

2014

2月

市民カレンダー

1 土	◎毎月「1日」は南砺市交通安全呼びかけの日 ～出かけには、笑顔といっしょに「気をつけて」の一言を!
2 日	◎四季の五箇山雪あかり 日没～ 菅沼合掌造り集落
3 月	◎安居寺節分会 10:00～ 安居寺 ◎心配ごと・行政・人権相談 13:30～16:00 井波社会福祉センター
4 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) ◎心配ごと相談 13:30～16:00 ネイトピア喜楽 ◎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)
5 水	
6 木	◎心配ごと相談 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)
7 金	◎第10回南砺利賀そば祭り 10:00～ ～9日 利賀国際キャンプ場周辺
8 土	◎南砺ふくみつ雪あかり祭り 正午～ ～9日 道の駅福光特設会場 ◎アイスフェス2014 10:00～ ～9日 いなみ木彫りの里一帯 ◎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」
9 日	◎住宅相談 13:30～17:00 福光公民館
10 月	
11 火	◎金沢・南砺ゆかりの集い 12:00～14:30 金沢市
12 水	◎年金相談 10:00～15:00 城端行政センター
13 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」
14 金	

健康日記

15 土	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、2月中は4日、18日、25日です。お仕事帰り気軽にご利用ください!
16 日	
17 月	◎にこにこ相談会(砺波地区教育相談) 13:30～16:30 砺波市健康センター ※要予約(☎②2012)
18 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 市社会福祉協議会本所 ※要予約(☎②2941) ◎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)
19 水	◎心配ごと・行政・人権相談 13:30～16:00 城端老人福祉センター「美山荘」
20 木	◎毎月「20日」は犯罪抑止の日 ～地域の安全は地域の力で!～ ◎心の健康相談 13:30～16:00 福光保健センター ※要予約(☎②1767) ◎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)
21 金	平成25年分 確定申告及び住民税申告相談 2月17日(月)～3月17日(月) ※土日を除く。 ▷問い合わせ 税務課 市民税係(福野庁舎) ☎23-2005
22 土	
23 日	◎第10回南砺市社会教育推進大会 13:30～ 福野文化創造センター
24 月	
25 火	◎広報なんど3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・行政・人権・障がい者相談 13:30～16:00 福光庁舎別館
26 水	
27 木	◎年金相談 10:00～15:00 福光行政センター ◎心配ごと・行政・人権・家庭児童相談 13:30～16:00 福野老人福祉センター「さつき荘」 ◎出前市長室 18:00～20:00 福光行政センター
28 金	◎集合納税第9期納期限 ◎城端つごもり大市 10:00～ 西町通り(国道304号)

2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

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

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

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

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

健康 2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10月生	4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7月生	25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	福野・井波 井口・利賀	平成24年6月16日生~ 7月31日生	13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6月19日生~ 8月11日生	19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
	福光・城端 平・上平	平成22年8月13日生~ 9月28日生	27日(木) 12:45~13:15	福光保健センター	
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(H24年1月生)	13:00~13:30	南砺家庭・地域医療センター(健診会場)	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7月生)			
	3歳児(H23年1月生)				
	2歳児(H24年1月生)				
福野・井波 井口・利賀	2歳6か月児(H23年7月生)	20日(木)	南砺家庭・地域医療センター(健診会場)		
	2歳児(H23年1月生)				
	3歳児(H23年1月生)				
乳幼児発育相談 ※要予約	全地域	乳幼児	6日(木) 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	予約日		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:臨床心理士)	全地域	20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	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)	※要予約	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)	※要予約	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	

年に一度の特定健康診査や人間ドックの結果は確認されましたか? 健康づくりの第一歩は、自分の血液データを知ることです!

~今は、元気だと感じていても、それは自覚症状がないだけかもしれません。~

「自分の健診データと見比べてみよう(チェックしてみよう)」

57歳で心筋梗塞を起こしたAさんの健診結果を見てみましょう。どのような経過で心筋梗塞に至ったのでしょうか? 37歳で内臓脂肪が溜まりはじめ、健診データで異常値が増え(重なりはじめ)、結果的に57歳で心筋梗塞を発症しています。心筋梗塞発症の直前まで、自覚症状がないのが特徴です。

【57歳で心筋梗塞を発症したAさんの健診結果】

自覚症状はありません! → 発症

動脈硬化のイメージ: 年齢 37 → 40 → 45 → 47 → 50 → 57

25%狭窄 → 50%狭窄 → 75~90%狭窄

※当てはまる項目にチェック☑をつけてみましょう

チェック欄	参考	平成25年度 特定健康診査の結果	男性 2,547人中	女性 3,332人中
	南砺市国保 40~74歳の方の健診結果			
	BMI(体格指数)が25以上		30.5%	22.5%
	肝機能検査でGOT31、GPT31、γ-GTP51以上のいずれかがあてはまる		37.4%	15.2%
	最高血圧140以上、最低血圧90以上のいずれかがあてはまる		24.7%	21.3%
	中性脂肪が150以上		34.2%	24.3%
	善玉コレステロール(HDL)が40以下		11.8%	3.4%
	血糖値検査で、HbA1cが6.0(NGSP値)以上		25.4%	20.8%

判定区分参考: 南砺市特定健康診査総合判定
※BMI(体格指数): 体重kg÷身長m×身長mで算出する。男女とも20歳以上でBMI22を基準とし、25以上を肥満とする。

あなたは、Aさんと同じような経過をたどっていませんか?

☑の数が多いほど動脈硬化がすすんでいる可能性があります。

※Aさんの血液データは、37歳から57歳まで、異常値のサインをずっと送り続けていました! 生活改善のチャンスはあったはず!



- ・血液データは、異常値の重なり気づくことが重要です
- ・重なりが多ければ多いほど、血管の病気(心臓・脳)の発症リスクが高まります!

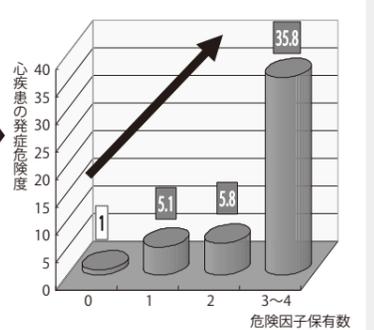
※右の図は、心疾患(狭心症や心筋梗塞等)の発症の危険度を表しています。危険因子(肥満、高血圧、高血糖、脂質異常(中性脂肪やコレステロール))の4つが重なると、危険因子がない方の35.8倍、病気を発症する危険性が高まります!

今すぐ!生活改善に取り組みませんか?

健康相談は随時受け付けておりますので、下記までご連絡ください。

相談・受付 南砺市健康課 保健係 ☎23-2027

危険因子の保有数と心疾患発症頻度



厚生労働省資料より