

2024 令和6年

健康 Information

インフォメーション



…【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



ios



Android

…【南砺市子育て支援ガイドすこやか】…

南砺市の子育て支援情報をまとめたものです。ぜひ南砺市での毎日の子育ての中でお役立てください。



乳幼児の健診・教室

3か月児健診、はじめての離乳食教室、もぐもぐ離乳食教室、1歳6か月児健診、2歳児・3歳児歯科健診・フッ化物塗布、2歳6か月児歯科健診・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で通知します。



予防接種の疑問？を解消しませんか！「こどもの予防接種相談会」のお知らせ

「接種後の副反応が心配…」、「おたふくかぜの任意接種は受けた方がいいの？」など、予防接種に関するいろいろな疑問や不安について、小児科の専門医がお答えします！
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ぜひご参加ください。



【相談会日程】

※当日は母子健康手帳をご持参ください。

開催日	時間	場所
7月3日(水)	10:00	子育て支援センターきらきら(井波にじいる保育園併設)
9月3日(火)		子育て支援センターさくらんぼ(城端さくら保育園併設)
12月1日(日)		子育て支援センターたんぼぼ(福野ひまわり保育園併設)
R7年3月1日(土)	11:30	福光児童館きつぱらんど

【問い合わせ・申込み】福光保健センター(☎0763-52-1767)
右の二次元コードから申し込みできます。



子宮けいがんの予防のために今できること HPV ワクチン接種はもうお済みですか？



子宮けいがんの原因となるHPV(ヒトパピローマウイルス)の感染を防ぐワクチン接種の機会を提供しています。公費による無料接種には期限があり、接種期間を過ぎると有料(自己負担約9万円)となります。接種は合計3回で、完了するまでに約6か月かかりますので、ご希望の方は、お早めに接種を開始ください。15歳未満で接種開始した場合は、2回で接種完了できます。

区分	対象者	接種期間
定期接種	小学6年生～高校1年生相当の女子 標準的な接種年齢は中学1年生(13歳)	高校1年生(16歳となる年)の年度末まで
キャッチアップ接種	H9(1997)年4月2日～ H20(2008)年4月1日生の女性	令和7(2025)年3月まで

一般的な接種スケジュール(9価ワクチンの場合)【注意】15歳未満はスケジュールが異なります。



【注意事項】

市外へ転出した場合は、南砺市の予診票は使用できません。
必ず、転出先市町村の保健センターや担当課へご相談ください。

県外での接種をご希望の方は、
福光保健センターへご相談ください。

【問い合わせ・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

50歳から74歳の方へ CT肺がん検診(ヘリカルCT検査)のお知らせ

- 悪性新生物(がん)の中でも、最も亡くなる人が多いのが「肺がん」です。
- 胸部レントゲン検査に比べ、小さい病変や、心臓や横隔膜に隠れて見えにくい病変を見つけることができます。
- 喫煙者、喫煙者の同居家族、がんの家族歴のある方(特に肺がん)などに、特におすすめします。
- 検診車の寝台に仰向けになり、息を止めると、丸いトンネルのような装置が胸部の周囲をらせん状に回って撮影します。検査自体は、約15秒で終了します。



【対象者】今年度中に、満50～74歳を迎える方で、下記①②いずれかに該当する方
①節目年齢：満50、55、60、65、70歳の方
②喫煙指数 ※600以上の方 ※喫煙指数=1日のたばこの本数×喫煙年数(前年度受診者を除く)

【注意】令和6年4月以降に市の胸部レントゲン検査または人間ドックを受けた方は、対象外です。重複して受診された場合は、検診料金を全額個人負担していただきます。

【実施日・場所】【要予約】

受付時間：13時30分～15時30分 定員：各日50人(15分毎の予約枠で受付)

実施日	場所
8月30日(金)	福光保健センター
9月2日(月)	地域包括ケアセンター

申込期限：8月9日(金)まで
(定員に達した時点で、予約を締め切ります。)



予約はこちら

【個人負担金】 上記(対象者)①の方：3,000円、②の方：6,000円

【問い合わせ】 健康課健康増進係 ☎0763-23-2027

令和6年度後期高齢者歯科健診のお知らせ

むし歯などの早期発見・早期治療、歯のない方や入れ歯の方でもお口の中の状態や機能を調べ、口の中の環境を改善し、口腔機能低下や肺炎などの病気を予防するため後期高齢者歯科健診を実施します。

【対象者】(前年度に75歳になられた方)

昭和23年4月1日～昭和24年3月31日生まれの方

※対象者の方へは6月中旬に「歯科健診のご案内」などの書類を送付済です。

【健診期間】7月1日(月)～9月30日(月)

※受診には事前に医療機関への予約が必要です。

【実施機関】富山県内の歯科医療機関

※一部実施していない医療機関がありますので、送付書類でご確認ください。

【健診内容】口腔診断、歯周病・口腔衛生診断、嚥下(飲み込み)機能の検査、舌・口唇機能(口の運動)検査、保健指導

【持ち物】送付物一式、被保険者証

【費用】無料 ※健診の結果、治療に入る場合は別途治療費がかかります。

【お問い合わせ先】 富山県後期高齢者医療広域連合(☎076-465-7504)
一般社団法人富山県歯科医師会(☎076-432-4466)



「けんしょうくん」
富山県後期高齢者医療広域連合
キャラクター



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	火・木		
	平	金	予約指定時間	平保健センター
	井口	予約日		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。

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

2024
令和6年

July

7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、毎週火曜日午後7時まで開庁！

今月は、7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！

1月	●市・県民税、森林環境税第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
2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）
3水	●相続相談 11:00～12:00 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）
4木	●心の健康相談 13:30～16:00 砺波厚生センター ※要予約（☎0763-22-3512）
5金	
6土	
7日	
8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）
9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）
10水	
11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
12金	
13土	●休日相談 10:00～12:00 社会福祉協議会サテライト（旧吉江保育園） ●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）
14日	●住宅相談 13:30～17:00 福光交流センター
15月	
16火	

海の日

17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
18木	
19金	
20土	
21日	
22月	
23火	
24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）
25木	●広報なんと8月号発行・配布物配布日 ●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」
26金	●福光ねつおくり七夕祭り ～28日 ●いなみ太子伝観光祭 ～28日
27土	
28日	
29月	
30火	
31水	●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 ●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）

7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