

2024 令和6年

健康インフォメーション

インフォメーション

September

9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



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。

【日 時】9月3日（火）10時～11時30分
【場 所】子育て支援センターさくらんぼ（城端さくら保育園併設）
【持ち物】母子健康手帳
【問い合わせ・申込み】福光保健センター ☎0763-52-1767

申込はこちら→



9月10日～9月16日は自殺予防週間です

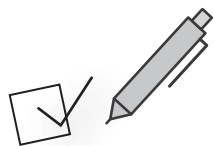
職場や家庭、人間関係など日常生活の中で、誰もが様々なストレスを抱えています。悩みが重なると、「心が苦しい」「生きているのがつらい」といった気持ちになるかもしれません。
ストレスをため込むと、心と身体のバランスが崩れて変調をきたし、「うつ病」などのこころの病気を引き起こしてしまいます。
「疲れているだけ」「誰にでもあること」などと見過ごさず、こころや体の変調に気づいたら、少しでも早く周囲の人や専門機関に相談しましょう。

<自分でできるチェック>

以下の項目のうち、2つ以上に当てはまり、その状態が2週間以上、ほとんど毎日続き、生活に支障が出ている場合はうつ病の可能性があります。

- ☐ 毎日の生活に充実感がない
- ☐ これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- ☐ 以前は楽にできていたことが、今では億劫に感じられる
- ☐ 自分が役に立つ人間だと思えない
- ☐ わけもなく疲れたように感じる

厚生労働省 「うつ対策推進方策マニュアル」より



保健センターでは、随時、「こころの健康相談」を実施しています。ご自身の相談だけではなく身近な家族や友人などの相談にも応じます。ぜひご活用ください。

【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。

39歳以下健康診査のご案内

生活習慣病の発症予防のため、19～39歳で健診を受ける機会のない方を対象に健康診査を実施しています。

受診券は、8月上旬にお送りしています。受診券が届かない方は、下記へ申し出ください。

日程	受付時間	会場	内容	持ち物
9月10日（火）	13時30分～15時	福光福祉会館 福光 5260	・身体計測（身長・体重・ 腹囲）、血圧測定、 血液検査、尿検査、 問診 ・心電図、眼底検査、 医師の診察（該当者のみ） ・個別健康相談（対象者のみ） ・胃疾患リスク検査※ （希望者のみ）	①受診券（ハガキ） ②個人負担金 1,000円 胃疾患リスク検査希望の場合、 別途1,000円必要 現金もしくは PayPayでの支払い可
9月15日（日）	9時～11時	地域包括 ケアセンター （井波保健センター）		
10月7日（月）	13時30分～15時	福光福祉会館 福光 5260		

〈受け方〉

①予約をする。（実施日の1週間前まで）

・Web（右記コードを読み取る）

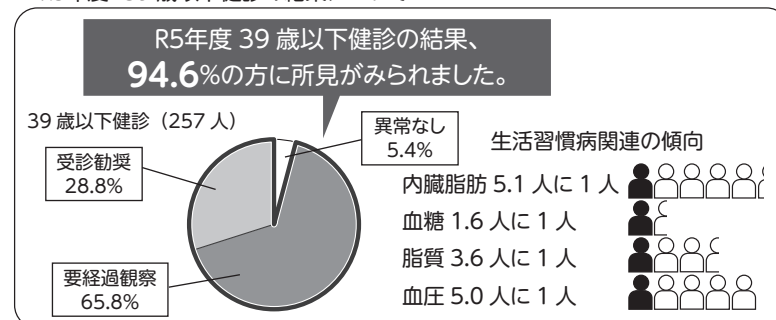
・電話（0763-23-2027）

【全日程、託児あり】（実施日の2週間前まで申し込み）

②予約日に健診を受ける。

③健診受診後、結果が届く。（約1か月半）

R5年度 39歳以下健診の結果について



※胃疾患リスク検査とは
血液検査で、①ピロリ菌の有無と、②ペプシノゲン値で胃粘膜の萎縮度を判定し、胃がんになりやすいか、なりにくいかを総合判定します。
1人1回のみ検査補助を受けることができます。



39歳以下健診の お得なキャンペーン

とやま呉西圏域健康ポータルサイト「あなたのからだナビ」で過去の自分の検査結果を入力してチェックすると、南砺市が実施する集団39歳以下健診の個人負担金が500円割引※になります。

詳しくは南砺市ホームページでご確認ください。



健康診査を受けて、
自分のからだの状態を
確かめましょう。



問い合わせ 健康課健康増進係 ☎0763-23-2027

がん検診は、お済みですか？ ～9月は、『がん征圧月間』です～

がんの早期発見・早期治療を目的に、がん検診を実施しています。

例年、9月以降の集団胃がん検診は、予約が取りやすく、おすすめです。

また、今年度の節目年齢や重点年齢に該当する方は、個人負担金の減額があるので、お得に受けることができます。

まだ、がん検診を受診されていない方は、ご自身の健康管理のため、ぜひ受診しませんか。初めてお受けになる方、大歓迎です。

【注意】

※受診の際は、「受診券」が必要です。受診券が届いていない方は、事前に下記までお申し出ください。

※定員になり次第、予約を終了させていただきます。お早めにご予約ください。

※がん検診の詳細につきましては、5月号広報と同時配布の『健診ガイドブック』や市のホームページ等でご確認ください。

◎こちらからご確認ください⇒



★南砺市が実施しているがん検診（●印）【対象者】職場等でがん検診を受ける機会のない方

	胃がん		肺がん	子宮がん		乳がん	大腸がん	前立腺がん
	バリウム	胃カメラ	X線	頸部	頸部・体部	マンモグラフィ	便潜血	PSA
※集 団	●		●	●		●		
※個 別		●		●	●	●	●	●

※【集団】：保健センターなどにおいて検診車で行う検診のこと。【個別】：医療機関で行う検診のこと。

検 診	検査方法	対 象	検診間隔（目安）	実施期間
胃がん	胃部X線検査（バリウム検査） または 胃内視鏡検査（胃カメラ）	40歳以上男女	X線は1年に1回 内視鏡は2年に1回	集団：（最終日）10月27日 個別：令和7年2月末まで
肺がん	胸部X線検査	40歳以上男女	1年に1回	集団：（最終日）11月27日
子宮がん	子宮頸部（頸体部）の視診と細胞診	20歳以上女性	2年に1回	集団：（最終日）11月24日 個別：令和7年3月末まで
乳がん	乳房X線検査（マンモグラフィ）	40歳以上女性	2年に1回	集団：（最終日）11月24日 個別：令和7年3月末まで
大腸がん	便潜血検査（2日分）	40歳以上男女	1年に1回	個別：10月末まで
前立腺がん	血液検査（PSA検査）	50歳以上男性	1年に1回	個別：10月末まで

【問い合わせ】健康課 健康増進係 ☎0763-23-2027 ＊がん検診専用ダイヤル（予約等） ☎0763-23-2025

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
September

9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、**9月3日、10日、17日、24日**です。

お仕事帰りなど、気軽にご利用ください！

1日	
2月	●市・県民税、森林環境税第2期納期限 ●国民健康保険税・後期高齢者医療保険料第2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
3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）
4水	●8月会議【本会議（一般質問）】 9:30～ 市役所5階議場 ●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）
5木	●8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）
6金	
7土	
8日	●住宅相談 13:30～17:00 福光交流センター
9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） ●8月会議【市民経済常任委員会】 13:30～ 市役所5階委員会室
10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） ●8月会議【民生文教常任委員会】 13:30～ 市役所5階委員会室
11水	●8月会議【総務企画常任委員会】 13:30～ 市役所5階委員会室
12木	●8月会議【全員協議会】 10:00～ 市役所5階全員協議会室 ●ひきこもり相談事業 17:15～20:00 砺波厚生センター ※要予約 ☎0763-22-3512
13金	●棟方まつり 愛染苑・棟方志功資料館ほか ～16日
14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）
15日	●城端むぎや祭 城端市街一円

16月	
17火	●8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
18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
19木	
20金	
21土	
22日	
23月	●五箇山麦屋まつり 春光荘アリーナ
24火	
25水	●広報なんと10月号発行・配布物配布日 ●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） ●こきりこ祭り 上梨白山宮境内 ～26日
26木	●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」
27金	
28土	
29日	
30月	●国民健康保険税・後期高齢者医療保険料第3期納期限

9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