2026 令和8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

なんとHug　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。

みんなで予防、インフルエンザ！

手洗い・咳エチケット・換気で「かからない」「うつさない」
★指先、指の間、親指、手首は特に注意して手洗いをしましょう
★マスク・ティッシュ・ハンカチ・袖などで鼻と口を覆いましょう
★ときどき窓や扉を開けて空気を入れ換えましょう

○重症化予防にはワクチン接種が有効です

高齢者の定期接種、こどもの任意接種助成の接種期間は、令和9年1月30日（土）までです。



インフルエンザの有効性・安全性などの詳しい情報について、厚生労働省ホームページの「インフルエンザ（総合ページ）」をご覧ください。

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？

免疫効果を持続させるために追加接種は大切です。

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）

	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	麻しん風しん 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歳未満のお子さん （標準的な接種年齢は9歳）	11歳以上13歳未満のお子さん （標準的な接種年齢は11歳）

・市外へ転出された場合、南砺市の予診票は使用できません。必ず、転出先市区町村へお問い合わせください。
・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。

【予診票発行窓口】
◆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

【お問い合わせ】
福光保健センター ☎0763-52-1767

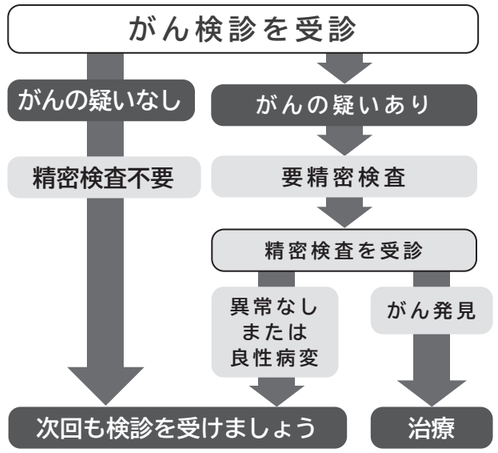
健康相談　健康を守るために　＊どなたでもお気軽にご相談ください。

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） 健康課　健康増進係（地域包括ケアセンター1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
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

がん検診の結果「要精密検査」となった方へ
がんであるかどうかは精密検査を受けないとわかりません



検診で「要精密検査」でも、まだがんと決まったわけではありません。検診でわかるがんの多くが「早期」です。早めに見つけるために、精密検査は必ず受けましょう。

一般的な精密検査の内容

がん検診の種類によって、精密検査の方法が異なります。

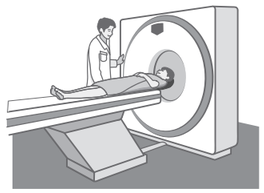
肺がん	胸部CT検査・気管支鏡検査
胃がん	胃内視鏡検査（胃カメラ検査）
子宮がん	組織診・細胞診・HPV検査など
乳がん	マンモグラフィの追加撮影・超音波検査・細胞診・組織診など
大腸がん	全大腸内視鏡検査（大腸カメラ検査）
	大腸内視鏡検査と大腸のX線撮影の併用法・大腸CT検査

精密検査の受け方

精密検査は、保険診療となります。受診の際は、事前に医療機関へ予約されることをお勧めします
Step1　医療機関で相談・予約
Step2　受診

持ち物

①結果通知書　②紹介状一式（紹介状・返書・返信用封筒）
③健康保険資格の確認ができるもの　④おくすり手帳
①②は検査機関から送付された書類です。紛失の場合、再発行の手続きが必要です。
【問い合わせ・再発行窓口】　健康課健康増進係　☎0763-23-2027



冬場は入浴事故に要注意‼

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、65歳以上の高齢者の死亡事故が毎年11月～4月にかけて多く発生します。



浴室での入浴事故予防のポイント

①入浴前に脱衣所や浴室を暖める。
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食後すぐや、飲酒後、医薬品服用後の入浴を控える。
⑤入浴前に、同居の家族に一声かけて意識してもらう。

（参考）消費者庁ホームページ
冬季に多発する高齢者の入浴中の事故に御注意ください！
自宅の浴槽内での不慮の溺水事故が増えています

もっと詳しく知りたい方は
右の二次元コードから
「STOP!ヒートショック
　良好なおうちの環境を整えよう」
をご覧ください。

2026
令和８年
December
12月
市民カレンダー

1 火	●12月会議【全員協議会】9：30 ～　市役所５階全員協議会室 ●12月会議【本会議（提案理由説明）】10：00 ～　市役所５階議場 ●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） ●働く人のメンタルヘルス（心の相談） 9:00 ～ 17:00　砺波サナトリウム病院 ※要予約（砺波地域産業保健センター　☎ 0763-33-7715）
2 水	
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	●12月会議【本会議（一般質問）】9：30 ～　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、市社会福祉協議会サテライト ●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）
9 水	●12月会議【本会議（一般質問）】9：30 ～　市役所５階議場
10 木	●ひきこもり家族相談 ※要予約（砺波厚生センター　☎ 0763-22-3512）
11 金	●12月会議【民生経済常任委員会】13：30 ～　市役所５階委員会室
12 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）
13 日	●令和８年度　小規模多機能自治　各地区取り組み発表会
14 月	●12月会議【総務文教常任委員会】13：30 ～　市役所５階委員会室 ●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	
16 水	●12月会議【全員協議会】13：30 ～　市役所５階全員協議会室 ●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）
17 木	
18 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 ●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	
21 月	
22 火	
23 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）
24 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）
25 金	●広報なんと1月号発行 ●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
26 土	
27 日	●福野歳の大市
28 月	
29 火	
30 水	
31 木	

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　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　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　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　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		