

2022令和4年

# 健康 Information

「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。



August

8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。



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。



## 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、お口もぐもぐ教室、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： 令和2年7月17日～8月24日生	9日(火)	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： 令和元年6月24日～8月29日生		3歳児： 13:00～13:15		
2歳6か月歯科健診・ フッ化物塗布	福光・城端 平・上平	令和元年12月20日～ 令和2年5月5日生	30日(火)	福光保健センター (公立南砺中央病院3階)	
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	18日(木)	福光保健センター (公立南砺中央病院3階)	母子健康手帳

## 日本脳炎の予防接種のお知らせ

令和3年度は、一部の日本脳炎ワクチンの供給を見合させていましたが、令和4年度は、継続的なワクチン供給が見込まれることとなりました。

日本脳炎の予防接種は、第1期3回、第2期1回の合計4回の接種が必要です。母子健康手帳を見て、接種漏れがないか確認しましょう。

※特例対象について

20歳未満～平成19年4月1日生まれの方は、20歳の誕生日の前日まで、第1期、第2期の接種ができます。

平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの方は、9歳以上13歳未満で第1期の接種ができます。



## 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	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		井口市民センター
	井口			上平市民センター
	上平			利賀市民センター
	利賀			
		予約日		

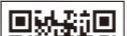
\*福野地域は、地域包括ケアセンター(井波保健センター)で行います。

## 集団がん検診 ご予約はこちら

集団検診

Web予約▶

24時間予約可能



がん検診

予約専用ダイヤル▶0763-23-2025

平日9:00～17:00

がん検診未受診

理由はこちら▶



## 【学生健康診査】のお知らせ

学生健診  
Web予約はこちら▶



QRコード

### 令和3年度の健診結果から

#### 1. 総合判定の内訳

中学生(188人)

受診勧奨 3.7%

異常なし 14.4%

要経過観察、生活改善 81.9%

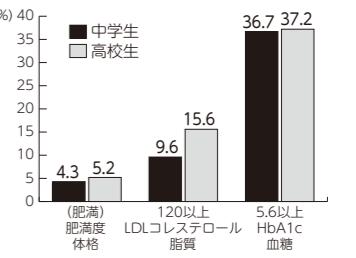
高校生(250人)

受診勧奨 12.0%

異常なし 9.2%

要経過観察、生活改善 78.8%

#### 2. 有所見状況※受診者に対する割合



#### 3. 有所見と遺伝の関係

※有所見者に対する割合

受診者数	高血圧		脂質異常		高血糖	
	有所見	遺伝あり	有所見	遺伝あり	有所見	遺伝あり
中学生	112	59.6%	64	57.1%	38	20.2%
高校生	69	27.6%	41	59.4%	59	23.6%

・令和3年度の受診率は、中学生46.1%、高校生20.5%でした。

・HbA1c(糖尿病の指標)の有所見者の割合は、中学生が2.7人に1人、高校生が4.7人に1人と高い状況でした。

・高血圧、高血糖は、遺伝と深く関係しており、祖父母または父母に有病者がいると高くなる傾向があります。

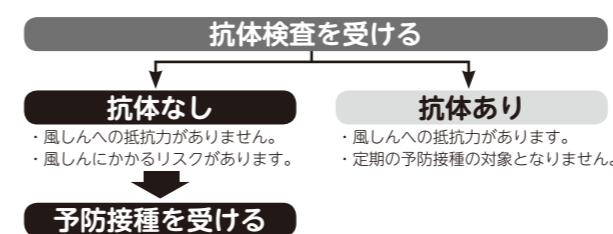
## 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性の方へ 風しん抗体検査および予防接種のご案内です（実施期間延長）

風しんの予防接種を公的に受ける機会がなかった男性を対象に抗体検査を実施し、その結果、抗体がないと判断された方に予防接種を実施します。

【対象者】南砺市に住所を有する方で、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

【実施期間】令和7年3月31日まで延長（クーポン券の有効期限は、令和5年3月末です。）

【個人負担】無料



※抗体検査は、事業所健診や特定健診で受けられます。

※クーポン券は、令和4年4月末に発送済みです。

## 防ごう！熱中症

実は…富山県は、熱中症で亡くなる方の割合が全国で最も多い県なのです！（人口10万人あたり約1.5人）8割以上は高齢者です。※人口動態統計による平成27～31年平均値

こんな症状があったら・・・熱中症かも？

軽 度 中 度 重 度

- ・めまい、立ちくらみがある
  - ・筋肉痛がある
  - ・汗が止まらない
- ・頭痛、吐き気がする
  - ・体がだるい、虚脱感がある
- ・けいれんや手足の運動障害がある（まっすぐ歩けないなど）
  - ・体に触ると熱い

### 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 南砺市梅野2007番地5  
成人の健康診査や相談に関して▶健康課 健康増進係 ☎ 23-2027 / FAX 82-4657 南砺市北川166番地1  
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 南砺市北川166番地1  
平・上平・利賀地域の連絡先▶平保健センター ☎ 66-8026 / FAX 66-8027 南砺市下梨2240番地

### <予防のポイント>

#### ①エアコンを上手に使おう！

設定温度28度、湿度55%以下に保つ。

暑いと感じたら、無理をせず設定温度を下げる。



#### ②こまめに水分補給をしよう！

のどの渇きを感じる前に水やお茶を飲む。

お酒による水分補給は避ける。



#### ③暑さを意識した生活をしよう！

暑さに備えた体づくりをする。

屋外ではマスクを外す。



2022  
令和4年

August

8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、8月2日、9日、16日、23日、30日です。  
お仕事帰りなど、気軽にご利用ください!

		●固定資産税第2期納期限 ●国民健康保険税・後期高齢者医療保険料第1期納期限 ●心配ごと・行政・人権相談 13:30～15:30 井波社会福祉センター ●毎月「1日」は南砺市交通安全呼びかけの日
1 月	2 火	●メンタルヘルス(心の相談) 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)
3 水	4 木	●心の健康相談 13:30～16:00 砺波厚生センター ※要予約(☎ 22-3512)
5 金	6 土	●議会報告会 19:00～ 福野体育館 ●ユカタ・デ・ダンス 2022 15:00～ 福野文化創造センター ●Inabun Hot Live vol.6 16:00～ 井波総合文化センター
7 日	8 月	●シネマ歌舞伎上映会「京鹿子娘五人道成寺／二人椀久」 14:00～ 城端伝統芸能会館
9 火	10 水	●議会報告会 19:00～ 春光荘 ●法律相談 13:30～16:00 井波社会福祉センター ※要予約(南砺市ふくし総合相談センター ☎ 64-2941)
11 木	12 金	
13 土	14 日	●住宅相談 13:30～17:00 福光交流センター
15 月		

16 火	17 水	●看護職員就業支援相談(予約不要) 10:00～16:00 ハローワーク砺波
18 木	19 金	●心配ごと・行政・人権相談 13:30～15:30 城端老人福祉センター「美山莊」
20 土	21 日	●メンタルヘルス(心の相談) 9:00～17:00 となみの心療クリニック ※要予約(砺波地域産業保健センター ☎ 33-7715)
22 月	23 火	
24 水	25 木	●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 ☎ 33-7715)
26 金	27 土	●広報なんと9月号発行・配布物配布日 ●看護職員就業支援相談(予約不要) 10:00～16:00 砺波ナースセンターサテライト(砺波厚生センター) ●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) ●コンサートピアノを弾いてみよう♪ 井波総合文化センター～31日
28 日	29 月	●SUKIYAKI MEETS THE WORLD 2022 福野文化創造センターほか～28日
30 火	31 水	●SCOT SUMMER SEASON 2022 利賀芸術公園～9/11 ●メモリアシアター倶楽部「ボス・ベイビー ファミリー・ミッション」 10:00～ 井波総合文化センター
29 月	30 火	●SCOT SUMMER SEASON 2022 利賀芸術公園～9/11 ●メモリアシアター倶楽部「ボス・ベイビー ファミリー・ミッション」 10:00～ 井波総合文化センター
31 水		●南砺市総合防災訓練 8:00～11:30 地域包括ケアセンター周辺(井波地域)

## 8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			