

2022令和4年

「すこやかひろば in なんと」QRコード  
子育て支援に関する情報を集めたホームページです。



# 健康 Information

## 【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



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、今後の日程を中止・延期することがあります。

中止・延期の場合は個別通知、市ホームページなどでお知らせします。

- ご家族を含め、発熱や咳などの風邪症状、おう吐、下痢など体調が悪い方は参加を控えてください。
- マスクの着用にご協力ください。
- 対象日に受診・参加できないときは、ご連絡ください。
- 会場内の密を避けるため、対象のお子さん1人につき、付き添いは保護者1人をお願いします。



## 乳幼児の健康・育児相談

3か月児健診、5か月児離乳食教室、おもぐ教室、1歳6か月児健診、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。

項目／対象地域	対象者	実施日	受付時間	会場	持ち物
2歳児・3歳児 歯科健診・ フッ化物塗布	2歳児： R2年1月1日～2月28日生	9日(水)	2歳児： 13:15～13:30	福光保健センター (公立南砺中央病院3階)	・母子健康手帳 ・歯ブラシ ・タオル ・フッ化物塗布希望書 ・負担金 200円
	3歳児： H30年12月1日～ H31年2月28日生		3歳児： 13:00～13:15		
発育相談会 ※要予約	全地域 主に生後0か月～ 3か月児健診前のお子さん	17日(木)	9:00～10:30	福光保健センター (公立南砺中央病院3階)	母子健康手帳

## 予防接種の受け忘れはありませんか？

- 接種期限が迫っています。早めに接種しましょう。※接種期限を過ぎると有料になります

予防接種名	対象者	接種期限
麻しん・風しん（第2期）	平成27年4月2日～ 平成28年4月1日生まれ（年長児）	3月31日（木）まで
ジフテリア・破傷風（第2期）	平成21年4月2日生まれ～ 13歳未満	13歳の誕生日の前日まで ※平成21年4月生の方は期限 が迫っています。
日本脳炎（第2期）	9～13歳未満 ※平成23年4月2日～平成25年4 月1日生まれの方は、3月末に 予診票を郵送します。	

予診票がない方は、福光保健センター（公立南砺中央病院3階）または健康課保健係（地域包括ケアセンター）で再発行いたします。

March

3月



## 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	地域	実施日(毎週)	受付時間	会場
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
	井波	水		地域包括ケアセンター（井波保健センター）
	福野	金		福光保健センター（公立南砺中央病院3階）
	福光	火・木		平保健センター
	平	金		
	井口			井口市民センター
	上平			上平市民センター
	利賀			利賀市民センター

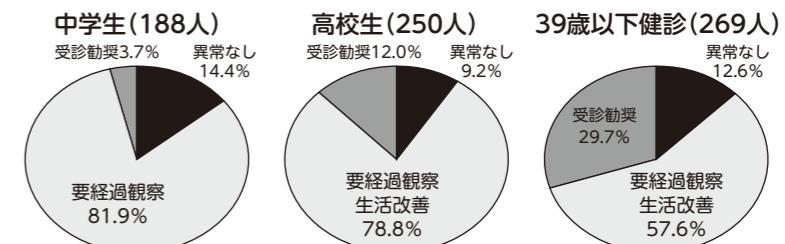
\*福野地域は、地域包括ケアセンター（井波保健センター）で行います。

## 令和3年度 学生健診・39歳以下健診の結果をまとめました

学生健診や39歳以下健診は、自己の生活習慣を見直し、生活習慣病を予防する力を身に付けることを目的に実施しています。

	受診率
中学生	46.1%
高校生	20.5%
39歳以下 (平均33歳)	16.6%

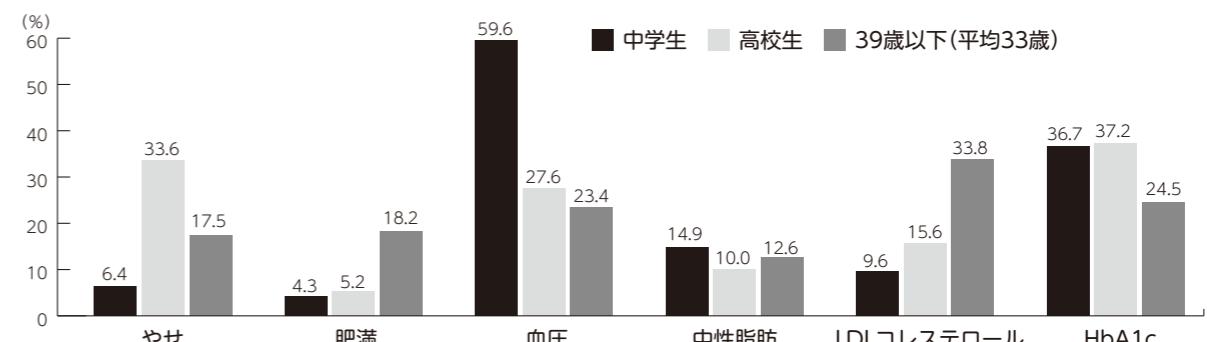
### 1. 総合判定の内訳



受診者のうち、中学生：85.6%、高校生：90.8%、39歳以下：87.3%で体格・血圧・血液検査のいずれかで所見があります。

### 2. 有所見状況

※受診者に対する割合（有所見とは、正常値からはずれた値のことをいいます）



#### 中学生

血圧の有所見割合が高いです。

※白衣性高血圧等も考えられるため、経年にみていくましょう。

#### 中学生・高校生

HbA1c（糖尿病の指標）の有所見割合が高く、清涼飲料水や間食等の糖分摂取をはじめとした食生活について、見直すことが必要です。

## 年齢とともに肥満とLDLコレステロール値の有所見割合が高くなっています。

運動量と食事で摂取するエネルギー量のバランスがとれていなかったり、脂質の多い食生活になっていないかを振り返り、将来の生活習慣病を予防するために、今から健康的な生活を送りましょう。

健診データの見方や生活習慣の見直しなど、詳しく知りたい方はぜひ健康相談をご利用ください。

### 予約・問い合わせ

母子予防接種・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 ☎ 23-2027 / FAX 82-4657

国民健康保険・年金に関して▶健康課 国保・年金係 ☎ 23-2011 / 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

2022  
令和4年

March

3月

# 市民力レンダード

◎本庁舎1階(福光市民センター、こども課、会計課)、地域包括ケアセンター、城端、井波、福野の各市民センター、は毎週火曜日午後7時まで開庁!

今月は、3月1日、8日、15日、22日、29日です。  
お仕事帰り気軽にご利用ください!

1 火	●毎月「1日」は砺波市交通安全呼びかけの日 ●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(砺波地域産業保健センター☎33-7715)
2 水	
3 木	●心の健康相談 午後 砺波厚生センター ※要予約(☎22-3512)
4 金	
5 土	
6 日	
7 月	●3月会議[本会議(一般質問)] 9:30~ 市役所5階議場 ●心配ごと・行政・人権相談 13:30~16:00 井波社会福祉センター
8 火	●3月会議[本会議(一般質問)] 9:30~ 市役所5階議場 ●心配ごと・行政・人権相談 13:30~16:00 社協福光支所(旧吉江保育園) ●年金相談 10:00~15:00 城端市民センター ※予約優先(砺波年金事務所☎33-1725) ●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(砺波地域産業保健センター☎33-7715)
9 水	●3月会議[決算予算特別委員会(個別質問)] 9:30~ 市役所5階全員協議会室
10 木	●3月会議[決算予算特別委員会(個別質問)] 9:30~ 市役所5階全員協議会室 ●ひきこもり相談 13:30~16:30 砺波厚生センター ※要予約(☎22-3512)
11 金	●3月会議[市民経済常任委員会・決算予算特別委員会] 9:00~ 市役所5階委員会室 ●第16回南砺市日本画連盟展 ~13日 福野文化創造センター アートスペース
12 土	●野を生きた書人 宮崎重美展 ~4月10日 福光美術館 ●城端に生きる江戸芸能2 14:00~ 城端伝統芸能会館「じょうはな座」
13 日	●住宅相談 13:30~17:00 福光交流センター
14 月	●3月会議[民生文教常任委員会・決算予算特別委員会] 9:00~ 市役所5階委員会室
15 火	●法律相談 13:30~15:30 井波社会福祉センター ※要予約(南砺市社会福祉協議会☎64-2941)

16 水	●3月会議[総務企画常任委員会・決算予算特別委員会] 9:00~ 市役所5階委員会室
17 木	
18 金	●3月会議[決算予算特別委員会・全員協議会] 9:00~ 市役所5階全員協議会室
19 土	●松村謙三東洋蘭展・雪割草展 ~21日 南砺市園芸植物園 ●南砺いのくち椿まつり ~21日 いのくち椿館
20 日	●毎月「20日」は犯罪抑止の日 ~地域の安全は地域の力で!~
21 月	●じょうはな名画座「嘘八百」 10:00~/14:00~ 城端伝統芸能会館「じょうはな座」 <small>春分の日</small>
22 火	
23 水	●3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
24 木	●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」 ●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☎33-1725)
25 金	●広報なんと4月号発行・配布物配布日
26 土	
27 日	
28 月	
29 火	
30 水	
31 木	

## 3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		

### 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		

### 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		

### 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		