

2024 令和6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。



インフォメーション

健康Information

March

3月

…【南砺市子育て支援アプリ「なんとHug!」】…

妊娠前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	5日(火) 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

3月1日～7日は 子ども予防接種週間

この機会に接種していない予防接種がないか、母子健康手帳で確認しましょう。

特に、4月に入園・入学されるお子さんは必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。接種券兼予診票を紛失した場合は、母子健康手帳を持参し、下記窓口で再発行の手続きをしてください。

また、予防接種に関する疑問や不安を解消するため、小児科医師による相談会を下記のとおり開催します。

お子さんを迎える準備をしている妊婦さんやご家族の方も大歓迎です。ぜひ、ご参加ください。

こどもの予防接種相談会

日時：3月8日(金) 10時～11時30分

場所：子育て支援センターあつる
(福野おひさま保育園2F)

持ち物：母子健康手帳

申込み：下の2次元コードから申込みできます。

または、福光保健センターへ
お電話ください。



【接種券兼予診票再発行窓口】

・福光保健センター(公立南砺中央病院3階) 梅野2007-5

☎0763-52-1767

・健康課健康増進係(地域包括ケアセンター) 北川166-1

☎0763-23-2027



【問い合わせ】福光保健センター ☎0763-52-1767



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。

令和5年度

学生健診・39歳以下健診の結果

受診率

中学3年生	42.0%
高校生	17.3%
39歳以下(19歳～39歳)	17.8%

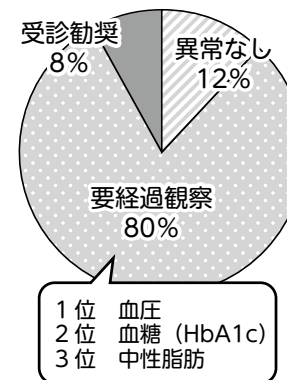
学生健診や39歳以下健診は、自己の生活習慣を見直し、生活習慣病を予防する力を身に付けることを目的に実施しています。

総合判定はいずれの健診も『異常なし』より『要経過観察』の割合が多く、6～8割となっています。

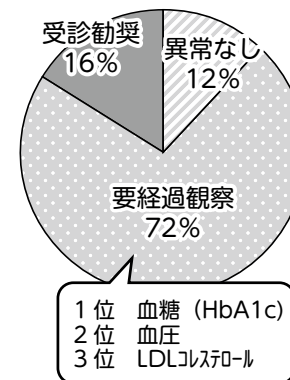
要経過観察の内訳で多い項目は以下の通りです。

<共通項目> 体格(体重、BMI)、血圧、脂質(中性脂肪、LDLコレステロール)、血糖(HbA1c)、尿酸、貧血(血色素)

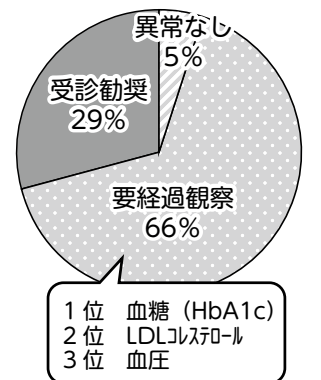
中学3年生(165人)



高校生(210人)



39歳以下検診(257人)



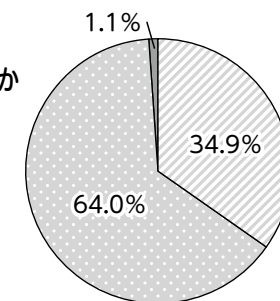
いずれの健診も血糖(HbA1c)、血圧、脂質異常の割合が高くなっています。特に39歳以下健診では、血糖(HbA1c)に異常がある方が6割と多い状況でした。中学3年生、高校生の血圧は、白衣性高血圧※も考えられるため、経年的に見ていく必要があります。

※白衣性高血圧：家庭血圧では正常なのに、診察室血圧では高血圧になるタイプのこと。家庭でも診察室でも正常な血圧の場合に比べて将来の脳血管リスクは高い。

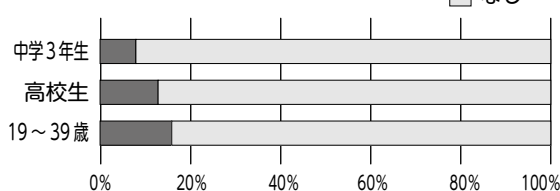
若いうちから生活習慣を見直し、糖尿病を予防しましょう。

両親または祖父母に
糖尿病の方はいますか
学生健診より(375人)

- 糖尿病遺伝あり
- 糖尿病遺伝なし
- 無回答



朝食を抜く日が週3日以上ありますか



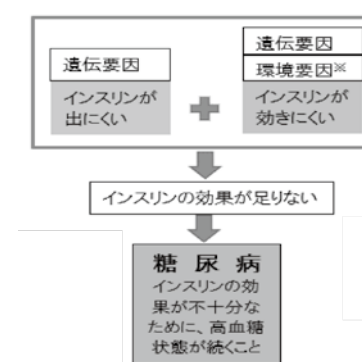
3食の場合



朝食欠食の場合



—：血糖
....：インスリン



- ※環境要因
- ・肥満
 - ・食べすぎ
 - ・高脂肪食
 - ・運動不足
 - ・ストレス など



問診結果より

- ・糖尿病は肥満や甘い物の摂りすぎの他、遺伝も原因の一つです。血糖値を下げるホルモンであるインスリンが元々出にくい体質の方は、若いうちから血糖値に異常がみられる恐れがあります。
- ・朝食欠食の割合は、**中学3年生、高校生、19～39歳の順に高くなっています。**朝食欠食は昼食、夕食後のインスリン分泌を遅らせるので、**食後の血糖値の急上昇**につながり、血糖値を下げるのには時間がかかり、高血糖状態が長く続いてしまいます。

糖尿病の芽は若いころの習慣から始まります。健診結果から生活習慣をふり返し、改善を目指しましょう。

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 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 ☎0763-23-2027 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 ☎0763-23-2011 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 ☎0763-66-8026 南砺市下梨2240番地

2024
令和6年
March
3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、3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	●きとときと健康教室 特別講演 13:00～ 地域包括支援センター
3日	
4月	●心配ごと・行政・人権相談 13:30～15:30 井波社会福祉センター
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)
6水	
7木	●市議会本会議 (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)
8金	●市議会本会議 (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) ●休日相談 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	●市議会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 ●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火	●市議会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 ●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)
13水	●市議会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
14木	●ひきこもり相談事業 13:30～16:30 砺波厚生センター ※要予約 (☎0763-22-3512)
15金	●市議会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

16土	世界腎臓デー イベント 「大切な腎臓のこと、気にかけてみませんか？」 3月14日(木)～3月19日(火) 南砺市民病院1階ロビーで ポスター展示など
17日	
18月	
19火	●市議会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
20水	●春分の日
21木	
22金	●市議会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
23土	
24日	
25月	●広報なんと4月号発行・配布物配布日 ●市議会本会議 (委員長報告・質疑、討論、採決) 15:30～ 市役所5階議場
26火	
27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
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) ●心配ごと・行政・人権相談 13:30～15:30 福野老人福祉センター「さつき荘」
29金	
30土	
31日	

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 31	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 31	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 31	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 31	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 31	25	26	27	28	29	30