

## 「防災情報」を確認しましょう

防災の基本は「自分の命は自分で守る」ことです。そのためには、災害について知り、備えておくことが重要です。

いざというときに、速やかに情報収集し、命を守る行動ができるよう、日頃から防災情報を確認しておきましょう。



### 気象情報

気象情報のほか、防災情報や危険度分布図などを確認できます。



気象庁

### 市内の防災情報

災害時の緊急情報や避難所情報を確認できます。



市ホームページ

### 県内の防災情報

各市町村のハザードマップや災害時の行動を確認できます。



県ホームページ

## 地域の防災力を高めよう

### ●避難行動要支援者支援制度への登録を

「避難行動要支援者支援制度」とは、災害の発生時などに自力での避難が難しい方を、「避難行動要支援者名簿(支援制度登録者)」に登録し、避難支援等関係者(消防・警察、民生委員、自治会・町内会、自主防災組織)に、平常時からその情報を提供することで、**災害時の安否確認**や**避難誘導**などに役立てるものです。

※登録方法の詳細は、市ホームページ(☎1009826)をご覧ください。

### ●自主防災組織の結成を

「自主防災組織」とは、地域の皆さんが協力して防災活動を行う組織です。市内では、令和5年6月末現在、588の組織が結成されています。

平常時には、防災訓練や防災資機材の点検・整備などの活動にも取り組みます。

### <自主防災組織の活動を支援しています>

市では、防災訓練や防災資機材整備に対して補助を行っています。詳細は、問い合わせてください。

## 新型コロナワクチン接種

### 令和5年秋開始接種のお知らせ

園予約・相談センター ☎411-9064  
☎411-9065  
受付時間(平日9:00~17:00)

9月20日(水)から重症化予防を目的として、オミクロン株(XBB.1.5)に対応したワクチン接種を開始します。**接種は無料**です。1人1回接種できます。**重症化リスクが高い高齢者や基礎疾患を有する方は、XBB対応ワクチンの接種を検討してください。**

#### 接種対象者

初回接種<sup>(※)</sup>を終えた生後6カ月以上のすべての方

(※)生後6カ月から4歳児は1~3回目接種、5歳児以上は1・2回目接種のことです。

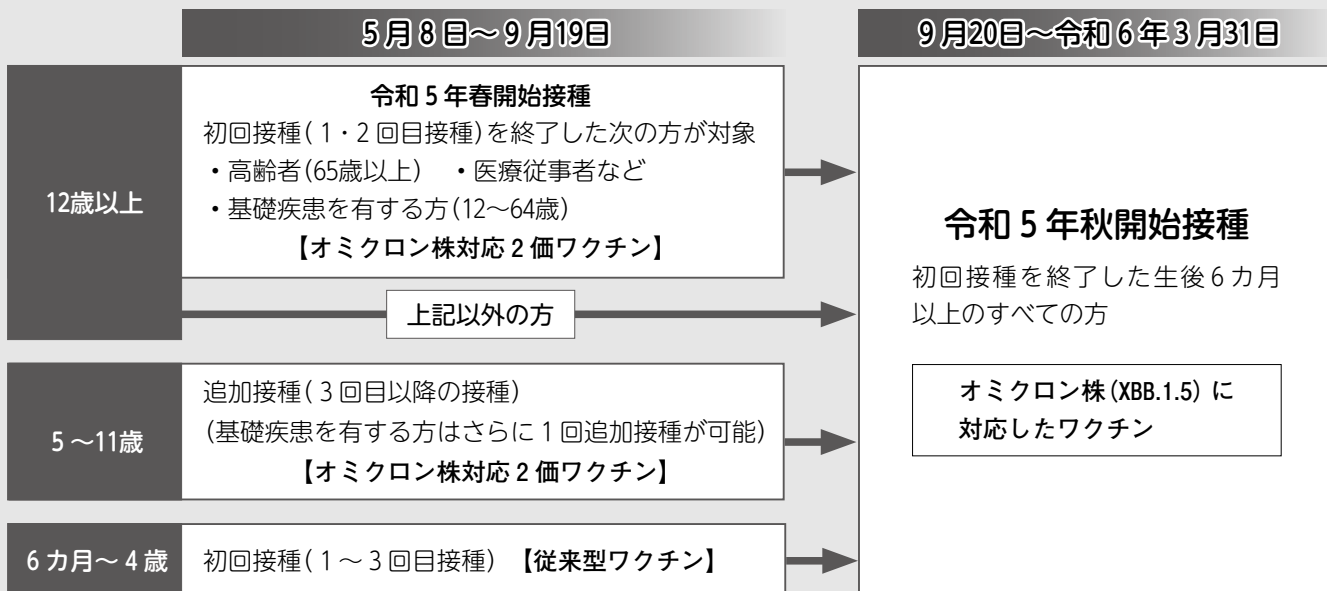
#### 接種券

令和5年春開始接種を接種された方と乳幼児(生後6カ月~4歳)の初回接種を完了した方に、順次送付します。

※接種券をお持ちの方は、お手持ちのものを利用してください。紛失した場合は問い合わせてください。



特設サイト



## 正しい生活習慣は健康づくりの基本です！



園保健所地域健康課 ☎428-1153

市では、「富山市健康プラン21(第2次)」(平成25年～令和5年)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。生活習慣病などの発症を予防し健康であるためには、食生活の改善や運動習慣の定着などが大切です。この機会に生活習慣を見直し、できることから健康づくりを始めましょう。

※富山市健康プラン21の詳細は、市ホームページ(☎1004393)をご覧ください。

## 【栄養・食生活】

主食・主菜・副菜を組み合わせることで、必要な栄養素をバランスよく摂取することができます。

3食しっかり食べて、免疫力を高めましょう。

## 主食



ごはん、パン、麺類

## 主菜



肉、魚、卵、大豆製品など

## 副菜



野菜、きのこ、いも、海藻など

+

毎日「牛乳・乳製品」や「果物」も  
1品ずつとりましょう。



牛乳・乳製品



果物

## 食事の取り方のコツ

- ・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。
- ・料理をする時間がない場合は、市販の総菜やレトルト食品なども組み合わせて活用しましょう。

## 【身体活動・運動】

## Q. 意識的に体を動かしていますか？

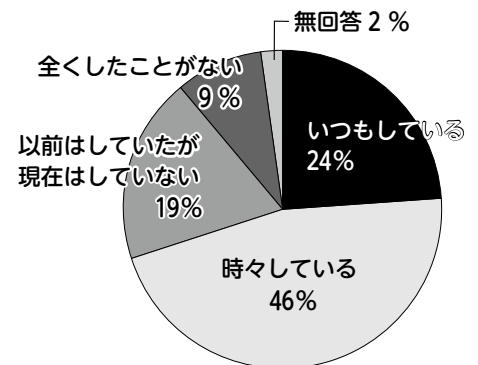
約2割の方が「以前はしていたが現在はしていない」、約1割の方が「全くしたことがない」と答え、合計約3割近くの方が「体を動かしていない」と回答しています。

## Q. 「体を動かしている」と答えた方は何をしています？

- 1位 こまめに掃除や洗濯、炊事などの家事をする
- 2位 柔軟体操やストレッチなどで体を伸ばす
- 3位 時間や歩数を決めてウォーキング(散歩)をする

★家の中でもテレビを見ながら足踏みするなど、意識して動きましょう。

参照: 令和3年健康づくりに関する市民意識調査より


<sup>プラス</sup>「+1,000歩運動」に参加しませんか

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)をお渡します。



対象 市内に在住か通勤・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(蛸川)、長寿福祉課(市役所3階)、スポーツ健康課(市役所7階)へ。  
また、市ホームページ(☎1004413)からも申し込みできます。

※ホームページから申し込んだ場合、ダイアリーをExcelデータで送付します。紙媒体のダイアリーを希望する方は直接窓口で申し込んでください。

## 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

