

2026 令和 8 年

健康 Information

インフォメーション

September

9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。



9月10～16日は自殺予防週間です

職場や家庭、人間関係など日常生活の中で、誰もが様々なストレスを抱えています。悩みが重なると、「こころが苦しい」「生きるのがつらい」といった気持ちになるかもしれません。

ストレスをため込むと、こころと身体のバランスが崩れて変調をきたし、「うつ病」などのこころの病気を引き起こす可能性が高くなります。

「疲れているだけ」「誰にでもあること」などと見過ごさず、こころや身体の変調に気づいたら、少しでも早く周囲の人や専門機関に相談しましょう。



保健センターでは、随時、「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。ぜひご活用ください。

9月1日～9月30日は、市立図書館全館にて「こころの健康」や「うつの予防」「睡眠の大切さ」の特設コーナーを設けていますので、ぜひ図書館にご来館ください。

〈自分でできるチェック〉

以下の項目のうち、2つ以上当てはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続き、生活に支障が出ている場合はうつ病の可能性あります。

- ☐ 毎日の生活に充実感がない
- ☐ これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- ☐ 以前は楽にできていたことが、今では億劫に感じられる
- ☐ 自分が役に立つ人間だと思えない
- ☐ わけもなく疲れたように感じる

厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より

【問い合わせ】福光保健センター（公立南砺中央病院 3 階）
☎0763-52-1767



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			

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



9月は、がん征圧月間

～未来の自分のために がん検診を受けましょう～

市で実施しているがん検診の検査方法

種 別	集団検診 （検診車）	施設検診 （医療機関）	最終日
胃がん	バリウム	胃内視鏡	R9 2/27
肺がん	胸部レントゲン	—	
子宮 がん	細胞診 （頸部）	細胞診 （頸部・体部）	R9 3/31
乳がん	マンモグラフィ	マンモグラフィ	
大腸 がん	—	便潜血	10/31
前立腺がん	採血	採血	

健診の日程や、
指定医療機関など、
詳しくはこちらを
ご覧ください



がんを防ぐ生活習慣



禁 煙



バランスの良い食事



からだを動かす



飲酒は適量



適正体重を保つ



感染予防
（B 型肝炎ワクチン・
ヒトパピロウイルスワクチン）

受診には「受診券」が必要です。

受診券がお手元にない方は、事前に下記の問い合わせ先か、
右の二次元コードからお申し出ください。

受診券発行申請
二次元コード



9月
24日～30日
は

結核・呼吸器感染症予防週間



結核は今も身近な病気です。

こんな症状は ありませんか？

- ☐ せきが2週間以上続く
- ☐ たんが続く
- ☐ 微熱が続く
- ☐ からだがだるい
- ☐ 体重が減ってきた

・せき、たん、微熱が2週間以上
続く時は、受診しましょう。

・毎年の胸部レントゲン検査も
早期発見につながります。

胸部レントゲン検査 再通知のお知らせ

10月21日(水)から11月27日(金)までの間、
各地域で胸部レントゲン検査を実施し
ます。今年度最後の集団検診になります。
対象の方には、受診券（圧着はがき）が
届きます。

【問い合わせ】

がん検診の予約・受診券発行・未受診理由の連絡

☎0763-23-2025

..... 結核・呼吸器感染症予防週間について

健康課 健康増進係 ☎0763-23-2027

2026
令和 8 年
September

9月

市民カレンダー

1火	● SCOT サマー・シーズン（～ 6 日） ● 9 月会議【全員協議会】9:30 ～ 市役所 5 階全員協議会室 ● 9 月会議【本会議（提案理由説明）】10:00 ～ 市役所 5 階議場 ● 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）
2水	● 9 月会議【決算予算特別委員会】9:30 ～
3木	
4金	
5土	
6日	
7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）
8火	● 9 月会議【本会議（一般質問）】9:30 ～ 市役所 5 階議場 ● 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（南砺市城端 1046） ※予約優先（砺波年金事務所 ☎0763-33-1725）
9水	● 9 月会議【本会議（一般質問）】9:30 ～ 市役所 5 階議場
10木	● 9 月会議【民生経済常任委員会】13:30 ～ 市役所 5 階委員会室 ● ひきこもり相談 ※要予約 （砺波厚生センター ☎ 0763-22-3512）
11金	● 9 月会議【総務文教常任委員会】 13:30 ～ 市役所 5 階委員会室
12土	● 第4回スポ GOMI in なんと ● 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） ● 福光美術館企画展「北からの風：棟方志功と奈良美智」(～ 10 月 25 日)
13日	● 住宅相談 13:30 ～ 17:00 福光交流センター
14月	● 9 月会議【全員協議会】13:30 ～ 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）
15火	● 心配ごと、行政、人権相談 社会福祉協議会サテライト(南砺市荒木 574) 13:30 ～ 15:30 電話相談可能 ※予約優先（社会福祉協議会サテライト ☎ 0763-52-1222）

16水	● 9 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 ● 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）
17木	
18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）
19土	
20日	● 城端むぎや祭
21月	
22火	
23水	● 五箇山麦屋まつり
24木	● 心配ごと、行政、人権相談 13:30 ～ 15:30 電話相談可能 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（社会福祉協議会サテライト ☎ 0763-52-1222） ● 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）
25金	● 広報なんと10月号発行 ● こきりこ祭り（～ 26 日）
26土	
27日	
28月	● 決算予算特別委員会（総務文教部会） 9:30 ～
29火	
30水	● 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料第 3 期納期限 ● 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）

敬老の日
国民の休日
秋分の日

9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 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 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 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 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			