

2014

1月

市民カレンダー

元日	1水	◎第37回ふくの元旦マラソン 7:00スタート 福野体育館 ◎第37回福光元旦マラソン 10:30スタート 福光体育館 ◎第33回北野元旦マラソン 11:00スタート 北野天満宮(城端地域) ◎ヘリオス元旦コンサート2014 14:00～ 福野文化創造センター
	2木	
	3金	
	4土	
成人の日	5日	
	6月	◎官公庁執務始め ◎心配ごと・行政・人権・家庭児童相談 13:30～16:00 井波社会福祉センター
	7火	◎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 ◎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)
	8水	
	9木	◎心配ごと相談 13:30～16:00 福野老人福祉センター「さつき荘」
	10金	
	11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・ミュー」
	12日	◎平成26年南砺市成人式 10:00～ 市内8地域 ◎住宅相談 13:30～17:00 福光公民館
	13月	◎利賀の初午 8:30～ 利賀村上村地区
	14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) ◎年金相談 10:00～15:00 城端行政センター ◎不動産無料相談所 13:00～16:00 砺波まなび交流館 ◎心配ごと・行政・人権相談 13:30～16:00 福光庁舎別館
	15水	◎心配ごと・行政・人権・障がい者相談 13:30～16:00 城端老人福祉センター「美山荘」
	16木	◎心の健康相談 13:30～16:00 福光保健センター ※要予約(☎⑤1767) ◎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)

17金

18土

19日

20月

21火

22水

23木

24金

25土

26日

27月

28火

29水

30木

31金

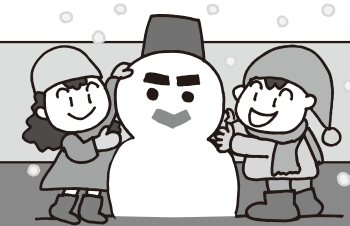
福野・井波・城端・福光の4庁舎は、毎週火曜日午後7時まで開庁!

なお、1月中は7日、14日、21日、28日です。お仕事帰り気軽にご利用ください!

◎毎月「20日」は犯罪抑止の日 ～地域の安全は地域の力で!～

◎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 市社会福祉協議会本所 ※要予約(☎④2941)
◎にこにこ相談会(砺波地区教育相談) 13:30～16:30
小矢部市総合保健福祉センター ※要予約(☎②2012)
◎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)

◎年金相談 10:00～15:00 福光行政センター
◎心配ごと・行政・人権相談 13:30～16:00 福野老人福祉センター「さつき荘」
◎出前市長室 18:00～20:00 井口行政センター
◎広報なんと2月号発行・配布物配布日



◎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

◎心の健康相談 13:30～16:00 砺波厚生センター
※要予約(☎②3512)



◎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)

1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	



2014 健康 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 ☎ 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 ☎ 82-4657
- 平・上平・利賀地域の連絡先…
平保健センター ☎ 66-8026 ☎ 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9月生	21日(火) 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6月生	28日(火) 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	福光・城端 平・上平	平成24年5月16日生～ 6月30日生	9日(木) 13:00～13:20	福光保健センター	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	福光・城端 平・上平	平成22年6月26日生～ 8月12日生	23日(木) 12:45～13:15	福光保健センター	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
1歳児むし歯予防教室	全地域	平成24年12月・ 平成25年1月生	30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
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12月生)	16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
		2歳6か月児(H23年6月生)			
		3歳児(H22年12月生)			
	福野・井波 井口・利賀	2歳児(H23年12月生) 2歳6か月児(H23年6月生) 3歳児(H22年12月生)	29日(水)	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	8日(水) 9:00～10:00	福光保健センター	母子健康手帳
マタニティ教室 ※要予約	全地域	妊娠3か月(8週)～ 5か月(19週)頃の方	27日(月) 13:00～13:20	福光保健センター	母子健康手帳 なんとすこやかファイル アンケート(予約された 方に郵送いたします)

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。(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 平	火・木 金		福光保健センター 平保健センター	
	井口	予約日	予約指定時間	井口行政センター	
	上平			上平行政センター	
	利賀			利賀行政センター	
心の健康相談 (対応:精神科医師)	全地域	16日(木)	13:30～16:00	福光保健センター	

各種検診

早期発見が決め手です。

○個別検診(医療機関にて検診)

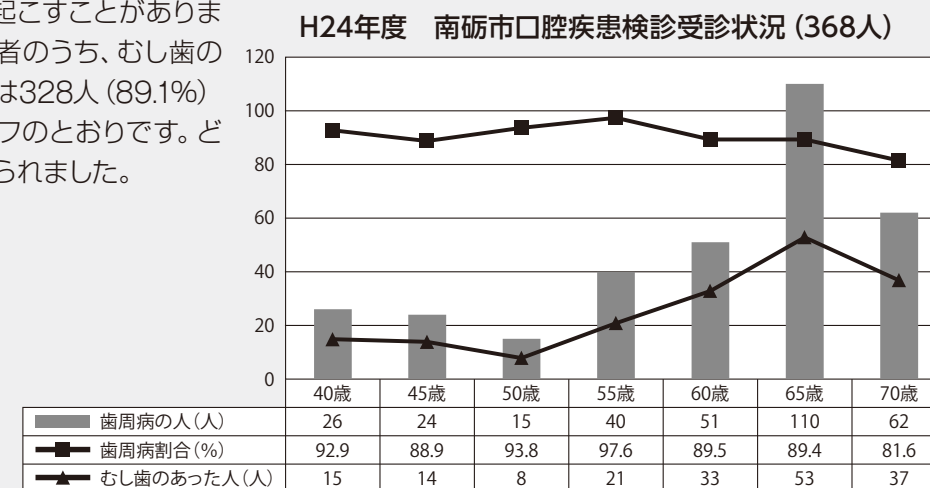
項目	対象者		受付時間	会場	持ち物
がん検診	胃がん (40歳以上の方)	国保加入者、またはがん検診を受ける機会のない方 ※要予約	H26年2月28日まで 診療時間帯	南砺市指定医療機関	施設検診受診券（保健係・保健センターで発行） 負担金 子宮・乳がん検診クーポン券（該当者）
	子宮がん(頸・体部) (20歳以上の方)		H26年3月31日まで 診察時間帯	指定医療機関 (県内婦人科)	
	乳がん (40歳以上の方)		H26年3月31日まで 診療時間帯	南砺市民病院 公立南砺中央病院	

口腔疾患検診、もう受けましたか？

平成24年度南砺市口腔疾患検診受診状況では、対象者2,577人に対し、受診者は368人(受診率14.3%)でした。年代別受診率では、40～50歳の壮年期が特に低くなっています。平成23年度の受診率は13.4%でしたので、他の検診と比べ、受診率はかなり低く、お口の健康はどうしても後にされてしまうようです。

＜お口の健康は全身の健康と関係しています！＞

お口の健康と全身の健康には関係があり、むし歯や歯周病などの口腔疾患は、メタボリックシンドローム、肺炎、心疾患、糖尿病、リウマチなどの全身疾患を引き起こすことがあります。受診者の検診結果から、全体の受診者のうち、むし歯のあった人は181人(49.2%)、歯周病の人は328人(89.1%)と高い割合でした。年代別の人数はグラフのとおりです。どの年代でも80～90%の人に歯周病がみられました。



むし歯や歯周病は、口腔内細菌による感染症です。歯周ポケット内で増殖する細菌は、その毒性により、歯を支えている歯肉、歯根膜、歯槽骨などを破壊するだけでなく、唾液から肺などの呼吸器に入った場合は、肺炎や呼吸器疾患を起こします。また、細菌が歯周ポケットから血液に入った場合、血管中で増殖すると血管系の病気の原因となったり、心臓付近での増殖は重篤な心臓病につながったりすることもあります。

重篤な病気につながらないように、この機会にお口の健康も見直してみませんか。



市の口腔疾患検診は平成26年2月28日(金)まで。ぜひお受けください！

市では、平成26年3月31日までに40・45・50・55・60・65・70・75・80歳の誕生日を迎えられる方を対象に、「口腔疾患検診」を実施しています。この機会にぜひ受診し、お口と歯の健康に努めましょう。

★検診期限 平成26年2月28日(金)まで

★検診料金 無料

★持ち物 受診券(5月末発送済み)・健康手帳(お持ちの方のみ)

★検診場所 市内の指定歯科医療機関(事前予約が必要)

*受診券が届いてない方は、医療機関へ予約する前に保健センターへお問い合わせください。

【お問い合わせ】 福光保健センター ☎ 521767

