

2026 令和 8 年

健康 Information

インフォメーション

November

11 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。



11月10日～11月16日は アルコール関連問題啓発週間です

※肝臓ではアルコールを
早く解毒しようと1時間に
約7gずつ処理しています。

<節度ある適度な飲酒>

【純アルコール摂取量上限】

男性 20 g/日 女性 10 g/日

☆生活習慣病のリスクを高める飲酒量は
男性 40 g 以上/日 女性 20 g 以上/日

【純アルコール量 10 g の目安】

種類	量
ビール(5%)	500ml 缶半分(250ml)
日本酒(15%)	0.5 合(90ml)
焼酎(25%)	0.3 合(50ml)
ウイスキー(43%)	シングル1杯(30ml)
缶酎ハイ(5%)	2/3 缶(260ml)
ワイン(14%)	グラス半分(90ml)

南砺市民健康プラン[第3次]普及版より

※栄養成分表示の純アルコール量も参考にしてください。

アルコール依存症の相談機関は
こちらをご確認ください



適切な飲酒量を守るために

- 適度なアルコール摂取量を知りましょう
- 週に2日は飲酒しない日（休肝日）を設けましょう

【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			

【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↓



令和8年度に健康診査を受けていない方へ ～ラストチャンス～

実施日時 令和8年 12月7日(月)、令和9年 1月18日(月) 午前9～11時

会 場 地域包括ケアセンター（南砺市北川 166 番地 1）

内 容 身体計測、血圧測定、診察、血液検査、尿検査 など

	39 歳以下健診	特 定 健 診
対象者	16 ～ 39 歳の健診を 受ける機会のない方	40～74歳の 富山県国民健康保険(南砺市国保)加入者
個人負担金	7,600 円相当 ⇒ 1,000 円	9,100 円相当 ⇒ 無 料
オプション () 内は個人負担金	胃疾患リスク検査 (4,400 円)	前立腺がん検診 (1,000 円) 肝炎ウイルス検診 (無料)
持ち物	・受診券※ または 勧奨はがき (橙) ・個人負担金	・受診券※ または 勧奨はがき (青) ・健康保険資格の分かるもの ・個人負担金 (前立腺がん検診を希望される方のみ)

※受診券は、6月にお送りしています。

受診の流れ

- ① 予約（実施日の10日前まで） ※託児希望の申込みは、2週間前まで。
・ Web（右記コードを読み取る）
・ 電話（0763-23-2027）
- ② 予約日に、上記持ち物を持参し受診

10月26日(月)から
予約開始!

【問い合わせ】 健康課健康増進係 ☎0763-23-2027



健康づくり部会研修会のお知らせ

お申込はこちら



日時：11月18日(水) 13:30～15:30（受付13:00～）

会場：地域包括ケアセンター 2階 多目的研修室

内容：映画鑑賞・話「HAGAYASHI-はがやし-」

講師 脚本・監督 森井勇真 氏

講義「家庭医（かかりつけ医）の持ち方について」

講師 なんと さとやま診療所 高瀬 義祥 先生

【問い合わせ】健康課健康増進係
☎0763-23-2027

がんに関するお悩みは、 「がん相談支援センター」で相談できます

がん相談支援センターとは…

がん患者さん、ご家族、地域の方々などが利用できる相談窓口です。
富山県がん総合相談支援センターやがん診療連携拠点病院に設置されています。詳しくは、ホームページを確認ください ⇒



相談内容…

- ・治療や副作用
- ・治療後の生活
- ・治療による外見の変化
- ・がんに関する疑問や不安 など

2026
令和 8 年
November
11月

市民カレンダー

1 日	●新そば祭り in TOGA
2 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) ●市・県民税、森林環境税第3期納期限 ●国民健康保険税・後期高齢者医療保険料第4期納期限
文化の日 3 火	
4 水	●こどもの予防接種相談会 10:00 ～ 11:30 子育て支援センターさくらんぼ
5 木	
6 金	
7 土	
8 日	●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 (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)
10 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) ●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) ●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) ●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)
11 水	
12 木	●ひきこもり相談 ※要予約 (砺波厚生センター ☎ 0763-22-3512)
13 金	
14 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) ●福光美術館企画展「第 22 回 南砺市美術展」(～ 29 日)
15 日	

16 月	
17 火	
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)
19 木	
20 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)
21 土	
22 日	
勤労感謝の日 23 月	
24 火	
25 水	●広報なんと12月号発行 ●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	●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 (南砺市ふくし相談センター ☎0763-82-2951) ●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	
28 土	
29 日	
30 月	●国民健康保険税・後期高齢者医療保険料第5期納期限

11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