

令和6年能登半島地震で被災された皆様へ

1月1日に発生した能登半島地震で、本市も大きな被害を受けました。

被害を受けられた皆様に対し、心よりお見舞い申し上げます。

被災された市民の皆様の生活再建が円滑に進むよう努めるとともに、1日も早い復旧を目指して現在取り組みを進めております。

下記のとおり各種支援策をご案内しますので、各窓口へご相談をお願いします。

高岡市長 角田 悠紀



市HP

項目	対象者	支援内容	問合せ先	
見舞金	知事見舞金【県】	り災証明書の「住家の被害の程度」が「半壊」以上と判定された世帯	災害見舞金を支給（全壊：10万円、半壊：5万円）	社会福祉課 TEL 20-1366
	災害見舞金【市】	り災証明書の「住家の被害の程度」が「準半壊」以上と判定された世帯	災害見舞金を支給（全壊：10万円、半壊：5万円、準半壊：2万円）	
生活支援	被服、寝具その他生活必需品の給与【国】	り災証明書の「住家の被害の程度」が「半壊」以上で、生活必需品などが損失もしくは損傷などし、使用することができない人	日常生活に必要な被服、寝具その他生活必需品の現物を給与	社会福祉課 TEL 20-1366
	学用品の給与【国】	り災証明書の「住家の被害の程度」が「半壊」以上で、学用品が損失もしくは損傷などし、使用することができない児童・生徒	使用できなくなった学用品の現物を給与	学校教育課 TEL 20-1449
	災害ボランティアの派遣【社会福祉協議会】	ボランティアの支援が必要な人	被災した住宅の片付けや家具の移動・搬出、泥だしなど 受付時間：午前9時～午後4時	高岡市災害ボランティアセンター（高岡市社会福祉協議会） TEL 23-2917 FAX 26-2379
	災害ごみの受け入れ【市】	災害で壊れた家具や家電などを持ち込まれる人	持ち込まれた災害ごみなどの無料受け入れ※積みおろしは自身でお願いします【受入先】高岡市ストックヤード仮置場（長慶寺 640）	環境政策課 TEL 22-2144
資金貸付	災害援護資金貸付金【国・県】	災害時に市内に居住し、次のいずれかに該当する世帯 ①世帯主が重症を負った世帯 ②り災証明書の「住家の被害の程度」が「半壊」以上の世帯 ③家財などに3分の1以上の被害があった世帯	被災世帯の生活の立て直しに資するため、資金を貸付け（貸付限度額：被害の状況などに応じて150～350万円）	社会福祉課 TEL 20-1366
	生活福祉資金の貸付【社会福祉協議会】	低所得者世帯、障がい者世帯または高齢者世帯	必要な資金を貸付け（臨時的に必要な経費：150万円、住宅の補修、改築などに必要な経費：250万円）	高岡市社会福祉協議会 TEL 23-2917
	災害復旧資金の貸付（富山県勤労者生活資金融資制度）【北陸労働金庫】	富山県内に居住し、同一事業所に1年以上継続して勤務している勤労者またはその家族	住宅及び生活の復旧などに必要な資金の貸付け（融資限度額：150万円）	北陸労働金庫の富山県内各支店
建物等の解体・撤去	空き家除却支援【市】	①老朽危険空き家の除却 昭和56年5月31日以前に着工された一戸建ての木造住宅の所有者および法定相続人など ②老朽空き家の除却 昭和56年5月31日以前に着工された一戸建ての木造住宅の所有者および法定相続人などであって、申請者が属する世帯全員が市民税非課税の人	①空き家の除却工事に要する対象経費の1/2（上限：50万円） ②空き家の除却工事に要する対象経費の1/3（上限：20万円）	建築政策課 TEL 30-7291
	まちなか空き家除却支援【市】	昭和56年5月31日以前に着工されたまちなか区域内にある一戸建ての住宅の所有者及び法定相続人など	空き家の除却工事に要する対象経費の1/3（上限：20万円） ※除却後の土地を空き家・空き地情報バンク登録した場合は10万円を加算	
	倒壊したブロック塀などの回収【市】	ブロック塀などが倒壊した人	ブロック塀などの回収 ※収集可能な場所まで移動していただいた場合に限りです。	環境政策課 TEL 22-2144
	倒壊したブロック塀などの受け入れ【市】	倒壊したブロック塀などを持ち込まれる人	持ち込まれたブロック塀などの無料受け入れ※積みおろしはご自身でお願いします。【受入先】高岡市ストックヤード仮置場（長慶寺 640）埋立処分場（手洗野尾久保 18）	
	倒壊したブロック塀などの処分補助【市】	倒壊したブロック塀などを業者などに依頼し、有償で処分された人	ブロック塀などの撤去費用の補助（上限：2万円）	
	地震被害ブロック塀など撤去支援【市】	道に面するブロック塀などで、地震により倒壊の恐れがあるものを撤去する人	ブロック塀などの撤去費用の補助（上限：2万円）	建築政策課 TEL 20-1429

《り災証明書の請求方法》

地震により住家に被害があった場合にり災証明書の交付を受けることができます。交付には被災住宅の調査が必要となりますので、調査依頼から交付までは日数を要します。希望する場合は資産税課（☎ 20-1274）までご連絡ください。被害の程度は国が定めた基準に基づき判定します。事前に家屋全体・被害箇所の写真を撮っておいてください。

《住家の被害の程度》



項目	対象者	支援内容	問合せ先	
住宅の確保	賃貸型応急住宅の提供【国】	①り災証明書の「住家の被害の程度」が「半壊」以上で、住宅として再利用ができず、やむを得ず解体を行う人 ②二次災害などにより住宅が被害を受ける恐れがあるなど、長期にわたり自らの住宅に居住できないと市長が認める人	民間賃貸住宅を借りる際の家賃などを負担（限度額あり）	建築政策課 ☎ 20-1403
	市営住宅などへの一時入居【市】	地震により住宅に被害を受け住宅を確保することが困難と認められる場合	原則6か月の間、使用料を免除した上で提供（ただし、退去時には修繕費（清掃費など）が必要）	
	住宅の応急修理（住家の被害の拡大を防止するための緊急の修理）【国】	「準半壊以上（相当）」の被害を受け、ブルーシートの展張などの緊急修理をする人	修理費用（上限：5万円）	建築政策課 ☎ 20-1429
	住宅の応急修理（日常生活に必要な最小限の部分の修理）【国】	り災証明書の「住家の被害の程度」が「準半壊」以上で、屋根、壁、床などの日常生活に必要な不可欠な部分を修理する人	屋根、壁、床などの修理費用（全壊～半壊の場合：上限706,000円、準半壊の場合：上限343,000円）	
	生活再建支援金の支給【県】	り災証明書の「住家の被害の程度」が「半壊」以上の世帯など	住宅の被害程度と住宅の再建方法などに応じて支援金を支給	社会福祉課 ☎ 20-1366
市税等の減免など	市税の徴収猶予【市】	財産が被災したことにより著しく納税が困難となった人	災害に起因し納税をすることができないと認められる金額を限度として、申請に基づき審査の上、一定期間、納税を猶予	納税課 ☎ 20-1277
	固定資産税（家屋）の減免【市】	固定資産税の課税世帯で、り災証明書の「住家の被害の程度」が「半壊」以上の人	申請に基づき審査の上、住家の被害の程度に応じて固定資産税を減免	資産税課 ☎ 20-1274
	個人市・県民税の減免【市】	個人市・県民税が課税されている人で、り災証明書の「住家の被害の程度」が、「中規模半壊」以上で、かつ著しく納税が困難となった人	申請に基づき審査の上、住家の被害の程度などに応じて個人市・県民税を減免	市民税課 ☎ 20-1257
	国民健康保険税の減免【市】	国民健康保険の被保険者がいる世帯で、り災証明書の「住家の被害の程度」が「半壊」以上の世帯	申請に基づき審査の上、住家の被害の程度に応じて国民健康保険税を減免	保険年金課 ☎ 20-1357
	後期高齢者医療保険料の減免・徴収猶予【市】	後期高齢者医療保険の被保険者がいる世帯で、り災証明書の「住家の被害の程度」が「半壊」以上の世帯	申請に基づき審査の上、住家の被害の程度に応じて減免や納付を猶予	保険年金課 ☎ 20-1481
	介護保険料の減免・徴収猶予【市】	介護保険の被保険者（65歳以上）がいる世帯で、り災証明書の「住家の被害の程度」が「半壊」以上の世帯	申請に基づき審査の上、住家の被害の程度に応じて減免や納付を猶予	高齢介護課 ☎ 20-1375
	国民年金保険料の免除【日本年金機構】	国民年金保険の被保険者であり、免除要件に該当する世帯（詳細については、市または年金事務所へ直接お問い合わせください。）	申請に基づき審査の上、住家の被害の程度に応じて免除	高岡年金事務所 ☎ 21-4180 （自動音声案内 [2] → [2]） 保険年金課 ☎ 20-1363
	水道料金・下水道使用料の減免【市】①	り災証明書の「住宅の被害の程度」が「準半壊」以上の水道利用者および伏木、古府、太田の各地区の水道利用者	1か月分の水道料金・下水道使用料の基本料金を減免 ※井戸など（水道水以外の水）使用時の下水道使用料は対象外 ※申請手続は不要。ただし、項目②に該当する場合は、お問い合わせください。	水道料金センター ☎ 20-1616
	水道料金・下水道使用料の減免【市】②	地震による漏水などにより水道使用量が大幅に増加した水道利用者	申請のに基づき審査の上、前年同期と前回の使用量を比較して少ない水量を今回の使用水量とし、その水量を超えた水量を減免 ※井戸など（水道水以外の水）使用時の下水道使用料は対象外	
	その他	図書館図書などの取扱い【市】	図書館の図書などを損傷または滅失した人	り災証明書の提出により賠償を免除

※支援策は1月15日時点のものです。掲載以外の事業者の人向けの情報や最新の情報は市ホームページをご確認ください。

個人市・県民税、 所得税申告はお早めに

確定申告は、スマホとマイナンバーカードで完結する、スマホ申告が便利です。



国税庁 HP

確定申告書等作成コーナー

検索

問合せ ■ 個人市・県民税について … 市民税課 ☎20-1257 ■ 所得税について … 高岡税務署 ☎21-2501

今年の 申告・相談

市・県民税、簡単な所得税の申告(還付申告や給与・年金所得など)は

市役所：2月16日(金)～3月15日(金) (土・日曜日、祝日は除く)

所得税の申告(青色申告や分離、損失、住宅ローン控除など)は

高岡税務署：2月16日(金)～3月15日(金) (土・日曜日、祝日は除く)

あなたは対象者？

申告が必要か確認してみましょう

所得税の還付申告や給与・年金所得などの簡単な確定申告は、申告期間中のみ高岡市役所でも受け付けます。

その他の確定申告(青色申告や分離、損失、住宅ローン控除など)は、高岡税務署で受け付けます。

今年は、インボイス制度の導入に伴い、税務署が大変混み合う見込みです。e-Tax(電子申告)を利用いただくなど、混雑緩和にご協力ください。

スタート

令和6年1月1日現在、
高岡市に住んでいましたか

はい
令和5年中に収入はありましたか

はい
いいえ
どのような収入でしたか

主に年金収入

▶ 年金収入のみで151万5000円(65歳未満は101万5000円)以下である ▶ ④

▶ 年金収入のみで151万5000円(65歳未満は101万5000円)を超え400万円以下である ▶ ①

▶ 年金収入金額が400万円以下で他の所得が20万円以下である ▶ ①

▶ 年金収入金額が400万円を超える
▶ 年金収入以外の所得が20万円を超える ▶ ②

主に給与収入

▶ 1か所からの給与収入のみで、年末調整時の内容と変更がない ▶ ④

▶ 給与収入以外の所得が20万円以下である ▶ ①

▶ 新規に住宅ローン控除を受ける
▶ 給与収入以外の所得が20万円を超える
▶ 給与収入が2,000万円を超える ▶ ②

▶ 年末調整の内容に変更がある
▶ 年末調整をしていない
▶ 控除(扶養控除や医療費控除)の追加がある
▶ 2か所以上から給与の支払いを受けた ▶ ③

その他※

▶ 所得金額より控除額が多い場合 ▶ ③

▶ 所得金額より控除額が少ない場合 ▶ ②

申告区分

①	市役所へ 市・県民税の申告が必要な場合があります。所得税の還付を受けるためには、確定申告が必要です。
②	税務署へ 所得税の確定申告が必要です。
③	税務署か市役所へ 所得税の確定申告もしくは市・県民税の申告が必要です。
④	申告不要

この図は一般的な例を示しています。ご自身の状況によって変わる場合もありますので、不明な点はお問い合わせください。

※農業・営業・不動産・雑・一時所得などがある

いいえ
令和6年1月1日現在に住んでいた市区町村で申告してください。

いいえ
収入がない人でも、国民健康保険・後期高齢者医療に加入している人や、金融・公的機関などへ所得証明、所得・課税証明を提出する人で、配偶者控除や扶養控除の対象になつていない場合は、市・県民税の申告が必要です。

以下に該当する人はご注意ください

▶ふるさと納税をしている…

確定申告や市・県民税の申告をするとワンストップ特例が適用されません。ふるさと納税をしている人はすべての寄附金を申告してください（ワンストップ特例の申請をした人を含む）。

申告の際には、「寄附金の受領書」又は「寄附金控除に関する証明書」を会場へお持ちください。

▶営業や農業、不動産所得などを申告する…

「収支内訳書」を事前に作成し、会場へお持ちください。

▶医療費控除を申告する…

「医療費控除の明細書（様式は国税庁ホームページで入手可）」を事前に作成し、会場へお持ちください（領収書のみでの申告はできません）。

医療費控除の申告に必要なもの

①「医療費控除の明細書」

※医療費通知（健康保険組合などが発行する「医療費のお知らせ」など）を利用する場合は、医療費通知の原本もお持ちください。

②その他の費用について必要な書類

- 寝たきりの人のおむつ代→「おむつ使用証明書」
- ストマ用装具の購入費→「ストマ用装具使用証明書」

市・県民税、所得税申告に必要なもの

①令和5年中の所得内訳が分かるもの

源泉徴収票、収支内訳書、生命保険の満期払戻金などの支払証明書、個人年金や報酬・配当の支払証明書など

②所得控除証明書

社会保険料の支払証明書、生命保険料・地震保険料の控除証明書など、所得控除の証明となるもの

③本人名義の口座番号が分かるもの

④マイナンバー確認書類（Ⅰ）と本人確認書類（Ⅱ）

※マイナンバーカードなら1枚だけでOKです

（Ⅰ）通知カード、マイナンバー記載の住民票

（Ⅱ）運転免許証、パスポート、在留カード、障害者手帳、公的医療保険の被保険者証など

※扶養親族がいる人は、被扶養者のマイナンバーの記載も必要です。

令和6年度(令和5年分)個人市・県民税の主な改正点

- ①国外居住親族に係る扶養控除等の見直し
- ②上場株式等の配当所得等に係る課税方式の統一
- ③森林環境税(国税)の創設

市・県民税の均等割の枠組みを用いて、1人年額1,000円の森林環境税を市区町村が賦課徴収します。なお、市・県民税の均等割に500円ずつ加算されていた復興特別税は、令和5年度で終了します。

①、②について、詳しくは市ホームページをご覧ください。



市 HP

所得税の申告・相談

受付期間 2月16日(金)～3月15日(金)

会場 高岡税務署

受付時間 午前9時～午後4時

入場には「入場整理券」が必要です。

当日配布されますが、国税庁LINE公式アカウントを利用して事前発行もできます。



国税庁LINE

市・県民税の申告・相談

▶市役所会場 市民税課（2階）

受付時間 午前9時～午後4時

受付日	対象地区
2月16日(金)～2月22日(木)	平米・定塚・西条
2月26日(月)～3月1日(金)	能町・野村・佐野・小勢
3月4日(月)～3月8日(金)	下関・横田・成美・石堤
3月11日(月)～3月15日(金)	博労・木津・川原・二上

▶市役所以外の会場 下記表参照

受付時間

終日…午前9時30分～午後4時

午前のみ…午前9時30分～正午

午後のみ…午後1時30分～午後4時

※五位山交流館のみ…午後1時30分～午後3時30分

受付日	会場
2月21日(水)	中田コミュニティセンター
2月22日(木) 午前のみ	福田公民館
2月22日(木) 午後のみ	二塚公民館
2月26日(月)	太田公民館
2月27日(火)・28日(水)	伏木コミュニティセンター
2月29日(木)・3月1日(金)・3月5日(火)～7日(木)	福岡にぎわい交流館
3月4日(月) 午前のみ	東五位公民館
3月4日(月) 午後のみ	立野公民館
3月7日(木) 午後のみ	五位山交流館
3月8日(金)	牧野公民館
3月11日(月)	戸出コミュニティセンター
3月12日(火) 午前のみ	赤丸公民館
3月12日(火) 午後のみ	西五位公民館
3月13日(水) 午前のみ	国吉公民館
3月13日(水) 午後のみ	守山公民館
3月14日(木) 午前のみ	山王公民館
3月14日(木) 午後のみ	大滝公民館

市・県民税の申告は郵送でも提出できます

市民税・県民税申告書に必要事項を記入し、添付書類（源泉徴収票、社会保険料の支払証明書、生命保険料・地震保険料の控除証明書、マイナンバー確認書類の写し、本人確認書類の写しなど）を同封してください。

なお、申告書の控えの返送をご希望の場合は、切手を貼った返信用封筒を同封してください。

送付先 〒933-8601 高岡市広小路7-50
高岡市役所市民税課



寒い冬こそ、フレイルを予防しよう!



～2月1日は「フレイル」の日～

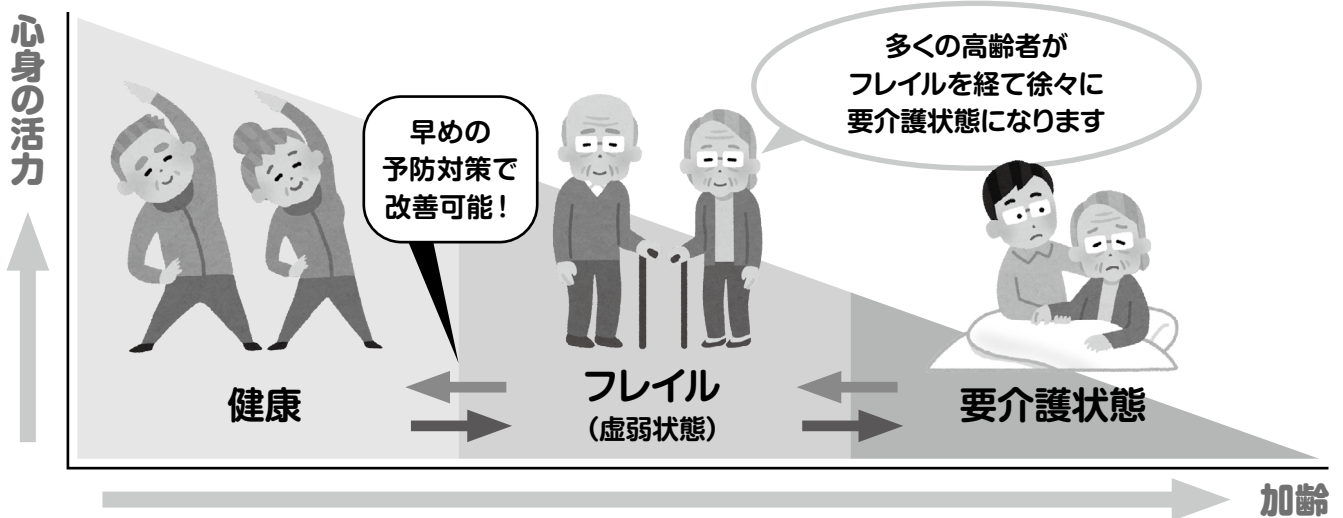
冬場は活動量が低下しやすい時期です。寒さや積雪により外出せずに閉じこもりがちになると、フレイルや介護が必要な状態になる恐れがあります。

年齢を重ねても健やかに充実した毎日を過ごすために、冬場でもできるフレイル予防について紹介します。

問合せ先 高齢介護課 ☎ 20-1165 保険年金課 ☎ 20-1296 健康増進課 ☎ 20-1345

フレイルとは?

加齢に伴う心身の活力（筋力や運動能力、認知機能、社会参加など）が低下した状態（虚弱状態）のことです。



「フレイル」あなたは大丈夫?

下記5項目のうち、当てはまるものに☑マークを入れてみましょう。3つ以上に当てはまる場合は「フレイル」、1～2つ当てはまる場合はフレイルの前段階である「フレイル予備群」、1つも当てはまらない場合は健常です。

- 6か月間で、意図せず体重が2kg以上減った
- ペットボトルの蓋が開けにくくなった
(握力: 男性 28kg以下、女性 18kg以下)
- (ここ2週間) 理由もなく疲れたような感じがする
- 横断歩道を青信号の間に渡りきることが難しくなった
(歩いて、1秒間に1m進めない速さ)
- ウォーキングなどの軽い運動や体操を週に1回もしていない

1つでも当てはまる人は、元気なうちから予防しましょう。

3つ以上当てはまる人は、すでにフレイル状態。早めの対策で改善を目指しましょう。

[出所: 国立長寿医療研究センター日本版フレイル基準(改変J-CHS 基準)一部改変]



フレイルに関するデータによると、本市は富山県平均に比べ、「6か月間で2～3kg以上の体重減少がある人」、「以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思う人」、「週に1回以上外出していない人」など、フレイル状態のリスクがある高齢者が多い傾向にあります。
(令和4年度後期高齢者の健康診査質問票(フレイルチェック票)より)

フレイル予防の3つのポイント

フレイルを予防するには、①**栄養・お口の健康**、②**運動**、③**社会参加**が大切です。フレイル予防はいつ始めても遅すぎるということはありません。できることから始めましょう。

ポイント① 栄養・お口の健康

主食・主菜・副菜をそろえ、1日3食欠かさずよく噛んで食べましょう。筋肉量の維持に欠かせないたんぱく質は、特に、肉や魚、大豆・大豆製品、卵、乳製品などに豊富に含まれています。多くの種類の食品を組み合わせることで食べましょう。市公式クックパッド「高岡にここにこ♡キッチン」では管理栄養士おすすめのレシピを紹介していますのでご活用ください。また、噛む力や飲み込む力を維持するため、お口の健康を保つことも大切です。毎食後の歯磨きを忘れず、お口の体操など口を動かすことも心がけましょう。日本歯科医師会のホームページではお口の体操を紹介しています。



ポイント② 運動

運動は筋力向上のほか、食欲を増し、心の健康にも良い影響があります。普段の生活の中で、「なるべく階段をつかう」「近所の用事は歩いていく」など今より10分多く体を動かしましょう。市では、自宅でできる運動「高岡はつらつストレッチ体操」を紹介しています。ぜひ取り入れてみましょう。



ポイント③ 社会参加

地域に出て、人とつながり、生きがいや楽しみ、目標を持ち続けることは、フレイル予防には大切です。はつらつ広場(通いの場)や趣味の集まりなどで、人と関わる機会を持ちましょう。

フレイルについて理解を深めるため、パネルなどの展示を行います。市内のはつらつ広場(通いの場)の紹介マップも展示しています。

日時：2月1日(木)～29日(木)
場所：市役所1階ロビー

はつらつ広場

～二番新町慶寿会の活動のようす～

新原 治夫さん(お世話役)

“みんなの元気な顔をみたい”、“みんなの笑い声を聞きたい”という思いで続けています。継続して参加してもらえるよう、内容がマンネリ化しないように考えています。



はつらつ広場が始まってから、人と人のつながりや交流が広がっており、嬉しい。(はつらつ広場の立ち上げを考えている方へ) 試しにやってみられ。みんな協力してくれるから。

参加者の声

はつらつ広場が始まった約1年前から継続して参加しています。体操後のお茶タイムでたわいのない話をするのが楽しみで、みんなの顔をみると安心し元気が出ます。これからも続けて参加していきたいと思います。



◀通いの場でのeスポーツ体験の様子



市では、市内のはつらつ広場(通いの場)で、低栄養予防を中心としたフレイル予防講座や健康相談を実施するなど、フレイル予防の取り組みを推進しています。

相談先(フレイルが心配な人・もっと詳しく知りたい人)

高齢介護課 TEL 20-1165
地域包括支援センター

「地域包括支援センターのご案内」はこちら

