

地域のほっと情報

■ 神明・五福地域に、新たに2ヶ所の保険薬局が開業しました。

| | 店名 | 住所・電話番号 | 営業時間・休日 | その他 |
|----|------------------|-----------------------|------------------------------|-----------------------|
| 五福 | 瑠璃光グループ M薬局 | 五福2582-4 ☎471-0318 | 月～金/9:00～18:00 休日/土・日・祝日 | 居宅療養管理指導として 訪問可能です |
| 神明 | ドラッグセイムス 羽根薬局 | 羽根1399-1 ☎464-4135 | 月～金/10:00～19:00 休日/土・日・祝日 | 居宅療養管理指導として 訪問可能です |

■ 神明・五福地区に移動スーパー「とくし丸」がやってきた!

スーパーの「アルビス株式会社」が運行し、軽トラックに刺身、寿司、惣菜、お肉、野菜、果物、パン、お菓子、日用品を載せて、希望される方のお宅に伺い、その場で、見て、買っていただける気軽な仕組みです。顧客の中心は、「買い物に行くのが不便」「買い物にいけなくて困っている」という高齢な方々です。

もちろん、お近くの方も利用できます。週に決まったコースで巡回し、顧客の自宅などを訪問しています。

利用されているEさんは、「家の近くで、自分で選んで買い物ができるうれしい。お刺身も買える

のよ。買いものに行くと、集まった人たちと話ができて楽しい」と好評です。

とくとくと〜く、とくし丸〜♪



■ 地域食堂「ほぴー食堂」が、令和5年1月22日(日)11時より始めました!

場所: サポートハウスほぴー デイルーム(富山市寺町けやき台71)

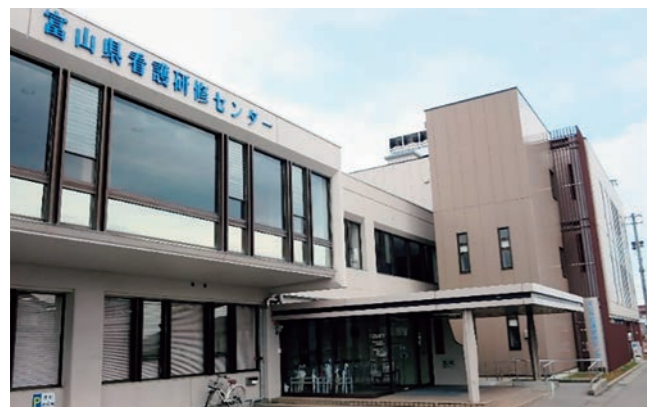
費用: 大人500円、子供無料 テイクアウトもできます。 事前申し込みをお願いします。

☎076-444-8633 FAX076-444-8285 奇数月開催予定です。

「大人も子供も、みんなで食べる。みんなで食べれば、幸せになる。」フードドライブ同時開催しています。

こんにちは!神明・五福地域包括支援センターです!

地域包括支援センターは、地域の福祉や介護の身近な相談窓口です。主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師や経験のある看護師の3職種が、地域に暮らす皆様の様々な相談に応じています。

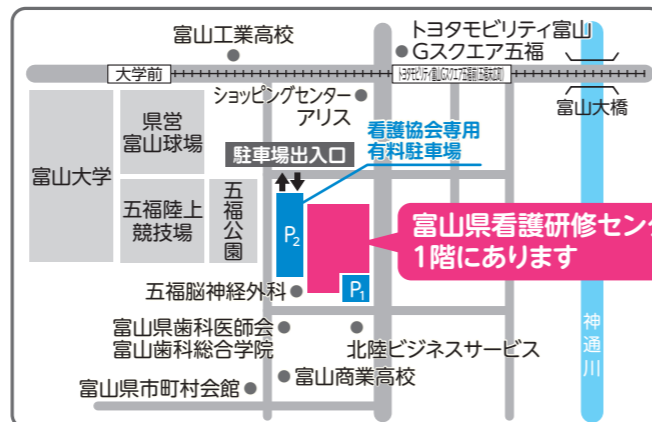


神明・五福地域包括支援センター

〒930-0885 富山市鶴島字川原1907-1

富山県看護研修センター1階

TEL:076-433-8857 FAX:076-433-5683



※正面入口に来客用駐車場があります。
※看護協会専用有料駐車場をご利用の方は、無料の手続きをいたしますのでお申し出ください。

●サービス提供時間

営業日:月曜日～金曜日 休業日:土・日曜日、祝日、年末年始

営業時間:午前8時30分～午後5時

ただし緊急の場合は、時間外でも相談業務を行います。

令和5年3月発行



介護予防ふれあいサークル
ワカビしいサークルの皆さん



2022歩こう会

主催:五福校下環境保健衛生連合会
共催:五福校下ふるさとづくり推進協議会



介護予防ふれあいサークル
五福パークゴルフクラブの皆さん

まちのほっとさん

～やってみよう!防災さんぽ～

神明・五福地域包括支援センター

富山市鶴島字川原1907-1
富山県看護研修センター1階
TEL 076-433-8857



介護予防にウォーキングを

介護が必要な状態(要介護状態)になる原因として、足腰の衰え(運動器の機能低下)が多くの割合を占めており、この傾向は高齢になるほど増えていきます。

ウォーキングは有酸素運動で、いつでも、だれでも取り組みやすい身近な全身運動です。何歳になってもトイレに行く、買い物に行く、自分の行きたい所に行くことのできる「歩ける身体づくり」をしましょう。

そして今回は、ウォーキングをしながら防災力を高める「防災さんぽ」も紹介します。

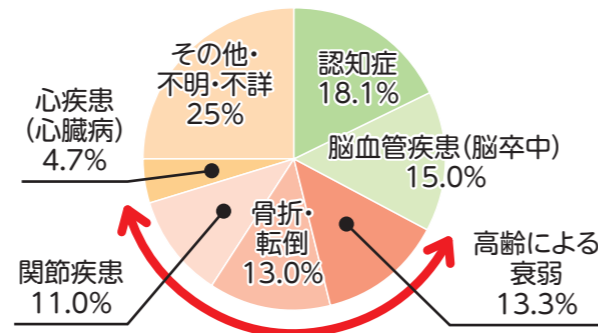
ウォーキングの効果

—習慣的なウォーキングは身体に良い効果がたくさん!—

| |
|----------------|
| 体力・筋力の維持・向上 |
| 心肺機能を強化 |
| 生活習慣病の予防・改善 |
| 骨の強化 |
| 脳への刺激が増え、認知症予防 |
| ストレスの解消・気分転換 |
| 免疫力の向上 など |

令和4年10月筑波大学の研究で「コロナ禍の影響で、高齢者の移動能力が通常の1年の3倍以上低下している」ことが明らかになりました。

65歳以上の要介護状態の原因



足腰の衰えが主な原因

資料:厚生労働省
(令和元年度国民生活基礎調査)

効果的なウォーキングの方法

- 1 準備体操・整理体操を十分に行いましょう。
- 2 動きやすい服装で、足に合った靴を履きましょう。
- 3 こまめに水分補給をしましょう。
- 4 食後に行くと血糖値の上昇が抑えられます。
- 5 自分の体調や体力に合わせて、マイペースで行いましょう。
- 6 外を歩くときは、思わぬ事故やけがをしないよう注意しましょう。
- 7 持病のある方は、主治医に運動の程度について確認しておきましょう。

ウォーキングを楽しむ工夫

- 1 仲間と歩く。
- 2 買い物をしながら歩く。
- 3 地域のイベントに参加したり、時には歩く旅をしてみる。
- 4 富山市の「とほ活」、「プラス1000歩チャレンジ」に参加して、賞品抽選に応募する。
- 5 雨の日や冬季には家の中で好きな3曲(約10分)聴きながらその場で足踏み(1,000歩に相当します)。掃除機がけや階段の昇り降りでもウォーキングと同様の効果がある。

スマートフォンを利用して



担当は、富山市役所まちづくり推進課です。

歩数計やスマートフォンを利用して



富山市保健所地域健康課、各保健福祉センター、富山市役所長寿福祉課、スポーツ健康課にお問い合わせ下さい。

「防災さんぽ」で健康と防災力を身につけよう!

神明・五福地区は、神通川左岸流域に位置し、富山市洪水ハザードマップでは、ほぼ全域が浸水想定区域です。地域の西側には富山県を東西に二分する呉羽山があり、呉羽山断層が存在しています。

いざ地震や火災、洪水などの災害が起こると、普段見慣れているはずのまちの姿が一変し、思いもよらない事態になる場合があります。例えば避難場所がわかっているのに、そこにたどりつく道がわからなかったりすることも…。

そのためにも、日頃から自分のまちを知ることが重要です。

運動不足やストレス解消のために「防災さんぽ」をしてみませんか?まちを歩いて、健康と防災力を身につけましょう。

● 防災さんぽとは

近年、自然災害が増加傾向にあります(国土交通省災害情報より)。だからこそ、いざという時はどこに避難すればいいのか、親も子も避難場所まで行けるのか、今一度確認することが必要です。それを「防災さんぽ」と名付けて、家族でピクニック気分を楽しみながら、災害に備えることを提案しています。

(公益社団法人ACジャパン)

防災さんぽの大きな2つの目的

1) 緊急避難場所・避難所の確認 (裏面をご覧ください)

2) 避難経路の確認

- 1 避難場所まで行けるか: 避難場所までの迂回ルートはあるか
夜間でも安全に避難場所まで行けるのか
自分の体力や移動時間を知っておくことは、いざという時の備えになります。
高齢者や障害のある方、車いすなどの方と一緒にいける道のりか
- 2 揺れたら危なくないか: 避難場所までの道のりで、地震の時に倒れてくるものはないか
- 3 川(用水)があふれたりしないか: 近くに川、用水はあるか
自宅は周り比べて高い位置にあるか、低い位置にあるか
- 4 崩れることがあるのか: 土砂崩れが起きやすい斜面はないか
- 5 過去、災害の起きたことのある場所はないか



防災マップには、ハザードマップ(洪水、土砂災害)や地域の建物危険度マップがあります。これらは、富山市役所および富山市役所のホームページ、地区センターなどで入手できます。国土交通省のハザードマップポータルサイトでも確認できます。



防災さんぽの効果

- 1) 歩くことで健康になる
- 2) 自分や家族のみならず、仲間を守ることができる
- 3) 防災力を高めることができる
- 4) 家族や仲間と一緒に、災害について学び考える機会になる
- 5) いざ災害が起きても、あわてずに安全に避難することができる

防災さんぽは、命を守る第一歩!



ご存知ですか?

● 避難行動要支援者支援制度

富山市は災害が発生したとき、自力での避難が難しい方など地域での支援を希望される方を「避難行動要支援者名簿」に登録して、避難支援等関係者に情報提供し、災害時の安否確認や避難誘導などに役立てています。支援を希望される方は富山市役所の防災危機管理課、福祉政策課、長寿福祉課、障害福祉課、介護保険課や行政サービスセンター、地区センターで申請できます。

● 命のバトン

救急車で搬送されるときに備え、持病や病歴、常用薬、かかりつけ医、連絡先等を記載した「安心安全カード」を専用の筒に入れて冷蔵庫に保管します。冷蔵庫のドアにマグネットのマークを貼り、救急隊員に保管場所を示します。



引用・参考文献:公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット ACジャパン・全国キャンペーン 防災さんぽ 2019年 国土交通省 広報誌「国土交通」No.131(2015 4-5) 特集「都市防災」 かんぽ生命 すこやかコラム第35回 災害に備えてウォーキング いざというときに役立つ実践方法をご紹介 NHK 健康Ch

やってみよう! 防災さんぽ

チェックポイント!
災害時に役立つ場所や危険場所は要チェック!

| 災害時に役立つ場所 | 災害時に危険な場所 |
|---------------------|-----------------------|
| 学校や公園、神社などの広い空間 | 狭い道路、行き止まりの道路など |
| 消火栓、消火器、防火水槽がある場所など | ブロック塀、自動販売機、大きな木、がけなど |
| コンビニ、スーパー、病院など | 坂道、階段、段差、側溝、用水、河川など |

指定緊急避難場所とは(一時的)

災害が発生し、又は発生するおそれがある場合にその**危険から逃れるための避難場所**として、洪水や津波など異常な現象の種類ごとに安全性等の一定の基準を満たす施設又は場所。

| 名称 | 所在地 | 電話番号 | 備考 |
|-----------------------|------------|----------|------|
| トヨタモビリティ富山(株) Gスクエア五福 | 五福末広町 1238 | 431-8117 | 3階以上 |
| 五福地区センター | 五福4431-1 | 432-6363 | 2階以上 |
| 西能病院 | 高田70 | 422-2211 | 4階以上 |
| 富山県総合教育センター | 高田525 | 444-6161 | 2階以上 |

| 名称 | 所在地 | 電話番号 | 備考 |
|---------|------|----------|-----------|
| 富山県五福公園 | 五福5区 | 432-5073 | 面積 15.6ha |

指定避難所とは(滞在できる)

災害の危険性があり避難した住民等を**災害の危険性がなくなるまでに必要な間滞在**させ、または災害により家に戻れなくなった住民等を**一時的に滞在させるための施設**。災害の規模等に応じて、避難所を開設する優先順位の区分を次のように設けています。

| | |
|--------|---|
| 第1次避難所 | 災害発生時等において第1次に開設する避難所で、主に小学校体育館を指定しています。 |
| 第2次避難所 | 第1次避難所に収容しきれない場合等において、第2次に開設する避難所で、主に中学校体育館を指定しています。 |
| 第3次避難所 | 第1次避難所、第2次避難所に収容しきれない場合等において、第3次に開設する避難所で、主に高等学校体育館等を指定しています。 |
| その他避難所 | 第1次から第3次避難所を補って開設する避難場所、災害の大きさによって、必要に応じて開設します。 |

指定避難所・指定緊急避難場所

| 区分 | 名称 | 所在地 | 電話番号 | 洪水利用可能階 基本規定 最大規定 | 備考 |
|----------------------|-------------------------|-----------|----------|----------------------|---------------|
| 五福 | 第1次 五福小学校 | 五福 4431-2 | 432-4786 | 全階可能 | 2階以上 |
| | 第2次 西部中学校 | 五福 130 | 432-4787 | 2階以上 | 2階以上 |
| | 第3次 富山工業高校 | 五福 2238 | 441-1971 | 3階以上 | 3階以上 |
| | 第3次 富山大学五福キャンパス(共通教育棟他) | 五福 3190 | 445-6011 | 2階以上 | 2階以上 |
| 神明 | 第3次 富山総合支援学校 | 金屋 4982 | 441-8261 | 2階 | 2階 土砂災害は開設しない |
| | 第1次 神明小学校 | 高田 147-2 | 421-7061 | 3階 | 3階 |
| | 第3次 富山商業高校 | 庄高田 413 | 441-3438 | 2階以上 | 2階以上 |
| 第3次 富山大学五福キャンパス(工学部) | 五福 3190 | 445-6011 | 2階以上 | 2階以上 | |

第1次避難所までの距離の目安

| 第1次避難所 | 起点 | 距離 |
|--------------------|------------------------|--------|
| 五福小学校 | トヨタモビリティ富山(株)Gスクエア五福から | 1.4km |
| | 大阪屋ショップ五福店から | 0.75km |
| | 富山総合支援学校から | 2.2km |
| 神明小学校 | 富山羽根町郵便局から | 1.3km |
| | 北山ナーセリーから | 1.0km |
| ENEOS久郷SS富山石油(株)から | 0.8km | |



避難情報等

5段階の警戒レベルと避難行動

警戒レベル 1 (緊急時が発令)

早期注意情報

災害への心構えを高めましょう。(いざという時に備えて、情報の収集に努めましょう。)

警戒レベル 2 (緊急時が発令)

大雨注意報 洪水注意報等

避難行動を確認しましょう。(避難先、避難経路は決まっていますか。)

警戒レベル 3 (緊急時と特別警戒時が発令)

高齢者等避難

危険な場所から避難に時間を要する人等は、避難を開始。その他の人は、避難の準備をしましょう。

警戒レベル 4 (緊急時と特別警戒時が発令)

避難指示

避難を開始してください。この時点で、危険な場所から全員避難です。

警戒レベル 5 (富山市が発令)

緊急安全確保

災害発生または発生直前です。命の危険が迫っているため、直ちに身の安全を確保してください。

※1 安全な場所にいる人は、指定緊急避難場所などへの立退き避難を行う必要はありません。安全な場所とは、下記の3つ全てに該当するものです。
1. 津波高または沿岸浸食に巻き込まれない。
2. 浸水の深さより自宅や施設などの居室が高い。
3. 水がひくまでの時間(浸水継続時間)を我慢でき、水や食料などの備えが十分である。
※2 ご高齢の方、障害のある方など

~~~~警戒レベル4までに必ず避難!~~~~

~~~~警戒レベル5までに必ず避難!~~~~

~~~~警戒レベル5までに必ず避難!~~~~

~~~~警戒レベル5までに必ず避難!~~~~

~~~~警戒レベル5までに必ず避難!~~~~

## 介護・障害福祉サービス事業所等

|                                                                |                                                                                                  |                                                              |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> 神明・五福地域包括支援センター<br>鶴島字川原 1907-1 ☎433-8857             | <b>5</b> 笑ひ<br>・訪問介護<br>・通所介護<br>・住宅型有料老人ホーム<br>五福116 ☎433-0128                                  | <b>11</b> デイサービス有沢誠<br>有沢795-1 ☎461-6661                     |
| <b>2</b> ひより富山居宅介護支援事業所<br>鶴島字川原 1907-1 ☎433-5687              | <b>6</b> ケアホーム春らんまん五福<br>・グループホーム<br>五福5993-1 ☎471-6375                                          | <b>12</b> うちくる富山 有沢<br>・住宅型有料老人ホーム<br>有沢155-1 ☎461-7765      |
| <b>3</b> 訪問看護ステーションひより富山<br>鶴島字川原 1907-1 ☎433-8853             | <b>7</b> サポートハウスほびー<br>・訪問介護<br>・通所介護<br>寺町けや木台71 ☎444-8633                                      | <b>13</b> 福祉タクシーサポート<br>鶴島1403-13<br>☎411-7303/090-1630-3954 |
| <b>4</b> さいさい居宅介護支援事業所<br>金屋2332 ☎405-1510                     | <b>8</b> デイサービス・カルム<br>寺町9-1 ☎471-7972                                                           | <b>14</b> 花花介護タクシー<br>下野2045<br>☎441-9351/090-9444-6134      |
| <b>5</b> 梨雲苑でいざびず さいさい<br>金屋2332 ☎405-1510                     | <b>9</b> サービス付き高齢者向け住宅 あすケア五福<br>寺町9-1 ☎411-4611                                                 | <b>15</b> 障害福祉サービス事業所 ゆりの木の里<br>五福474-2 ☎433-4500            |
| <b>6</b> 居宅介護支援事業所ひより<br>下野1784-6 ☎407-5370                    | <b>10</b> 訪問看護ステーションまます<br>五福1188-2 ☎411-9228                                                    | <b>16</b> 障害福祉サービス事業所 ぼらハートのいえ<br>金屋字古屋敷4198-1 ☎444-1294     |
| <b>7</b> 日和野<br>・グループホーム<br>・小規模多機能型居宅介護<br>下野1784-6 ☎433-1280 | <b>11</b> 射水万葉会天正寺サポートセンター<br>富山中央セライトセンター<br>・訪問介護<br>・定期巡回・随時対応型訪問介護看護<br>五福4548-201 ☎464-6460 | <b>17</b> 口腔ケア専門サロン<br>Teeth Ai ティースアイ<br>五福531-4 ☎481-8020  |

## 地域の公的機関

|                                           |                                         |                                       |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>1</b> 富山西警察署五福交番<br>五福5-3412 ☎432-0213 | <b>2</b> 五福地区センター<br>五福4431-1 ☎432-6363 | <b>3</b> 神明地区センター<br>高田88-9 ☎421-0725 |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------|

## 病院・医院・歯科医院

|                                            |                                                  |                                             |                                           |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>1</b> 浅地内科医院<br>五福368-1 ☎431-9388       | <b>2</b> 五福脳神経外科<br>鶴島1837-5 ☎443-6200           | <b>3</b> 五福ひがし皮膚科<br>五福1374-1 ☎411-9866     | <b>4</b> 富大西門前クリニック<br>五福3348-1 ☎411-8214 |
| <b>5</b> はやしクリニック<br>金屋3827-7 ☎432-8840    | <b>6</b> 整形外科センター<br>西能クリニック<br>高田71-1 ☎422-1551 | <b>7</b> 西能病院<br>高田70 ☎422-2211             | <b>8</b> しんめいこどもクリニック<br>高田90-2 ☎495-9939 |
| <b>9</b> わたなべ医院<br>有沢198-1 ☎491-8220       | <b>10</b> 吉本レディースクリニック<br>羽根511 ☎422-2000        | <b>11</b> 加藤歯科医院<br>五福4504-8 ☎442-4543      | <b>12</b> 大学前歯科<br>五福3386 ☎432-3666       |
| <b>13</b> たかた歯科医院<br>金屋3834 ☎411-4182      | <b>14</b> やまぎし歯科クリニック<br>五福521-19 ☎413-6480      | <b>15</b> 山崎歯科クリニック<br>五福新町5481-6 ☎433-5450 | <b>16</b> さわだ歯科クリニック<br>高田87-1 ☎423-2422  |
| <b>17</b> たけもと歯科クリニック<br>有沢195-1 ☎407-5571 |                                                  |                                             |                                           |

## 薬局

|                                                               |                                              |                                               |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>1</b> ウエルシア薬局 富山五福店<br>五福5385-3 ☎443-8107                  | <b>2</b> 西尾薬局 フローラメディカ<br>五福2337-5 ☎444-5151 | <b>3</b> 五福しらとり薬局<br>五福1368-1 ☎411-6506       |
| <b>4</b> チューリップ薬局アリス店 (アリスショッピングセンター1階)<br>五福1143-1 ☎432-6787 | <b>5</b> クスリのアオキ五福薬局<br>五福5720-2 ☎407-5031   | <b>6</b> V-ドラッグ五福店<br>五福3640-5 ☎471-7646      |
| <b>7</b> 瑞光グループ M薬局<br>五福2582-4 ☎471-0318                     | <b>8</b> 金屋すばる薬局<br>金屋3827-8 ☎431-0701       | <b>9</b> 五福薬局<br>高田119-1 ☎491-5298            |
| <b>10</b> 共創未来高田薬局<br>高田63-1 ☎461-6036                        | <b>11</b> たけ調剤薬局有沢店<br>有沢196-6 ☎494-2323     | <b>12</b> ドラッグセイムス 羽根薬局<br>羽根1399-1 ☎464-4135 |

**警戒レベル3**  
ご高齢の方や障害のある方は避難を開始しましょう

