

2026 令和 8 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、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。



熱中症
予防には

水分補給と暑さを避けること

のどが、かわいていなくても **こまめに水分補給**

1日あたり
1.2L(1.2ℓ)を
目安に



コップ約6杯

- 1 時間ごとにコップ 1 杯
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を



※水分や塩分の摂取量は、かかりつけ医の指示に従いましょう。

！特に注意が必要な方

こども (小児)	体温の調節機能が まだ十分に発達していないため。
障がいのある方	体温調節が難しく、のどがかわいても自分で水分が摂れない等の場合があるため。
高齢者	暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調節機能も低下しているため。

**介助者やまわりの方の見守り、
声かけが大切です！**

【問い合わせ】 健康課 健康増進係 ☎0763-23-2027

熱中症
とは

「熱中症」は、高温な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって様々な症状がみられる状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防のための
情報・資料サイト

厚労省 熱中症予防



スマートフォンでも見られます



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)			
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↓



節目年齢の方！

8/25(火)同日開催でお得な検診です！

	骨粗しょう症検診	CT肺がん検診（ヘリカルCT検査）
内 容	腕にレントゲンを当て、骨密度を測定します。 骨粗しょう症は、骨折や寝たきりの危険因子です。特に女性は、閉経前後で発症リスクが高くなります。 40歳以降は、定期的に骨粗しょう症検診を受け、骨密度が低下していないかチェックすることをお勧めします。 <u>自己チェック！2つ以上当てはまった方は、一度検診を受けてみましょう。</u> 骨粗しょう症チェック表 ☐ 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。 ☐ 運動する習慣がない。 ☐ 階段よりエスカレーターやエレベーターを利用する。 ☐ 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。 ※骨粗しょう症の診断を受けた方や、自覚症状のある方は、医療機関にご相談ください。	<u>丸いトンネルのような装置が胸部の周囲をらせん状に回って撮影します。</u> 胸部レントゲン検査では見えない小さな肺がんや、心臓・大きな血管・横隔膜に隠れる部分の肺がんを発見することができます。 ※重喫煙者に対するヘリカルCT検査は、肺がんの早期発見に役立ち、死亡リスクを減少させることが示されています。 ※重喫煙者とは喫煙指数が600以上の方 喫煙指数の計算方法 1日のたばこの本数 × 喫煙年数 _____ 本 _____ 年 ※今年度中に、市の「胸部レントゲン検査」や「人間ドック」を受ける方は、 査項目が重複しますので、 いずれか一つを選んで受診してください。
定 員	70名	50名
対象者	職場等で検診を受ける機会がない 今年度に40～70歳を迎える女性	50～74歳で、下記①②いずれかに該当する方 ① 節目年齢（満50・55・60・65・70歳） ② 喫煙指数600以上
個 人 負担金	① 節目年齢 （満40・45・50・55・60・65・70歳）の方：1,000円 ② 上記以外の方：2,500円	① 節目年齢の方：3,000円 ② 喫煙指数600以上の方：6,000円
受 付 時 間	13：30 ～ 16：00	13：30 ～ 15：30
予 約 方 法	3週間前までに下記のいずれかの方法で予約 ・Web予約(右記を読取る) ・予約専用ダイヤル ☎0763-23-2025 ※ヘリカルCT検査の対象者②に当てはまる方は、電話のみ受付	
場 所	地域包括ケアセンター（南砺市北川166-1）	

Web 予約
はこちら→



令和 8 年度 高齢者の肺炎球菌予防接種のお知らせ

～公費助成で接種できるのは、65歳の時だけ！～

肺炎は日本の死亡原因の第 5 位で、そのうち 2 ～ 3 割は肺炎球菌が原因と言われています。
この機会にぜひご検討ください。

対 象 者：昭和 36 年 4 月 2 日～昭和 37 年 4 月 1 日生まれの方
接種期間：65 歳の誕生日前日から 66 歳の誕生日前日まで
接種場所：市内実施医療機関（予診票裏面に記載）
持 ち 物：①予診票(事前に記入して持参)*誕生月の下旬に郵送します
②個人負担金 3,300 円
③健康保険資格が確認できるもの
(マイナ保険証・資格確認書)

高齢者の肺炎球菌ワクチンについて
詳しく知りたい方はこちら

厚労 肺炎球菌 高齢者

検索



【問い合わせ】福光保健センター ☎ 0763-52-1767

2026
令和 8 年
August

8月

市民カレンダー

1 土	●福光美術館企画展「生きることのコンポスト」(～8月23日)
2 日	
3 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)
4 火	●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) ●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)
5 水	
6 木	
7 金	
8 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)
9 日	●議会報告会&意見交換会「みんなの声カフェ」 16:00～ 井波コミュニティプラザアスモ
10月	
11火	
12水	●年金相談 10:00～15:00 城端市民センター(南砺市城端1046) ※予約優先(砺波年金事務所 ☎0763-33-1725)
13木	●ひきこもり相談会 ※要予約(砺波厚生センター ☎0763-22-3512)
14金	
15土	
16日	

17月	
18火	
19水	●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(社会福祉協議会サテライト ☎0763-52-1222) ●働く人のメンタルヘルス(心の相談) 9:00～17:00 となみの診療クリニック ※要予約(砺波地域産業保健センター ☎0763-33-7715)
20木	
21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) ●スキヤキ・ミーツ・ザ・ワールド(～23日) ●SCOT サマー・シーズン(～9月6日)
22土	
23日	
24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)
25火	●広報なんと9月号発行 ●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)
26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)
27木	●年金相談 10:00～15:00 福光市民センター(南砺市城端1046) ※予約優先(砺波年金事務所 ☎0763-33-1725)
28金	
29土	
30日	
31月	●市・県民税、森林環境税第2期納期限 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料第2期納期限

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、14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
23/30 24/31 25 26 27 28 29
城端図書館
開館時間 9:30～18:00 (土・日・祝、14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
23/30 24/31 25 26 27 28 29
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
23/30 24/31 25 26 27 28 29
井波図書館
開館時間 9:30～18:00 (土・日・祝、14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
23/30 24/31 25 26 27 28 29
福野図書館
開館時間 9:30～19:00 (土・日・祝、14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
23/30 24/31 25 26 27 28 29