1に運動 2に食事しっかり禁煙 良い睡眠 ~健康寿命の延伸~ 厚生労働省 健康増進普及月間統一標語より

適度な運動、栄養バランスの整った食事や十分な睡眠は、がんや脳卒中、心臓病を予防します。 まずは自分の生活習慣を見直し、周りの人も誘って、健康づくりに取り組んでみましょう。

問合先 健康増進課 20-1391 20-1347

1に運動

プラス10分! 今より歩こう

高岡市民の1日の平均歩数は、どの年代も国が示す目標値に は達していません。

まずはプラス10分(約1.000歩)から取り 組んでみましょう。

歩数計やアプリを使用すると、歩数が「見え る化」し、やる気アップにつながります。



高岡市民の1日の平均歩数

		高岡市	目標値
20~64歳	男性	6,161歩	8,000歩
	女性	5,149歩	
65歳以上	男性	5,321歩	6 000 1 E
	女性	4,383歩	6,000歩

令和4年度高岡市健康・栄養調査より

目標値:厚生労働省 健康日本21(第3次)より

つに食事

何から食べる?野菜でしょ!

生活習慣病予防に役立つ食物繊維・カリウム・ビタミンなどが体内で十分 に働くには、1日350g以上の野菜摂取が必要とされています。 野菜を食べるといいことがいっぱいです。

- ●食物繊維が豊富な野菜を先に食べることで、**血糖値の急な上昇を防ぎ、** コレステロールの吸収を抑え、便秘も予防
- ●緑黄色野菜に豊富なカロテンは、強い抗酸化作用で、**動脈硬化やがんを予防**
- ●野菜に含まれるカリウムが余分なナトリウム(塩分)を体外に排出するの を促し、高血圧を予防
- ●低エネルギーなので、**肥満を予防**

◇献立に悩んだら・・・

市公式クックパッド「高岡にこにこ♡キッチン」を利用しよう。



食生活改善推准協議会 南田会長

生活習慣病予防 レシピや保育園、学校の 給食レシピも載っているの で、バランスの良い食事の 参考になります。

ママやこどもたちの 朝食作り、離乳食作りにも役 立ててもらえるよう、日頃から 「高岡にこにこ♡キッチン」 を紹介しています。

◇1日350g以上食べるには

生野菜なら 両手3杯







野菜70g×5皿 = 350g





野菜たっぷりみそ汁

切り干し大根の煮物



母子保健推進昌協議会 川渕会長



高岡にこにこ◎キッチン

しっかり禁煙 禁煙にチャレンジ

自力での禁煙が難しい人は、医師や薬剤師のサポートを受けることや、禁煙補助剤などを利用しましょう。 1人で取り組むよりも「楽に」「確実に」禁煙できます。禁煙するといいことがいっぱいです。

- ●寝起きの□臭が抑えられる
- ●咳や痰が改善する
- ●ニコチン切れによる集中力低下がなくなる
- ●消化機能が良くなり、胃もたれや不快感がなくなる
- ●味覚・嗅覚が回復し、食べ物の味わいや香りを楽しめるようになる

紙巻たばこや加熱式 たばこも、保険診療での 禁煙治療対象になるよ。





詳しくはこちら

学

ぶ

募

福

祉

ス

良い睡眠

睡眠時間は6時間以上確保しよう

適切な睡眠の目安として、成人は1日に6時間以上8時間未満の睡眠を確保することが望ましいとされています。 ただし、睡眠時間は加齢により徐々に短くなることが研究で示され、25歳で平均7時間、45歳で6.5時間、65歳では6時間 とされています(健康づくりのための睡眠ガイド2023より)。自分にとってベストな睡眠時間を見つけましょう。

◇良い睡眠をとると…

- ●日中に眠気やだるさを感じずに快適に活動できる
- ●自律神経を整えて、ストレスを解消する
- ●免疫機能を保ち、細菌・ウイルスへの抵抗力を高める



「TAKAOKAアプリーで健康管理をしよう!

問合先 長寿福祉課 🔳 20-1165

TAKAOKAアプリでは、体重や血圧、睡眠時間、歩数などを記録して、管理することができます。 また、ウォーキングの際に役立つウォーキングコース一覧も見れます。

さらに、素敵な賞品の応募ができる「健康管理ポイント」を貯めることもできます。このポイントは、日々 の歩数送信のほか、各施設へのおでかけ、対象イベントへの参加で獲得可能です。

市HP

詳しくは市ホームページをご覧ください。



※健康管理・ポイント機能を利用するには、 「健康マイレージ」のダウンロードが必要です。

◇「TAKAOKAアプリ」や「健康マイレージ」の ダウンロードのサポートを行っています。 予約不要・参加無料です。

と き 10月4日金~25日金毎週金曜日 午後1時30分~午後3時30分

ところ ふれあい福祉センター

持ち物 スマートフォン

問合先 長寿福祉課 四 20-1165

左上の「マップアイコン|を押すと 「ウォーキングコース一覧」が表 示されます。

体重、血圧などを入力できます。





ヘルスボランティア協議 会で作成したウォーキングコース がアプリでも見られるようになりま した。地域の見どころを盛り込んだ コースをウォーキングして、高岡の 魅力を再発見してください!



ヘルスボランティア協議会 中尾会長

運動推進部 朴木部長

「健康管理ポイント」獲得に協力していただける団体を募集しています

市民の健康づくりや生きがいづくりへとつなげるため、市が配布する「健康管理ポイント」獲得のための二次元 コードの設置に協力していただける団体を募集しています。団体が行う活動やイベントに設置することで、 アプリ利用者の参加を見込めます。申し込みについては、市ホームページをご覧ください。



市HP

誰もが安心して過ごせるまちづくり

高齢者などの見字り・安化サポートをご存知ですか。~

市では、高齢者などが住み慣れた地域で安心して暮らせるように、日常的な見守りサービスや災害時における情報 提供など、さまざまな取り組みを行っています。

1人暮らしや、高齢者だけでの生活に不安を感じている人は、利用を検討してみてはいかがでしょうか。

0 スマートフォンを 0 _ 利用した「みまもり」_ 0

TAKAOKAアプリ内の「健康マイレージ」には、

離れて暮らす家族や地域の民生委員、近所の人な

どが、高齢者などを見守る機

能があります。

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

「見守り」機能

- ◆「見守る人」を3人まで登 録できます
- ◆3日間、アプリの「歩数更 新」がないと「見守る人」 にメールが届きます
- ◆「見守る人」は、GPSの位 置情報を共有することで、

見守られる人の位置を確認できます。

利用料:無料(通信料は各自で負担願います) 詳しくは市ホームページをご覧ください。





0 スマートフォンを 0 ニ 持っていない人の 「みまもり」= 0

- スマートフォンを持っていない人、利用しない
- 人のために、家族、民生委員、近所の人などと
- 双方向でコミュニケーションできる「マゴコロボ 0
- **タン**」を貸与しています。見守りサービスに加え
- て、防災情報メールや各種SNSで配信する避難情 報などの配信も行っています。
- 0 利用料:200円(月額) 0



00だよ! おばあちゃん、 元気?



- ~利用者の声~
- 「家族からの連絡が増えてうれしいです。」
- ~利用者の家族の声~
- 「ボタンが押されると登録した携帯電話に通知が
- 来るので、安否確認ができて助かっています。」

※災害時に1人では避難が難しい人がTAKAOKAアプリやマゴコロボタンによる見守りを希望する場合には、「避難行動 要支援者名簿 | への登録をお願いします。登録の際は申出カードを社会福祉課(面20-1366)へ提出してください。

災害時には…

「避難情報などを固定電話にお知らせします

携帯電話、スマートフォンを持っていない人、操作に不慣れな人などに、固定電話(自動音声)かファクスのいず れかで、災害情報(避難情報の発令、避難所開設、津波警報など)を配信します。



例(自動音声が流れます)

「こちらは高岡市です。○○地区に土砂災害の恐れがあるため、○時○分、○○ 地区に避難指示を発令しました。速やかに安全な場所に避難してください。 ただし、現在、安全な場所にいる方は、避難の必要はありません」



登録方法

- ①登録申込書は、危機管理課や社会福祉課、各支所(伏 木・戸出・中田・福岡)で配布しています。
- ②提出先は、配布窓口に直接か、郵送、ファクス、Eメ ールで危機管理課(〒933-8601高岡市広小路7-50
 - 20-1549 kikikanri@city.takaoka.lg.jp) へ。 ※代理人による申請可能。
- ③申込受付後、約1週間で登録が完了します。

問合先

- ▼TAKAOKAアプリ・マゴコロボタンについて 長寿福祉課 20-1165、20-1372
- ▼固定電話への災害情報発信について 危機管理課 ■ 20-1229

催

ッ

みんなでつくろう安心の街

問合先 市民生活課 ■ 20-1342 ■ 20-1666

10月11日(金)~20日(日)までの10日間、「全国地域安全運動」が 実施されます。皆さんも自主的な防犯対策を心がけましょう。



◇特殊詐欺、SNS型投資・ロマンス詐欺などが増えています!

令和5年中、富山県内の特殊詐欺(オレオレ詐欺、還付金詐欺、架空料金請求詐欺など)、SNS型投資・ロマン ス詐欺の被害件数は390件(前年比+243件)で、被害金額は約12億8千万円(前年比+約7億9千万円)でし た。今年も被害が多発しており、7月末時点で被害件数は291件(前年同期比+105件)で、被害額は約10億9 千万円(前年同期比+約5億円)となっています。特に、SNSを悪用した投資詐欺・ロマンス詐欺の被害が急増 しています。

被害にあわないためには…

「犯人と話さないこと」が一番効果的です。在宅時でも留守番電話 に設定したり、知らない番号・非通知からの電話には出ないようにしましょ う。また、犯人は、音声が録音され、証拠が残ることを嫌うので、電話に通話 録音装置を設置しておくことが効果的です。

○市民生活課では、振込め詐欺や悪質な電話勧誘等の被害を防止するため、市 内の高齢者世帯などを対象に、通話録音装置の貸し出しを無料で行っています。





「必ずもうかる」「あなただけ」といった文言は、投資詐欺の手口で す。勧められた「暗号資産」への投資や「投資アプリ」のインストールをする時 は、暗号資産や投資アプリの名前をインターネットで検索し、実在するか確認して みましょう。また、振込先口座が個人名義になっているなどの不審な点がないか注 意してください。

「2人の将来のために投資を」「あなたと結婚するためにお金が必要」 と言って金銭を要求するのは、ロマンス詐欺の手口です。SNS上では誰でも簡単に 他人になりすますことができます。メッセージや電話、ビデオ電話などで仲良くな っても、お金の話をされた場合は注意しましょう。





富山県警察からの情報を活用しましょう

警察では、「特殊詐欺等の犯罪発生情報」「子ども・女性の安全に関わ る情報」「交通安全情報」「危険動物の目撃情報」などをメールで発信し ています。この機会に登録をお勧めします。





©Fujiko-Pro





このページで紹介できなかった出来事も 市ホームページで随時掲載しています。



思いやりの心を育む

高岡市社会福祉協議会福岡支所で、車椅子の人の気持 ちを実体験で学び、支え合う心を育てる夏休みボランテ ィア活動体験学習「車椅子体験」が実施され、福岡校 下児童育成クラブの児童が参加しました。車椅子を体 験した小学3年生の井林凛ちゃんは「最初は楽だったけ ど、最後のほうになると手が疲れた。車椅子の人は大変 だと思った」と話してくれました。

高岡の伝統産業にふれる 8月26日~9月6日

京都外国語大学の学生が高岡の伝統産業について学 び、伝統産業振興へ提言をするコミュニティ・エンゲー ジメント・プログラムが実施されました。学生たちは市 内の工場・工房などでの職人との交流や、制作体験な どを通し、伝統産業に触れました。漆器の制作体験を した大場流華さんは「難しかったけれど、丁寧に教えて もらい楽しく作業できた」と話しました。

故郷の人物を知ろう たかおか

故知新

戦国末に活躍した木舟城主/石黒成綱(?~1581)

戦国末期の武将・石黒成綱は福岡町木舟にあった 木舟城の城主です。通称は左近(左近蔵人)。成綱 は福光石黒氏の傍流木舟石黒氏です。石黒氏は砺波 郡内の石黒荘(現南砺市福光)を支配した土豪で、 源平合戦では石黒光弘が木曽義仲に味方し、活躍し ました。木舟城は光弘(もしくはその後裔)が1184 (寿永3)年に築城したとされる平城で、木舟石黒氏 は水陸交通の要衝である木舟城を拠点に力を増し、 小土豪から「国人領主」に成長します。1481(文明 13) 年の「田屋川原の合戦」で福光石黒氏が井波瑞 泉寺・土山御坊(後の勝興寺)ら一向一揆勢に敗れて衰 退すると木舟石黒氏が石黒氏の主流となりました。

成綱は1566 (永禄9) 年、 鷹柄館 (現砺波市) や勝満 寺(現小矢部市)を攻めるな ど、一向一揆方と争いながら 支配領域を拡げ、1574 (天 正2) 年7月、越中を制圧した 越後の上杉謙信に臣従しま した(1577年の謙信家臣名



簿「上杉家中名字尽」にその名があります)。1578 年に謙信が没すると、再び一向一揆方と争い織田信 長に従います。しかし、1581 (天正9)年、重要拠点 からの国人排除を企図する信長から近江(滋賀県) の安土城へ呼び出されます。成綱は気配を察して長 浜に留まりますが7月6日、信長家臣・丹羽長秀に包 囲され、一族数十人と共に殺されてしまいました。 (仁ヶ竹主幹)

問合先 博物館 **間**20-1572

募 集

福

健

子育て

■右のアイコンがついているものは、無料アプリ・カタログ ポケットで、動画やスライドショーを視聴できます。 ※アプリは表紙の二次元コードからインストールできます。





高校生短歌で伏木高校が全国3位に! 8月22日

生涯学習センターホールで、「第9回高校生万葉短歌バ トルin高岡」が開催されました。市内からは伏木高校 のチーム「完全燃焼」が出場し、熱い短歌バトルを繰り 広げました。惜しくも準決勝で敗れましたが、「みんな 3年生なので、悔いのないようにしたいと話していた。 勝ち進めて良かった。」と笑顔で話しました。

地域防災力を高めよう 8月25日

博労、木津、南条の各小学校、特別養護老人ホーム鳳鳴 苑で、総合防災訓練が実施されました。訓練には、地 域住民と自主防災組織や消防団など約1,000人が参加 し、災害時の行動について確認を行いました。今回の 訓練では、新たに福祉避難所とチャットを活用した連 携訓練や、外国人被災者の困りごとを把握し、相談に 応じる避難所巡回の訓練も実施されました。





さあ、新高岡駅から。 VOL.115

北陸デスティネーションキャンペーン(北陸DC)

北陸DCとは、北陸三県内の自治体や観光関係者とJR6社が一体となって 行う、国内最大級の観光キャンペーンです。期間中は、北陸三県で様々な 企画が実施されますので、この機会にぜひ北陸新幹線でお出かけしてみて はいかがでしょうか。

期間 10月1日(火)~12月31日(火) ※詳しくは北陸DCホームページをご覧ください。



Beauty Hokuriku 日本の美は 北陸にあり。

Japanese

福井県

◇蘇洞門めぐり特別鑑賞ツア・

若狭湾にある蘇洞門を 巡る遊覧船で奇岩、洞 門、洞窟をお楽しみい ただけます。北陸DC 期間中は大門小門の上 陸時間を15分延長した



特別クルーズをご用意します。

問合先 若狭フィッシャーマンズ・ワーフ

110770-52-3111

◇クラフード (CRAFT×FOOD) 2024 -堪能!満喫!応援!いしかわの食と工芸-

海山の豊かな食材で作ったおいしい 食と、工芸王国・石川が誇る数々の 工芸作品を、買って食べて、がんば る能登を"応援"する、数多くのイ ベントが今秋の石川を彩ります。

問合先 石川県経営支援課伝統産業

振興室 四076-225-1526

石川県立美術館 四076-231-7580





投票日は10月27日回です

午前7時~午後8時 投票時間

※栃丘、沢川、花尾投票所は午後7時まで

■投票できる人

次の要件を備え、市の選挙人名簿に登録されている人

- ①平成18年10月28日以前に生まれた人
- ②令和6年7月9日までに高岡市に転入の届出をした人で、 引き続き3か月以上住んでいる人

■投票所入場券をお持ちください

令和6年9月30日現在の住所に基づき、郵便はがきで各選挙 人の世帯主へ送付します。

紛失した場合は、投票時に受付で申し出てください。

■投票所を変更します

投票区	前回選挙時	今回投票場所	
西条第一	西条小学校体育館	体育館 高岡西部小学校会議室	
横田	横田小学校体育館	西部児童センター	
南星中学校区	木津小学校体育館	南星中学校体育館	
立野	千鳥丘小学校体育館	立野地域交流センター (公民館)	

■住所を移した人

- ◇市内で転居した人 令和6年10月1日以降に転居した人 は、旧住所の投票所で投票してください。
- ◇市外に転出した人 本市の選挙人名簿に登録されている 人で、県内の他市町村に転出し、引き続き県内市町村に居 住している人は、本市で投票できます。市町村長が発行す る [居住証明書] を提示するか、投票所において引き続き県 内に住所を有することの確認が必要となります。

詳しくは選挙管理委員会事務局へお問い合わせください。 県外へ転出した人は投票できません。

■選挙公報を配布します

市内で発行されている一般紙の新聞(朝刊)に折り込みま す。市役所本庁舎、伏木・戸出・中田・福岡支所、地域交流セ ンター(公民館)などでも入手できます。また市ホームペ ージでも閲覧できます。新聞未購読世帯で郵送を希望する 場合は、電話かファクス、Eメールで、氏名・住所を選挙管 理委員会事務局へ連絡してください。

投票日当日に投票へ行けない人は期日前投票を 10月11日金~26日仕 (予定) ※どの会場でも投票できます

会 場	所 在 地	投票時間	
市役所1階市民ロビー	広小路7-50	午前8時30分~午後8時	
福岡にぎわい交流館 2階多目的ホール	福岡町下蓑字中島355-2		
伏木コミュニティセンター 2階研修室	伏木湊町13-1	午前8時30分~午後5時	
農業センター研修室	西藤平蔵234	1 Machael 1 Mond	
イオンモール高岡 西館1階きときとコート	下伏間江383	午前10時〜午後8時 10月19日仕、20日(日)のみ	

※最終日に近づくにしたがって混み合います。特に、最終日の土曜日は大変混み合いま すので、早めの投票にご協力をお願いします。

※変更となる可能性がありますので、詳細は入場券の記載をご確認ください。

※期日前投票の際は、入場券裏面に印刷さ れた「宣誓書」を事前にご記入ください。

	期目則投票宣言音(末請水音) 中和6年 10月 〇日				
	高岡市選挙管理委員会委員長 あて				
	私は、選挙当日、下記のいずれかの事由に該当する見込みであり、真実である				
	ことを宣誓し、投票用紙の交付を請求します。				
	・仕事、学業、地域行事、冠婚葬祭その他の用務に従事				
	・用事又は事故のため、投票所のある区域の外に外出・旅行・滞在				
	・疾病、負傷、出産、老衰、身体障害等のため歩行が困難又は刑事施設等に収容				
	・住所移転のため、本市以外に居住				
	・天災又は悪天候により投票所に行くことが困難				
XXXIII A XXX					
	氏名(自署) 高岡 一郎				
	200(00) 10 17				
	現 住 所 高岡市広小路7番50号				
	が 正 771 同時 1月 12 17 12				
	# # # # B D 00 + 10 T	_			
	生年月日 明·大·圖·平 40 年 4 月 30 日 5	=			
	なお、高岡市から転出している場合に、引き続き富山県の区域内に住所を有				
	することを証する書類を添付していない場合には、引き続き富山県の区域内				

投票日当日の投票・期日前投票に行けない人は不在者投票を

※お早めにお問い合わせください

■身体に重度の障がいなどがある人

次のいずれかに該当する人は、事前に選挙管理委員会事務局から郵便等投票証明書の交付を 受け、10月23日(水までに投票用紙の請求をすることにより、郵便で投票ができます。

障害の内容 手帳名	身体障害者手帳	戦傷病者手帳
両下肢、体幹の障害	1級又は2級	特別項症から第2項症まで
移動機能障害	1 1/1/2 X (3 2 1/1/2	
心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障害	1級又は3級	特別項症から第3項症まで
肝臓の障害	1秋又は3秋	付別倶炡州り界3垻址まで
免疫障害	1級から3級まで	
介護保険被保険者証	要介護状態区分が要介護 5	

※上の表のいずれかに該当する人で、上肢・視覚障害の人(身体障害者手帳の1級、戦傷病者手帳の特別項症 から第2項症まで)は、あらかじめ選挙管理委員長に届け出た人(選挙権を有する人)に投票に関する記載 をしてもらうことができます。(代理記載制度)

■長期出張、旅行中の人

滞在地の選挙管理委員会で 投票ができます。この場合、 事前に本市の選挙管理委員 会事務局へ投票用紙などの 請求が必要です。

■指定の病院や老人ホー ムに入院・入所している人 病院長などに申し出れば、 その施設で投票できます。