いをしています!
- 各種健診事業のお手伝いをしています! 市のがん検診などで検診のPR

食生活改善推進員(通称 食改さん)、母子保健推進員(通称 ぼすい母推さん)とも協働で健康づくり活動を実施しています。



2026
令和8年
May

5月

市民カレンダー

祝祭日
振替休日

1 金	●福光美術館企画展「時を纏う美人画—近現代名画とともに—」 (6月1日まで) ●福野夜高祭
2 土	●福野夜高祭
3 日	●福野曳山祭 ●井波よいやさ祭り
4 月	●城端曳山祭
5 火	●城端曳山祭
6 水	
7 木	●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) ※要予約 (南砺市ふくし総合相談センター ☎0763-82-2951)
8 金	
9 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)
10 日	●議会報告会&意見交換会 女性限定「みんなの声カフェ」 9:30～ 南砺市役所別館3階 大ホール ●住宅相談 13:30～17:00 福光交流センター
11 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)
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) ●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) ●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) ●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)
13 水	
14 木	●ひきこもり相談 ※要予約 (砺波厚生センター ☎0763-22-3512)
15 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)

16 土	
17 日	●袴腰山 山開き
18 月	
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)
21 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)
22 金	
23 土	
24 日	
25 月	●広報なんと6月号発行・配布物配布日
26 火	
27 月	●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)
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	●南砺市民大学講演会 14:00～15:30 ミントウ井波文化ホール (井波総合文化センター)
31 日	●なんと異文化交流フェスティバル 11:00～16:00 なんとエナジー文化創造センターヘリオス

5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