

2023 令和5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。



December

12月

インフォメーション

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
- ◇ 相談機能を使う場合はアカウント登録が必要です
アカウント登録の問い合わせ先：こども課（☎ 0763-23-2010）、各子育て支援センター
- ◇ 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



iOS



Android



●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 ●対象のお子様1人につき保護者2名を超えて参加希望される場合は事前にご相談ください ●乳幼児健診や教室の対象日に受診・参加できないときは、事前にご連絡ください ●マスクの着用にご協力ください



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、2歳児、2歳6か月児、3歳児歯科健診・フッ化物塗布、3歳6か月児健診の案内は、対象の方に個別に案内します。

受付時間は、ご案内の時間をお願いします。受付開始時間前のご来場はお控えください。

項目／対象地域	対象者	実施日	受付時間	会場	持ち物
発育相談会※要予約 (なんと Hug または電話にて予約してください)	全地域	主に生後0か月～ 3か月児健診前のお子さん	7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

知っていますか？『ヒートショック』

暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室への移動や、熱い湯船に入ることによって血圧が急変動し、意識障害や不整脈等を起こし、浴室内での溺死につながります。

暖かい室内 寒い脱衣所 寒い浴室 暑い浴室内



ヒートショック予防のポイント

- ① 食べてすぐ（30分～1時間以内）や、飲酒後は入浴を控えましょう。
- ② 湯の温度は41度以下。湯につかる時間は10分までの入浴がおすすめです。
- ③ 脱衣所や浴室を暖かくしましょう。
- ④ 入浴前後の水分補給をして、脱水症状を予防しましょう。
- ⑤ 浴槽からゆっくりと出て、立ちくらみを防ぎましょう。

自宅の浴室で
起こりやすい



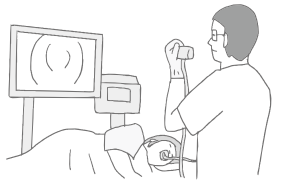
健康相談

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	予約日	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			

※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。

R5年4月以降、がん検診を受診していない方へ 施設がん検診のご案内です。



○施設検診（医療機関での検診）

実施日	実施期間	会場	持ち物
子宮がん 20歳以上の方 (女性のみ)	令和6年 3月30日(土)まで	県内指定医療機関 (婦人科)	・受診券 ※令和5年4月末に対象者へ 送付した受診券が使用でき ます。 受診券がない方は事前に健 康増進係または保健セン ターへお申し出ください。 ・個人負担金 ・健康保険証
乳がん 40歳以上の方 (女性のみ)	令和6年 3月29日(金)まで	南砺市民病院 公立南砺中央病院	
胃がん 40歳以上の方	令和6年 2月29日(木)まで	・城端理休クリニック ・山見内科医院 ・南砺市民病院 ・佐伯医院 ・公立南砺中央病院	

※受診を希望される場合は、事前に医療機関へご確認をお願いいたします。

施設がん検診受診の流れ

①予 約

自分で医療機関に予約する。
※手元に受診券がない場合は、事前に健康増進係
または保健センターへお申し出ください。

②受 診

予約日に
がん検診を受ける。

③結 果

結果を聞くまたは
通知を受け取る。



指定医療機関や個人負担金の詳しい内容は、広報なんと5月号と同時配布の「健診ガイドブック」や南砺市のがん検診に関するホームページ等でご確認ください。

がん検診で精密検査が必要と案内があった方は、早めに受診しましょう！

早期のがんは自覚症状がないことが多いため、検診を受けて早期発見、早期治療につなげることが大切です。
精密検査の通知が届いているのにそのままになってはいませんか？精密検査を受けなければ早期発見、早期治療のチャンスを逃してしまうかもしれません。
まだ精密検査を受けていない方は、すぐに精密検査を受けて確定診断を行い、必要な治療を受けることが重要です。精密検査を受診される際は、がん検診結果及び精密検査票を必ず持参ください（紹介状の代わりになります）。
がん検診結果等を紛失された方は、健康増進係へお申し出ください。

がん検診によるがんを発見する割合（厚生労働省 H29年度地域保健・健康推進事業報告より）

肺がん検診 肺がん検診受診者 10,000人 要精密検査者 160人 肺がんにかかっていた方 3人	胃がん検診 胃がん検診受診者 10,000人 要精密検査者 652人 胃がんにかかっていた方 12人	大腸がん検診 大腸がん検診受診者 10,000人 要精密検査者 592人 大腸がんにかかっていた方 17人
乳がん検診 乳がん検診受診者 10,000人 要精密検査者 630人 乳がんにかかっていた方 30人	子宮頸がん検診 子宮頸がん検診受診者 10,000人 要精密検査者 240人 子宮頸がんにかかっていた方 2人	がん検診を受けた方のうち、要精密検査となった方は、1.60～6.52%で、さらにそのうち1.01～4.70%の方からがんが発見されています。 がん検診を受けていたからこそ、がんを発見することができました。 「もしかすると」を心に、がん検診未受診の方は上記施設がん検診を、精密検査未受診の方は精密検査をぜひ受診しましょう。

がん検診について
詳細はこちら



がん検診についての
問合せ先はこちら

0763-23-2025

がん検診未受診
理由はこちら



予約・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 ☎ 0763-52-1767
成人の健康診査や相談に関して ▶ 健康課 健康増進係 ☎ 0763-23-2027
国民健康保険・年金に関して ▶ 健康課 国保・年金係 ☎ 0763-23-2011
平・上平・利賀地域の連絡先 ▶ 平保健センター ☎ 0763-66-8026

南砺市梅野2007番地5
南砺市北川166番地1
南砺市北川166番地1
南砺市下梨2240番地

2023
令和 5 年
December

12月

市民カレンダー

毎週火曜日
午後7時まで開庁

◎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、は毎週火曜日から午後 7 時まで開庁！
今月は、12月5日、12日、19日、26日です。
お仕事帰りなど、気軽にご利用ください！

1 金	●毎月「1日」は南砺市交通安全呼びかけの日
2 土	
3 日	
4 月	●人権相談 13:30～15:30 上平市民センター、井口社会福祉センター ●心配ごと・行政・人権相談 13:30～15:30 井波社会福祉センター ●第75回人権週間 ～12/10
5 火	●働く人のメンタルヘルス(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 ☎0763-33-7715) ●人権相談 13:30～15:30 社会福祉協議会サテライト(旧吉江保育園)
6 水	
7 木	●12月会議【本会議(一般質問)】9:30～ 市役所5階議場 ●心の健康相談 13:30～16:00 砺波厚生センター ※要予約 (☎0763-22-3512) ●人権相談 13:30～15:30 利賀市民センター
8 金	●12月会議【本会議(一般質問)】9:30～ 市役所5階議場
9 土	●カフェ縁の木 13:30～16:00 社会福祉協議会サテライト(旧吉江保育園) ●外国人welcomeカフェ 13:30～16:00 社会福祉協議会サテライト(旧吉江保育園)
10 日	●住宅相談 13:30～17:00 福光交流センター
11 月	●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 ☎0763-82-2951) ●12月会議【市民経済常任委員会】13:30～ 市役所5階委員会室
12 火	●働く人のメンタルヘルス(心の相談) 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 ☎0763-33-7715) ●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 ☎0763-33-1725) ●心配ごと・行政・人権相談 13:30～15:30 社会福祉協議会サテライト(旧吉江保育園) ●12月会議【民生文教常任委員会】13:30～ 市役所5階委員会室
13 水	●12月会議【総務企画常任委員会】13:30～ 市役所5階委員会室
14 木	●ひきこもり相談 13:30 ～ 16:30 砺波厚生センター ※要予約 (☎ 0763-22-3512)
15 金	●12月会議【全員協議会】13:30～ 市役所5階全員協議会室

16 土	
17 日	
18 月	
19 火	●12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
20 水	●働く人のメンタルヘルス(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 ☎0763-33-7715) ●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 ●心配ごと・行政・人権相談 13:30～15:30 城端老人福祉センター「美山荘」
21 木	
22 金	
23 土	
24 日	
25 月	●広報なんと1月号発行・配布物配布日 ●固定資産税第 3 期納期限 ●国民健康保険税・後期高齢者医療保険料第6期納期限
26 火	
27 水	●働く人のメンタルヘルス(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 ☎0763-33-7715)
28 木	●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 ☎0763-33-1725) ●公官庁執務納め
29 金	
30 土	
31 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

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

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

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

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