

❗ 感染症拡大防止のため、お知らせした内容が変更となる可能性があります。最新情報はホームページや担当課などでご確認ください。また、催しなどに参加する際はマスクの着用など感染防止対策の徹底にご協力ください。

夏休みを利用して予防接種を受けましょう

・麻疹・風疹・水痘・日本脳炎・二種混合・子宮頸がんなどの予防接種を受けましょう。

※新型コロナワクチンの接種を受けるときは、前後に13日以上の間隔をあけて接種してください。

所 定期予防接種実施医療機関

持 母子健康手帳、予診票、接種券（予診票や接種券の再発行は、事前に電話し、母子健康手帳を持参して健康増進課へ）

料 無料

問 健康増進課 ☎20-1349

健康

糖尿病教室

内 ①7月13日(水)…合併症、検査について②20日(水)…食事療法③27日(水)…薬物療法、運動療法

時 午後2時～午後3時30分

対 成人男女

料 無料

持 筆記用具、（お持ちであれば）お薬手帳・検査データの用紙・糖尿病連携手帳、（③に参加する人のみ）履きなれた靴、動きやすい服装

所問 市民病院 ☎23-0204

福祉

国民健康保険証の更新

▶8月1日(月)からご使用いただく、新しい国民健康保険の被保険者証を郵送(7月中旬頃)します。世帯主あてに届きますので、新しい保険証が届きましたら、記載事項などに誤りがないかご確認ください。

▶70歳以上の人は、被保険者証兼高齢受給者証となり、医療機関窓口での自己負担割合は、券面に記載されます。

問 保険年金課 ☎20-1374



子育て世帯生活支援特別給付金（児童一人につき5万円）

対象者 ①ひとり親世帯



市HP

支給対象者	申請方法	申請期限
A.令和4年4月分の児童扶養手当受給者	申請不要です。 6月に児童扶養手当の支給口座へ振り込みました。	令和5年 2月28日(火) (必着)
B.公的年金などを受給しているため4月分の児童扶養手当の支給を受けていない人（ひとり親家庭等医療費助成制度のみの利用者）	申請が必要です。 直接か郵送で、申請書と必要書類を子ども・子育て課（〒933-8601 高岡市広小路7-50）へ提出してください。	
C.新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、収入が児童扶養手当の受給者と同じ水準となった（児童扶養手当の資格要件を満たす）人		

対象者 ②ひとり親世帯以外の子育て世帯

平成16年4月2日～令和5年2月28日までに生まれた児童（特別児童扶養手当の認定を受ける児童は、平成14年4月2日～令和5年2月28日）の保護者で、次のA～Cに該当する人



市HP

支給対象者	申請方法	申請期限
A.高岡市から令和4年4月分の児童手当または特別児童扶養手当の支給を受けている人で、令和4年度分の市区町村住民税均等割が非課税の人	申請不要です。（※一部申請必要な人あり） 7月中に手当の支給口座へ振り込む予定です。 ※令和4年1月1日に高岡市に住民票がなかった人は申請が必要です。	令和5年 2月28日(火) (必着)
B.令和4年度分の住民税均等割が非課税の人（Aの対象者を除く）	申請が必要です。 直接か郵送で、申請書と必要書類を子ども・子育て課（〒933-8601 高岡市広小路7-50）へ提出してください。	
C.令和4年1月以降に新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、A・Bの人と同様の事情にあると認められる人		

※受給要件や必要書類など、詳しくは市ホームページをご確認ください。

※申請書は子ども・子育て課の窓口か市ホームページで入手可。①のBの人には個別に案内を送付しました。

問 子ども・子育て課 ☎20-1381

◎ アイコンの説明

内 内容
時 とき
所 ところ
対 対象
定 定員
料 料金
持 持ち物
申 申し込み
問 問合先



熱中症を予防しましょう 問 健康増進課 ☎20-1345

新型コロナウイルスの流行に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避けるなどの「新しい生活様式」が求められています。

- ▶ポイント①暑さを避けましょう…感染予防のため換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整、涼しい服装にしましょう。
- ▶ポイント②適宜マスクをはずしましょう…屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずしましょう。
- ▶ポイント③のどが渇いていなくてもこまめに水分補給しましょう
- ▶ポイント④日頃から健康管理、体づくりを行いましょう…日頃から体温測定を行い、体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で療養しましょう。また、適度な運動を行い、暑さに慣れるようにしましょう。



がん検診

対 市内に住所があり、職場などで検診を受ける機会のない人
完全予約制です。定員に達し次第、締め切ります。

とき	ところ	肺・胃・大腸	子宮・乳
7/15(金)	伏木コミュニティセンター★■	8:00 ～9:30	13:00 ～14:00
7/30(土)	北陸予防医学協会 高岡総合健診センター	8:00～10:00	



集団がん
検診予約



がん検診の
お知らせ



受診券
再発行

- ★…近隣公民館から、集団がん検診会場へ送迎します。出発時間・場所は受診券か市ホームページでご確認ください。(予約者がいる場合のみ運行します)
- …受診者が子宮・乳がん検診中、託児を行います。ご希望の人は、受診予約の際に申し付けください。

申問 検診日の7日前まで、がん検診のお知らせに同封のハガキを返送(必着)か電子申請、電話で、健康増進課 ☎20-1345 (表の網掛けは北陸予防医学協会高岡総合健診センター ☎24-3131)へ。



健康ミニ講座

食事時のムセは危険？

『食事をするとムセることがある』、『最近、食事の量が減った』、『食事に時間がかかる』、『ご飯が喉に残った感じがする』などの症状はありませんか？もしかしたらそれは摂食嚥下障害の可能性があります。

高齢化に伴い、摂食嚥下障害の患者さんは増加傾向にあるとされています。飲み込みの機能が低下し、肺炎に繋がる事もあるため、診断やリハビリ、予防が重要です。最近は嚥下障害の診断に鼻の穴から内視鏡を入れて喉の動きを直接観察する事のできる検査が行われています。検査結果を見て、喉の状態に合わせてリハビリの提案や食事形態、食事時の姿勢、食器の選択などの周囲の環境を見直すことで予防できるかもしれません。

『食事時のムセ』＝『摂食嚥下障害』ではありませんが、過去に脳卒中の経験や認知症があると要注意です。また、定期的に熱が出る場合もありますので不安のある人は、お気軽にご相談ください。

篠原 歯科口腔外科主任部長

問 市民病院総務課 ☎23-0204



保健センターの 健康相談

所 保健センター

問 健康増進課 ☎①②20-1345③20-1346

①赤ちゃんから高齢者までの健康相談

時 平日の午前8時30分～午後5時15分

②公認心理師による心の健康相談

時 7月13日(木)午前10時～午前11時30分
※7月8日(金)まで要申込

③健診結果を活用しませんか(要申込)

健診結果の見方や食事・運動などの生活習慣について、医師・保健師・管理栄養士などが個別相談に応じます(血圧・体組成測定も実施)

時 7月27日(木)午後1時15分～午後3時15分

持 健康診査の結果など

申 電話で健康増進課へ。

乳幼児の健康診査

所 保健センター 問 健康増進課 ☎20-1344

保健センターで
1歳6カ月健診

- ▶ お子さんの生年月日によって、受付時間が異なります。可能な限り、該当する時間帯にお越しください。
- ▶ お子さん・付き添いの保護者・同居家族に37.5度以上の発熱や喉の痛み、咳、鼻水、倦怠感などがある場合は受診を延期してください。
- ▶ 同行の保護者は1人とし、他に付き添いが必要な場合は事前にご連絡ください。
- ▶ ⑦マークがついているものは、希望すればフッ素塗布が受けられます。(フッ素塗布料400円が必要です)
- ▶ むし歯予防フッ素塗布教室は予約制(申し込み順)となります。



乳幼児健診



安川紬希ちゃんとお母さん(古定塚)

(※)バスタオルのうち1枚は床の上に敷き、お子さんが待機する場所に使います。

内容（対象者）	とき	受付時間				持ち物
		12:50 ～ 13:10	13:10 ～ 13:30	13:30 ～ 13:45	13:45 ～ 14:00	
3カ月児健康診査 （令和4年3/11～4/5生）	7/14(木)	3/11～3/16生	3/17～3/20生	3/21生～3/22生	3/23生	①母子健康手帳 ②問診票 ③バスタオル
	7/21(木)	3/24～4/1生	4/2生	4/3～4/4生	4/5生	
1歳6カ月児健康診査㉞ （令和2年11/28～12/21生）	7/12(火)	11/28～12/1生	12/2～12/4生	12/5生～12/6生	12/7～12/8生	①母子健康手帳 ②問診票 ③バスタオル2枚(※) ④フッ素塗布料400円
	7/19(火)	12/9～12/12生	12/13～12/15生	12/16～12/18生	12/19～12/21生	
内容（対象者）	とき	12:40 ～ 13:00	13:00 ～ 13:20	13:20 ～ 13:40	13:40 ～ 14:00	持ち物
3歳児健康診査㉞ （平成30年12/3～12/27生）	7/13(水)	12/3～12/6生	12/7～12/9生	12/10～12/12生	12/13～12/14生	①母子健康手帳 ②問診票 ③健康調査票 ④子育てアンケート ⑤バスタオル2枚(※) ⑥フッ素塗布料400円
	7/20(水)	12/15～12/18生	12/19～12/24生	12/25生	12/26～12/27生	
内容（対象者）				とき	定員（申し込み順）	持ち物
2歳児むし歯予防フッ素塗布教室		令和2年6/21～7/10生		7/4(月)13:00～13:30	15人	①母子健康手帳 ②バスタオル ③タオル ④フッ素塗布料400円
		令和2年7/11～7/31生		7/11(月)13:00～13:30	15人	
2歳6カ月児むし歯予防フッ素塗布教室		令和元年12/21～令和2年1/9生		7/4(月)13:30～14:00	15人	
		令和2年1/10～1/31生		7/11(月)13:30～14:00	15人	
3歳児むし歯予防フッ素塗布教室		令和元年6/21～7/10生		7/4(月)14:00～14:20	7人	
		令和元年7/11～7/31生		7/11(月)14:00～14:20	7人	

保健センターの育児教室

所 高岡子育て支援センター 申問 健康増進課 ☎20-1346

内容	対象者	とき	受付時間	申込開始日	持ち物
はじめての離乳食教室	令和3年12/16~令和4年2/15生	7/8(金)	10:00~10:20	7/1(金)	母子健康手帳

※市営御旅屋駐車場のサービス券有(駐車券を提示してください)

※申し込み順。初めての人を優先する場合有。

保健センターの子育て相談

所 保健センター 申問 健康増進課 ☎20-1344

内容	対象者	とき	持ち物
幼児保健相談	言葉の発達や行動が心配な3歳未満の幼児、未就園児	7/25(月)13:30~15:00	母子健康手帳
	言葉の発達や行動が心配な3歳以上の在園児	7/27(水)9:00~11:30	

※受付時間は、予約時に個別にお伝えします。

毎月開催!親子向けイベント
月2回開催しています!

問 商業雇用課 ☎20-1592

- 内 ①かたちを組み合わせ、どうぶつ版画をつくろう!!②健康体操「笑いヨガ」
- 時 ①7月2日(土)11:00~12:00②7月16日(土)11:00~12:00
- 所 オタヤ子ども広場(御旅屋セリオ3階)
- 対 未就学児(保護者の同伴要)
- 定 ①6人(当日の先着順)②制限なし
- ¥ ①500円②無料





感染症拡大防止のため、お知らせした内容が変更となる可能性があります。最新情報はホームページや担当課などでご確認ください。また、催しなどに参加する際はマスクの着用など感染防止対策の徹底にご協力ください。

子育て支援センター

0歳児～就学前の子どもと保護者が利用できます。
子育てに関するお悩みなども、お気軽にご相談ください。

電話予約制です。事前に各センターへお問い合わせください。

高岡子育て支援センター
御旅屋セリオ8階
問 ☎28-4114、21-7876
時 10:00～16:00
※水曜日は休み

福岡子育て支援センター
福岡健康福祉センター内
問 ☎64-2090
時 9:00～16:00
※土・日・祝日は休み

万葉なかよし保育園
子育て支援センター
問 ☎22-1881(二上町1105-1)
時 9:30～15:30
※土・日・祝日は休み

ご利用時のお願い

- ▶ マスクの着用
- ▶ 体温調節のできる服装で
- ▶ (マットなどの上でお子さんを寝かせた場合) バスタオルやおくるみの持参



対象 3カ月以上の乳児と保護者、妊婦

赤ちゃんにこここ教室

古府公民館	7/6(水)10:00～11:00
木津公民館	7/6(水)10:00～11:00
佐野公民館	7/20(水)10:00～11:00
伏木コミュニティセンター	7/22(金)10:00～11:00
万葉なかよし保育園	8/3(水)10:00～11:00
保健センター	8/3(水)10:00～11:00

持 母子健康手帳、バスタオル
問 健康増進課 ☎20-1344 (要予約)

対象 乳児～3歳未満の幼児

らっこクラブ

絵本の読み聞かせや手遊びなどを行います。

保健センター 7/28(木)10:30～11:30

持 おでかけグッズ (オムツなど)
問 健康増進課 ☎20-1344

対象 乳幼児と保護者

ファミリーポケット

時 10:00～11:30

木津公民館	7/14(木)	☎26-6150
成美公民館	7/15(金)	☎26-8943
牧野公民館	7/21(木)	☎82-2431
古府公民館	7/22(金)	☎44-8777

※21(木)は出前保育の日(申込不要)

対象 0～3歳児

フレンドリータイム

時 10:45～11:30

伏木児童館	7/5・12・19	☎44-0595
野村児童センター	7/5・12・19	☎23-3893
西部児童センター	7/5・12・19	☎26-1347
戸出児童センター	7/5・12・19	☎63-2370

※12日伏木児童館は高岡子育て支援センターによる活動日

内 容	と き	と ころ	対 象	定員
すくすく (身体計測と健康相談)	7/15(金) 10:00～11:30	高	0～3歳児	15組
リトミックベビー (リトミック・ふれあい遊び)	7/21(木) 10:00～11:00		7カ月～1歳2カ月児	12組
8ヶ月あかちゃんのつどい (手遊び、ふれあい遊び、子どもの健康について)	7/22(金) 10:00～11:00		令和3年11月生まれ	20組
歯ぐい教室 (歯の生え始め・お口の清潔)	7/25(月) 10:00～11:00		8カ月～1歳6カ月児 ※歯が4本以上萌出しているお子さん	12組
ワークショップ(手作り玩具の製作) (講師 おむらいすん 日詰 永貢子氏) ※7月29日開催のワークショップと同じ内容です	7/28(木) 10:00～11:00		1歳4カ月児～3歳児	12組
ワークショップ(手作り玩具の製作) (講師 おむらいすん 日詰 永貢子氏) ※7月28日開催のワークショップと同じ内容です	7/29(金) 10:00～11:00		1歳4カ月児～3歳児	12組
タッチケアコミュニケーション (ベビーマッサージなど)	8/1(月) 10:00～11:00		2～7カ月児	10組
プレママ・プレパパ体験 (マタニティヨガ・妊婦ジャケット着用体験)	8/6(土) 10:00～11:00		妊娠5ヵ月以降の妊婦とその家族	5組
たなばたお楽しみ会 (琴演奏やたなばたのお話)	7/6(水) 10:15～11:30	福	1歳6カ月児～3歳児	受付中
パパママ子育てセミナー (講師 富山大学人間発達科学部准教授 西館 有沙氏)	7/16(土) 10:00～11:30	高	0～3歳児	受付中
身体計測と育児相談 (栄養士さんに相談できます)	7/19(火) 10:00～11:00	福	0～3歳児	10組
親子でヨガ (ベビーと一緒に産後リハビリ)	7/21(木) 10:30～11:30		5～11カ月児	10組
消防士さんのお話 (乳幼児の応急手当など)	7/26(火) 10:30～11:30		0～3歳児	10組
にこにこbaby (0歳児の発達の話・ふれあい遊び)	8/10(水) 10:30～11:30		4～8カ月児	10組

所 高…高岡子育て支援センター、福…福岡子育て支援センター
申 7月5日(火)から、電話で各子育て支援センターへ(申し込み順。初回の人を優先する場合があります)

【 告 告 】

耐震住宅 地震にも強く、安心して暮らせる

リノベーション住宅

お譲りします!

ご家増築いただいた方に!
防災グッズ
プレゼント
※お一家族様お1つ

即入居可能

こちらの住宅を見学希望の方は左記の二次元コードよりご予約ください

— 建築のまづくり —

石友ホームの増改築

高岡増改店 ☎0800-123-0501

高岡市 京田 616

【 告 告 】

★高岡市指定介護保険事業所★

はびねずグループホーム
いずみ

はびねずグループホーム
高岡南

はびねずグループホーム
太陽

生活と介護がひとつとなり
「認知症の方」に穏やかに
暮らしていただけるのが、
北陸福祉会の
「はびねずグループホーム」です。

入居者様募集中!!

☎0766-23-2288

はびねずグループホームいずみ 担当:高澤

北陸福祉会 検索

「万葉集全20巻朗唱の会」 10月7日(金)～9日(日) 会場朗唱者&朗唱動画を募集します！

問合先 高岡万葉まつり実行委員会事務局（観光交流課）
☎ 20-1301 FAX 20-1496

日中は会場（古城公園水上舞台）での朗唱、夜間は応募いただいた朗唱動画を放映し、万葉集全4516首をリレー方式で歌いつなぎます。

「万葉集全20巻朗唱の会」の様子は、日中・夜間ともに、高岡ケーブルネットワーク9チャンネル、高岡万葉まつりYouTubeチャンネルにて生中継します。

※YouTubeは開催終了後も動画を掲載



万葉まつり
YouTube



	会場で朗唱に参加する人	動画で朗唱に参加する人
受付期間	6月16日(木)～ ※先着順	6月16日(木)～7月31日(日)※先着順
参加料	無料	無料 ※動画製作費用は参加者の負担
朗唱について	個人・グループ参加可/朗唱の方法は自由	個人・グループ参加可/朗唱の方法、朗唱撮影場所は自由（7月31日(日)までWebか郵送で動画を提出）
衣装について	服装自由 (万葉衣装の貸し出しはありません。 持ち込み衣装の着替え場所があります)	服装自由 (万葉衣装貸し出し可・事前に事務局へ連絡)
申込方法 (会場・動画 共通)	①②いずれかの方法で、右記の事務局まで提出してください。 ①HP「たかおか道しるべ」の応募フォーム ②参加申込書を直接か郵送、FAXで提出 ※申込受理後、朗唱歌の決定連絡をします 【高岡万葉まつり実行委員会事務局（観光交流課）】 〒933-0029 高岡市御旅屋町101番地 御旅屋セリオ5階 ☎ 20-1301 FAX 20-1496 ※詳細は市観光ポータルサイト「たかおか道しるべ」をご覧ください	



たかおか
道しるべHP

動画の撮影手段がない人は・・・

下記の日程で動画撮影会を行います。参加希望の人は申込書の記載箇所にチェックを入れ、お申し込み下さい。希望する人には万葉衣装を貸し出します。

- ▶御旅屋セリオ5階撮影会 7月2日(土)・17日(日) 午前10時～午後4時
- ▶万葉歴史館撮影会 7月24日(日) 午前10時～午後4時

▶ 昨年の動画
撮影会より



みんなで考えるSDGs ～高岡から、世界を変えよう～

問合先 未来課 ☎ 20-1320



すべての人に 健康と福祉を

誰もが健康で生き生きと楽しく
暮らせるまちを目指そう！

現状と課題

生涯のうち健康で自立した生活を送れる期間を「健康寿命」といいます。高岡市民の健康寿命は延伸傾向にありますが、高齢化に伴い生活習慣病の増加が問題となっています。誰もが健康に過ごせるよう、望ましい生活習慣の確立と、生活習慣病の予防に取り組む必要があります。

▶市HPでは、SDGsの17の目標や高岡市での取り組みを紹介しています。



あなたもやってみよう！

Let's Action! 積極的に健康づくりに
取り組もう



健康たかおか
10か条（市HP）

健康寿命を伸ばすために実践すべき項目をまとめた「健康たかおか10か条」。生涯を通して健康に過ごすため、できることから始めてみませんか。

朝食と朝の光で、やる気スイッチON

プラス10分！今より歩こう

令和4年
5月末現在

人口 166,488人 男 80,697人 女 85,791人
(うち外国人 3,504人)

区 分

	自然増減 (出生－死亡)	社会増減 (転入－転出)	計
令和4年5月中の増減	－96	53	－43
令和4年1月からの増減	－634	－94	－728

世帯数 69,729世帯 (うち外国人世帯 1,950世帯)
令和4年5月中の増減 93

