

正しい生活習慣は健康づくりの基本です！



岡保健所地域健康課 ☎428-1153

市では、「富山市健康プラン21(第3次)」(令和6年度～13年度)に基づき「健康寿命の延伸」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、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

●バランスよく食事をとろう

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。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

+

さらにプラス2品で理想的な食事に！



牛乳・乳製品



果物

●1日の野菜摂取目標量(350g以上)を意識しよう

1日あたり350g(1食あたり約120g)以上の野菜を摂取することが目標です。加熱するとかさが減り、食べやすくなります。

1食あたりの摂取目標量(120g)



加熱前



加熱後

身体活動・運動

●「+10(プラス・テン)」から始めよう

運動時間を+10する(1日に10分多く体を動かす)だけで、健康寿命が延伸すると言われています。

普段から元気に体を動かすだけで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム(*1)、うつ病、認知症になるリスクを下げることができます。

(*1) 筋肉・骨・関節などの動きが衰え、歩く・走るなど日常生活に必要な移動機能が低下した状態。

★生活の中で身体活動を積み重ねて、無理なく+10を目指しましょう

ウォーキングだと、約1,000歩で10分間の運動になります



大股で歩く

犬の散歩

他にもいろいろな運動を組み合わせましょう

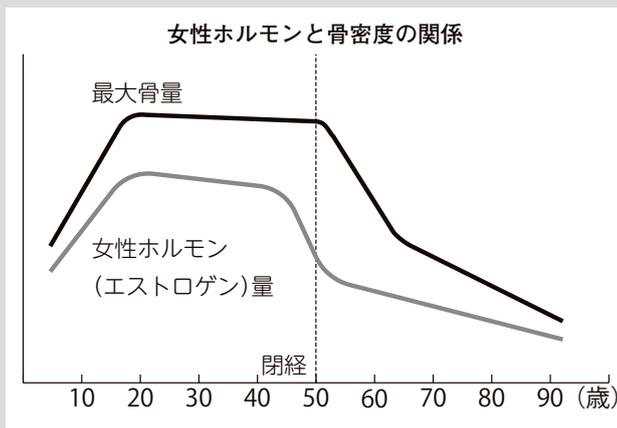


自転車で移動



家族ででかける

骨粗しょう症を予防しましょう



骨粗しょう症は、閉経後の女性や高齢者に多い病気です。最近では、過度なダイエットによる栄養不足などから、若い女性に発症するケースも増えています。

●市の取り組み

- 40歳、50歳の女性に対して骨粗しょう症検診を実施しています。対象者には、5月中旬に個別通知を送付しました。
- 健康教育や健康相談などの場で、デジタル機器を用いて骨量測定を行います。

●予防のポイント

バランスのよい食事(特にカルシウムとタンパク質、ビタミンD・Kの摂取)を心がけましょう。適度な運動、禁煙も重要です。

対象者には、5月に受診券を送付しています。

例年、受診期限が迫ってくると、予約が取りにくくなります。まだ受診していない方は、期限内に受診できるように計画しましょう。

集団検診の予定は、広報とやま毎月20日号か、市ホームページ(☎1004421)をご覧ください。

★スマートフォンやパソコン
でいつでも予約できます

下の二次元コードか、市ホームページから予約してください。



受診券を使用されない方へ

今後の参考のため、アンケートにご協力ください。



歯周疾患検診・^{こうくう}口腔がん検診

歯周病は、初期の状態では自覚症状がないため、気付かないうちに悪化します。また、口腔がんは生活に及ぼす影響が大きい怖い病気です。

早期発見・早期治療のため、検診を受けましょう。

対象 国民健康保険の加入者のうち、
40歳、50歳、60歳、70歳になる方

※対象者には受診券を送付しています。

期間 12月27日(金)まで

実施機関 市内の指定歯科医療機関

検診内容 口腔内検査、ブラッシング指導

特定健康診査・後期高齢者の健康診査

がん検診 の集団健(検)診を実施します

圖保険年金課 ☎443-2271 圖保健所地域健康課 ☎428-1153

次の日程で、健康診査と同時に子宮・乳がん検診も受診することができます。

開催日・受付時間	場所	定員	申込期限
10月22日(火)13:00~15:00	富山流通会館(問屋町一丁目)	30人	9月24日(火)
12月4日(水)10:00~11:30	アピアショッピングセンター(稻荷元町二丁目)	30人	11月6日(水)

対象 国民健康保険や後期高齢者医療制度の被保険者
健康保険加入者の家族 など

※対象者には5月に受診券を送付しています。

受診時に必要なもの 被保険者証、受診券

費用 健康診査…無料

がん検診…受診券に記載の自己負担金

申込方法 申込期限までに、各申込先へ(申込順)。

健康診査…電話で、友愛健康医学センター(☎466-5544)へ。

(受付時間:月~金)8:30~17:00)

がん検診…電話で、保健所地域健康課へ。

ウェブ申し込みは

こちら▶▶▶



健康診査



がん検診

風しん抗体検査・予防接種を受けましょう

～クーポン券の有効期限は令和7年3月までです～

圖保健所保健予防課 ☎428-1152

全国的な風しんの流行を受け、特に抗体保有率が低い世代の男性は、風しん抗体検査を無料で受けることができます。検査の結果、抗体が無いと判断された場合、無料で予防接種が受けられます。

対象者には、令和4年8月にクーポン券を送付しています。まだ検査を受けていない方は、早めに受けましょう。

対象

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性

※一度もクーポン券を利用して検査などを受けていない方。

※抗体検査の結果、予防接種の対象となり接種を希望する場合、ワクチンの流通状況などにより、接種までに時間がかかる場合があります。

詳細は、市ホームページ(☎1004068)をご覧ください。

転入や紛失などによりクーポン券をお持ちでない方は、市ホームページのクーポン券発行申し込みフォーム(右の二次元コード)から申し込みできます。

申し込みフォームは

こちら▶▶▶





日々の暮らしをちょっと豊かにするスマホの使い方

シニア向けスマホセミナー

参加
無料

岡スマートシティ推進課
☎443-2006

詳細は
こちら



1

おでかけ先で楽しく学ぶ おでかけスマホセミナー

開催日

iPhone 向け…10月17日(休)、11月20日(休)、
22日(金)、26日(火)、29日(金)
Android 向け…10月16日(休)、21日(月)、30日(休)、
11月18日(月)、27日(休)

集合

スケッチラボ(CiC 3階:新富町一丁目)

時間

13:00~16:30(各回共通)

●富山駅前スケッチラボからスタート

おでかけする際に便利なカメラ・地図アプリの使い方や、LINEの使い方を学びましょう。

●富山駅周辺のまちなかで実践

歩いて富山駅周辺を散策しながら、カメラや地図アプリを実際に使ってみましょう。

●富山駅北オーバード・ホール/中ホールでおさらい

学んだことのおさらいや、スマホにまつわる犯罪から身を守る方法、スマホでの動画視聴方法などを学びましょう。

2

近くの地域で全5回たっぷり学ぶ 身近な拠点スマホセミナー

会場・
開催日

岩瀬公民館(岩瀬御蔵町)…10月15日~11月12日の(火)
富南会館(悪王寺)…10月11日~11月8日の(金)
大山会館(上滝)…10月15日(火)、21日(月)、28日(月)、
11月5日(火)、11日(月)
細入公民館(楡原)…10月17日~11月14日の(休)
山田公民館(山田湯)…10月16日~11月13日の(休)

時間

14:00~16:00(各回共通)
※大山会館の10月15日、11月5日は9:00~11:00。

※原則、全5回全て参加できる会場を選んでください。

- スマホの基本的な使い方
(カメラ、電話、メール、Wi-Fi)
- 地図アプリの使い方
- LINEの使い方
- ネットスーパーの使い方
- 市が提供するスマホサービスの
使い方
(市公式LINE、フレイル予防動画紹介、とほ活など)



共通項目

※当日はご自身のスマホを持参してください。

対象 市内在住のおおむね65歳以上の方 定員 各回10人程度(応募多数の場合抽選)

申込方法 9月20日(金)までに、次のいずれかの方法で申し込んでください。

●はがき(消印有効)で、セミナー名、郵便番号、住所、参加希望人数(4人まで)、全員の氏名(フリガナ)、電話番号、①は希望日(第3希望まで)、②は希望会場と参加できない日(あれば)を、スマートシティ推進課(〒930-8510 新桜町7-38)へ。

●右の二次元コードから。

★②は、各会場でも申し込めます。



おでかけ
スマホセミナー



身近な拠点
スマホセミナー

9月21日(土)~30日(月)は 秋の全国交通安全運動です

~ゆずりあう心でひろがる無事故の輪~

岡生活安全交通課 ☎443-2052

交通安全呼びかけの重点項目

- ・反射材用品などの着用推進や安全な横断方法の実践などによる歩行者の交通事故防止
- ・夕暮れ時以降の早めのライト点灯やハイビームの活用促進と飲酒運転などの根絶
- ・自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

◆秋の交通安全富山市民大会◆

日時 9月19日(休)14:00~

場所 オーバード・ホール 中ホール(牛島町)

内容 交通安全功労者表彰 など

◆交通安全ワンポイント◆

これからの季節、夕暮れ時や夜間の交通事故が発生しやすくなります。次のことに注意しましょう。

歩行者

- ・外出するときは、ドライバーから見やすい白や黄色の衣服を身につけ、夜間に限らず反射材を活用
- ・道路を横断するときは、一時停止・左右の安全確認を徹底

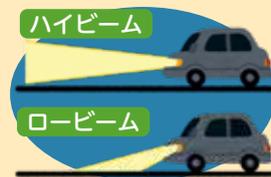


自転車を運転する方

- ・ヘルメットを着用し、ライトは早めに点灯
- ・自転車の車輪の側面に反射材をつけ、より自分を目立たせる

自動車を運転する方

- ・早めにライトを点灯し、より遠くを照らせるハイビームを活用
- ・常に歩行者などの横断を予測し、安全に停止できる速度で運転



秋植えハーブ寄せ植え教室

- ハーブの育て方基礎と鑑賞用ハーブ寄せ植え教室
開催日 10月5日(出)
- ラベンダー寄せ植え教室 開催日 10月19日(出)
- ブルーベリー鉢植え教室 開催日 11月2日(出)

時間 10:00~12:00
場所 とやまスローライフ・フィールド交流館(開ヶ丘)
対象 中学生以上
定員 各24人(応募多数の場合抽選)
費用 各2,700円(全て参加の場合7,500円)
※ハーブ苗、鉢、用土代含む。



申込方法

9月24日(火)(必着)までに、はがき、FAX、Eメールで、講座名、郵便番号、住所、参加者氏名(ふりがな)、電話番号、参加日、年齢を、とやまスローライフ・フィールド事務局「ハーブ教室」係(〒930-0157 開ヶ丘43-1)へ。

☎とやまスローライフ・フィールド事務局 ☎411-4401
FAX411-4402 ✉slowlife@satoyama-club.org

エコタウン学園

秋を彩る寄せ植え講座

秋の花や野草のことを学び、玄関に飾る寄せ植えを作ります。

日時 10月4日(金)13:30~15:30
場所 エコタウン交流推進センター(岩瀬天池町)
講師 石村修子いしむらしゅうこさん(フラワーダフル千華園)
対象 市内在住の方
定員 20人
費用 無料
申込方法



9月18日(水)(必着)までに、はがき、FAX、Eメールで、講座名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を、エコタウン交流推進センター(〒931-8372 岩瀬天池町1-7)へ。

※応募多数の場合抽選し、当選者のみ通知。

☎エコタウン交流推進センター ☎438-2600
FAX438-3210 ✉ecotown@city.toyama.lg.jp

図書館本館

おはなしおはなしおんがくかい

絵本の読み聞かせと、ヴァイオリン・ピアノ・ハーモニカ演奏のコラボレーションを楽しみましょう。

日時 9月23日(休)14:00~14:45 費用・申込 不要
場所 TOYAMAキラリ2階ロビー(西町)
対象 3歳以上 定員 100人程度(当日先着順)
出演 藤田千穂ふじたちほさん(ヴァイオリン)、藤井亜里沙ふじいありささん(ピアノ)、
比嘉祥人ひがさとさん(クロマティック・ハーモニカ)、
市立図書館よみきかせの会

☎図書館本館 ☎461-3200

富山ガラス工房

特別制作体験

- ハロウィンオーナメント制作体験
開催日 9月2日(月)~10月31日(木)
費用 3,740円



- ガラスのお寿司制作体験

日時 9月6日(金)~10月31日(木)
費用 1貫2,500円、2貫4,000円



[共通項目]

場所 富山ガラス工房(西金屋)
対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)

申込方法

事前に、電話または直接、富山ガラス工房へ。

※予約優先。

※作品のお渡しは1週間後以降です。

☎富山ガラス工房第2工房 ☎436-3322

婦中音楽祭

婦中地域を拠点に活動している、さまざまなジャンル・世代の音楽団体のステージを楽しめます。

日時 9月23日(休)13:00開演
場所 婦中ふれあい館 ふれあいホール(婦中町砂子田)
出演 ザ・グレースチューン、少年少女合唱団サンフラワー、
城山中学校吹奏楽部 ほか
座席 全席自由・無料



☎婦中ふれあい館
☎465-3113