

健康づくりに取り組みましょう

市では、「富山市健康プラン21(第2次)」(計画期間:平成25年度~令和4年度)に基づき「健康寿命の延伸」「健康格差の縮小」を目指しています。

新型コロナウイルス感染症の影響で自宅にいる時間が多くなり、生活習慣が乱れたり、運動不足になっていませんか。新しい生活様式を取り入れながら「生活習慣の見直し」「地域の健康づくり」に取り組みましょう。

※富山市健康プラン21の詳細は、市ホームページ(「健康プラン」で検索)をご覧ください。

できることから取り組みましょう

【栄養・食生活】



ごはん、パン、麺類
肉、魚、卵、大豆など
野菜、きのこ、いも、海藻など

主食・主菜・副菜を組み合わせることで、必要な栄養素を満遍なく摂取することができます。しっかりバランスよく食べて、免疫力を高めましょう。

食事の取り方のコツ

- 忙しい時は、市販の総菜やレトルト食品なども活用してみましょう。
- 弁当や外食は、おかずの種類が多い定食メニューがおすすめです。

【身体活動・運動】



意識的な運動

意識して身体を動かしている市民は、60代以上は約7割で、30~50代では5~6割です。家の中でも体操やストレッチの動画を活用して身体を動かしましょう。

また、日常生活において歩数を増やすことも、運動不足の解消につながります。

(平成28年健康づくりに関する市民意識調査より)

プラス「+1,000歩富山市民運動」に参加しませんか



◀あるっくマ

“今より1,000歩(約10分)多く歩く生活”に挑戦してみませんか。申し込まれた方には、ダイアリー(歩数記録表)をお渡しします。

対象/市内に在住または通勤・通学している方

申込方法/

直接、各保健福祉センター、保健所地域健康課(蛭川)、長寿福祉課(市役所1階)、スポーツ健康課(市役所3階)へ。
※Eメールでも申し込みできます。申込書は市ホームページ(「あるっくマ」で検索)からダウンロードできます。

チャレンジ内容/

- ・日常の平均歩数を出し、それにプラス1,000歩することを目標に、90日間チャレンジします。
- ・毎日の歩数をダイアリーに記録し、チャレンジ終了後、申込窓口のいずれかへ提出してください。

★ダイアリーを提出した方には参加賞をプレゼント

★さらに60日以上プラス1,000歩を達成すると、抽選で賞品をプレゼント



会社ぐるみで参加しています。

継続して参加し、プラス1,000歩が日課になりました。



※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、毎年各保健福祉センターで開催していた「まちぐるみ健康づくり交流会」は、中止します。

9月10日～16日は自殺予防週間です

一人で抱え込まず、相談しましょう

岡保健所保健予防課 ☎428-1152

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、生活が立ち行かなくなることへの不安や、普段と異なる状況に置かれたストレスから、「生きるのがつらい」といった気持ちを抱えている方は少なくありません。自殺の多くは追い込まれた末に起きるものであり、未然に防ぐことができると言われています。

こころのストレスを感じたら

- ・心配ごとや不安に思っていることを書き出してみましょう。「こころのモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ちが少し楽になることがあります。
- ・友人や家族などと話し、気持ちを伝えてみましょう。直接会えないときは、電話やチャットなどを利用しましょう。

それでもつらいときには、専門家に相談してみましょう

◆弁護士による相談

生活困窮などについて相談できます。

日時／9月15日(火)、24日(木)14:00～15:30

定員／各3人(申込順)

◆精神科医によるこころの相談

日時／9月10日(木)、17日(木)13:30～15:30

定員／各2人(申込順)

◆新型コロナウイルス感染症に対応したこころのケア相談

公認心理師・臨床心理士などによる相談です。

日時／毎週(月)(火)(金)(祝を除く) 9:30～11:30、13:30～15:30

定員／各日4人(申込順) ※電話、オンライン相談も可能です。

[共通項目]

場所／保健所(蛸川)

申込方法／電話で、保健所保健予防課へ。

▶このほか、厚生労働省の「支援情報検索サイト(<https://shienjoho.go.jp/>)」でも、相談窓口を紹介しています。電話、メール、SNSなど、さまざまな方法で相談できます。

ロタウイルスワクチンの 定期予防接種が始まります

岡保健所保健予防課 ☎428-1152

ロタウイルスは感染力の強いウイルスで、5歳までにほぼ全ての子どもが感染すると言われています。

乳幼児が感染すると、水のような下痢・吐き気・嘔吐・発熱・腹痛などの激しい症状が出る 경우가多く、特に初めて感染したときには症状が強くなります。また、脱水症状がひどくなると点滴や入院が必要になることがあり、重症化を予防するためにもワクチン接種が効果的であるとされています。

開始日 10月1日(木)

費用 無料

対象 令和2年8月1日以降に生まれたお子さん

対象となるお子さんには、生後2カ月となる月の月上旬に、予防接種券・予診票などを郵送します。計画的に予防接種を受けましょう。

[ワクチンの接種時期]

出生24週までに2回、または出生32週までに3回(経口接種)

※過去に任意接種(有料)を受けたことがあるお子さんは、既に接種した回数分は、定期接種を受けたものとみなします。

