

2013

12月

市民カレンダー

1日	◎毎月「1日」は南砺市交通安全呼びかけの日 ～出がけには、笑顔といっしょに「気をつけて」の一言を!～
2月	◎心配ごと・行政・人権相談 13:30～16:00 井波社会福祉センター
3火	◎メンタルヘルス(心の健康相談) 9:00～17:00 砺波サナトリウム福井病院 ※要予約(☎③7715) ◎市政ご意見・苦情承り所 18:00～20:00 福野・井波・城端・福光庁舎、南砺家庭・地域医療センター ◎長時間労働者への面接指導 19:00～20:00 砺波医師会 ※要予約(☎③7715)
4水	◎12月定例会市議会【本会議(提案理由説明)】10:00～ 福光庁舎5階議場
5木	◎人権相談 13:30～16:00 井口社会福祉センター ◎心の健康相談 13:30～16:00 砺波厚生センター ※要予約(☎②3512)
6金	◎心配ごと・人権相談 13:30～16:00 ことぶき館 ◎心配ごと・人権相談 13:30～16:00 ネットピア喜楽
7土	◎ヘリオス・アットホーム2013【うた、三線】大島保克 開演19:30～ 福野文化創造センター
8日	◎住宅相談 13:30～17:00 福光公民館
9月	第65回人権週間 「みんなで築こう 人権の世紀」 12月4日(水)～10日(火)
10火	◎メンタルヘルス(心の健康相談) 9:00～17:00 小矢部大家病院 ※要予約(☎③7715) ◎12月定例会市議会【本会議(一般質問)】10:00～ 福光庁舎5階議場 ◎年金相談 10:00～15:00 城端行政センター ◎心配ごと・行政・人権・家庭児童相談 13:30～16:00 福光庁舎別館
11水	◎12月定例会市議会【本会議(一般質問)】10:00～ 福光庁舎5階議場
12木	◎12月定例会市議会【産業建設常任委員会】10:00～ 福光庁舎5階委員会室 ◎心配ごと相談 13:30～16:00 福野老人福祉センター「さつき荘」 ◎にこにこ相談会(砺波地区教育相談) 13:30～16:30 福光保健センター ※要予約(☎②2012)
13金	◎12月定例会市議会【民生病院常任委員会】10:00～ 福光庁舎5階委員会室
14土	◎住宅相談 13:00～17:00 コミュニティプラザアスモ2F「ほっとステーション」 ◎住宅相談 13:30～17:00 ショッピング「ア・ミュウ」 ◎宝くじ文化公演 森公美子コンサート～カモナ・マイ・ドリーム～ 開演16:30～ 井波総合文化センター
15日	

16月	◎12月定例会市議会【総務文教常任委員会】10:00～ 福光庁舎5階委員会室
17火	◎メンタルヘルス(心の健康相談) 9:00～17:00 砺波サナトリウム福井病院 ※要予約(☎③7715) ◎法律相談 13:30～15:30 社会福祉協議会本所 ※要予約(☎④2941) ◎長時間労働者への面接指導 19:00～20:00 砺波医師会 ※要予約(☎③7715)
18水	◎12月定例会市議会【全員協議会】13:30～ 福光庁舎5階全員協議会室 ◎心配ごと・行政・人権 13:30～16:00 城端老人福祉センター「美山荘」
19木	◎ひきこもり相談 13:30～(個別)、14:45～(家族) 砺波厚生センター ※要予約(☎②3512)
20金	◎毎月「20日」は犯罪抑止の日 ～地域の安全は地域の手で!～ ◎12月定例会市議会【本会議(委員長報告、質疑・討論・採決)】15:30～ 福光庁舎5階議場
21土	
22日	 福野・井波・城端・福光の4庁舎は、 毎週火曜日午後7時まで開庁! なお、12月中は3日、10日、17日、24日 です。お仕事帰り気軽にご利用ください!
23月	
24火	◎メンタルヘルス(心の健康相談) 9:00～17:00 松岡病院 ※要予約(☎③7715) ◎心配ごと相談 13:30～16:00 福光庁舎別館
25水	◎広報なんと1月号発行・配布物配布日 ◎集合納税第7期納期限
26木	◎年金相談 10:00～15:00 福光行政センター ◎心の健康相談 13:30～16:00 福光保健センター ※要予約(☎②1767) ◎心配ごと・行政・人権・障がい者相談 13:30～16:00 福野老人福祉センター「さつき荘」
27金	◎歳の大市 早朝～日没 銀行四つ角付近(福野地域) ◎官公庁執務納め
28土	年末の交通安全県民運動 ～ゆっくり走ろう 雪のふる里 北陸路～ 12月11日(水)～20日(金)
29日	
30月	
31火	◎IOX-AROSAカウントダウンイベント2014 21:00～

◎各庁舎・行政センター年末年始休業期間 12月28日(土)～1月5日(日)

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	31				

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	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	31				

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	31				

2013 健康12月 カレンダー

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 ☎ 52-1767 FAX 52-6511
- 成人の健康診査や相談に関して…
健康課 保健係(井波庁舎) ☎ 23-2027 FAX 82-4657
- 平・上平・利賀地域の連絡先…
平保健センター ☎ 66-8026 FAX 66-8027

■離乳食教室、フッ化物塗布、予防接種は個人通知をしませんので、毎月の「市民健康カレンダー」を見て会場へお越しください。

■対象地域の会場で受診できないときは、事前に連絡してください。

乳幼児の健康・育児相談

すこやかに育てるために

項目/対象地域	対象者	実施日	受付時間	会場	持ち物		
3か月児健診	全地域	平成25年8月生	5日(木) 13:00~13:20	南砺家庭・地域医療センター(健診会場)	母子健康手帳 なんとすこやかファイル バスタオル・問診票		
7か月児離乳食教室	全地域	平成25年5月生	20日(金) 9:30~10:10	福光保健センター	母子健康手帳・相談票 なんとすこやかファイル 仕上げ用歯ブラシ らくらく離乳食ガイドブック		
1歳6か月児健診	福野・井波 井口・利賀	平成24年5月1日生~ 6月15日生	19日(木) 13:00~13:20	南砺家庭・地域医療センター(健診会場)	母子健康手帳・問診票 歯ブラシ・タオル等 フッ化物塗布希望書 負担金200円 なんとすこやかファイル		
3歳6か月児健診	福野・井波 井口・利賀	平成22年5月1日生~ 6月18日生	18日(水) 12:45~13:15	南砺家庭・地域医療センター(健診会場)	母子健康手帳・問診票 歯ブラシ・タオル等 フッ化物塗布希望書 負担金200円		
2歳児・2歳6か月児 3歳児フッ化物塗布	福光・城端	2歳児(H23年11月生) 2歳6か月児(H23年5月生) 3歳児(H22年11月生)	26日(木) 13:00~13:30	福光保健センター	母子健康手帳 歯ブラシ・タオル等 フッ化物塗布希望書 負担金200円		
	福野・井波 井口・利賀	2歳児(H23年11月生) 2歳6か月児(H23年5月生) 3歳児(H22年11月生)				12日(木)	南砺家庭・地域医療センター(健診会場)
乳幼児発育相談 ※要予約	全地域	乳幼児	3日(火) 9:00~10:00	福光保健センター	母子健康手帳		

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。(要予約)

項目	対象地域	実施日(毎週)	受付時間	会場	持ち物
乳幼児から高齢者の 健康・栄養相談	城端	月	9:30~11:30	城端保健センター	健康手帳
	井波	水		井波保健センター	
	福野	金		南砺家庭・地域医療センター(健診会場)	
	福光	火・木		福光保健センター	
	平	金		平保健センター	
	井口			井口行政センター	
心の健康相談 (対応:精神保健福祉士)	全地域	予約日	予約指定時間	上平行政センター	
		26日(木)	13:30~16:00	利賀行政センター	

高齢者インフルエンザ予防接種

インフルエンザ予防のために

対象者(年度内に達する年齢)	接種期間	会場	持ち物
市内に住所のある方で ①65歳以上の方(接種日現在で満65歳になっ ていらっしゃる方) ②満60~64歳で、心臓・腎臓・呼吸器に重い 障害のある方(1級障害)及びヒト免疫不全 ウイルスにより免疫の機能障害がある方	平成25年 12月28日(土)まで	市内指定医療機関 (接種案内のハガキ参照) ※②に該当する方の接種券 の発行は、福光保健セン ターへご相談ください。	・接種券(ハガキ) ・個人負担金 1000円 ・健康手帳(お持ちの方)

各種検診

早期発見が決め手です。

- 集団検診 今年度最終です!
がん検診(子宮・乳房)は定員がありますので事前にお申込みください。
※受診券が届いていなくても、受診機会のない方は受診できます。受診券は、当日会場で作成いたします。

項目	対象地域	実施日	受付時間	会場	持ち物
子宮がん・ 乳がん検診 (女性のみ) ※要予約	福野	6日(金)	13:00~14:00	南砺家庭・地域医療センター (検診会場)	子宮がん対象者:20歳以上 乳がん対象者:40歳以上 乳がん検診受診券、子宮がん検診 受診券、負担金、健康手帳、子宮・ 乳がん検診クーポン券(該当者)

- 個別検診(医療機関にて検診)

項目	対象者	受付時間	会場	持ち物	
がん検診	胃がん (40歳以上の方)	国保加入者、また はがん検診を受 ける機会のない 方 ※要予約	H26年2月28日まで 診療時間帯	南砺市指定医療機関	施設検診受診券(保健 係・保健センターで発行) 負担金
	子宮がん(頸・体部) (20歳以上の方)		H26年3月31日まで 診察時間帯	指定医療機関 (県内婦人科)	子宮・乳がん検診クー ポン券(該当者)
	乳がん (40歳以上の方)		H26年3月31日まで 診療時間帯	南砺市民病院 公立南砺中央病院	

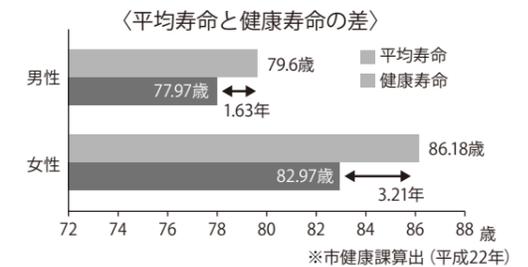
健康のための一歩を踏み出そう!

健康課保健係

人生の最後まで自分の足で歩く…
健康寿命を延ばしましょう。

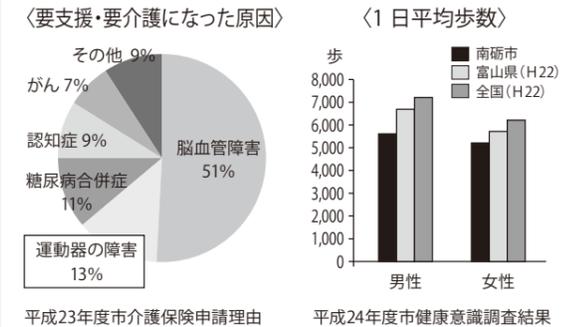
平均寿命と健康寿命の差

「健康寿命」という言葉をご存じですか?
健康寿命とは、健康上の理由で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。市の平均寿命と健康寿命の間には、男性で約1.6年、女性で約3年の差があります。誰もが最後まで、健康でいきいきとした生活を送りたいと思っています。



要支援・要介護になった原因

自立度の低下や寝たきり、つまり要支援・要介護状態は健康寿命の大敵です。そして、その原因の第1位は脳血管障害(脳梗塞・脳出血等)ですが、第2位は「運動器の障害(骨粗鬆症・骨折・変形性関節症・脊柱管狭窄症等)」です。



「まだ若いから関係ない」?
若いうちからの運動習慣が重要です。

運動習慣の目安となる1日平均歩数

骨や筋肉の量のピークは、およそ20~30歳代です。骨や筋肉は適度な運動で刺激を与え、適切な栄養をとることで、強く丈夫に維持されます。ただし、過度なスポーツや過体重は、軟骨や椎間板を傷めます。また、やせ過ぎると筋肉や骨を弱めます。市の男女とも、1日平均歩数が県や国より約1,000歩少ない状況です。

今より10分多くからだを動かすことから始めよう!

ふだんから元気からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)、うつ、認知症などになるリスクを下げることができ、健康寿命をのばせます。

<健康課おすすめ>

- 毎朝の「ほっとあつとなんと体操」ラジオ体操
- 食後1時間後のウォーキング【目安】約10分で約1,000歩
- 日常動作をきびきびと意識してからだを動かす
- 趣味のスポーツを楽しむお友達と一緒に継続のコツ

あなたも+10分間のきびきびとした生活スタイル(運動)で、健康を手に入れましょう。