



ながと情報箱

ながとインフォメーション・ボックス

HP = <http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/koho/index.html>

e-mail = koho@city.nagato.yamaguchi.jp

健康増進課
成人保健係
23-1133

ヘルスアップセミナー参加者募集

なかなか体重が減らない。コレステロールや血糖値が高いといわれた。でもどこから手を付けたらよいのだろう。

こんなことでお悩みの方、食事と運動の正しい知識を持つチャンスです。体力測定と血液検査等を組み合わせ、体をチェックし、約3ヶ月間の効果の確認を行います。

●対象 おおむね40〜75歳で、生活習慣の改善に取り組みたい人（現在、受診中の人は主治医にご相談の上、申し込みをしてください）

●とき・ところ・内容 別表のとおり

●募集人員 30人（先着）

●申込締切 10/7（火）

●申し込み・問い合わせ 成人保健係

課係
体育 26-6005

市民ハイキング大会参加者募集

●とき 10/5（日）8:30

市役所南側駐車場集合

（ハイキングコースまではマイクロバスで送迎）

●ハイキングコース

二位ノ浜入口〜千畳敷（昼食）

●プログラム

	とき	時間	ところ	内容
初回	10/23（木）	10:00~15:00	ルネッサながと	体力測定・血液検査、運動実習
2回目	10/30（木）	10:00~15:00	ルネッサながと	運動（ウォーキング他）・栄養の話
3回目	11/6（木）	13:00~15:30	ルネッサながと	運動（ウォーキング他）・栄養の話
4回目	12/11（木）	13:00~15:30	ルネッサながと	運動実習
5回目	1/8（木）	10:00~15:00	市保健センター	運動・調理実習（材料代100円）
6回目	1/29（木）	10:00~12:00	ルネッサながと	体力測定・血液検査、運動実習
最終回	2/12（木）	13:00~15:30	ルネッサながと	結果説明・個別指導、座談会

※運動しやすい服装で、運動シューズ（室内用）をご持参ください

健康増進課
保健予防係
23-1132

小児マヒ(ポリオ) ワクチン投与

●対象者 生後3カ月から18カ月までの乳幼児（何らかの事情で投与できなかった人は、生後89カ月までに済ませるよう努めてください）

●投与回数 6週間以上の間隔で2回投与を受けます

●その他

・体温は接種会場で計ります

・母子健康手帳を必ず持参ください

●問い合わせ

保健予防係

●日程等

とき	ところ	受付時間
9/26（金）	仙崎公民館	13:30 ~ 14:00
9/30（火）	俵山公民館	
10/1（水）	通公民館	
10/2（木）	保健センター	
10/7（火）	保健センター	

課係
建設 23-1147

高齢者向け優良賃貸住宅経営者募集

●申込対象住宅

平成16年度に市内で建築・整備される賃貸住宅で、高齢者の居住の安定確保に関する法

律及び山口県高齢者向け優良賃貸住宅制度要綱等で定める基準を満たすもの

●助成内容 建設費補助、家賃減額補助、利子補給

●募集戸数 市の予算範囲内

●募集期間

10/1（水）〜15（水）

●申し込み・問い合わせ

管理係または県住宅課

☎083・933・3874



不妊専門相談

●とき 10/10（金）

15:00〜16:30

●ところ 長門健康福祉センター

●内容 不妊に関する個別相談

●担当医 長門総合病院

産婦人科 樫田史郎医師

●相談料 無料（前日までに電話で予約が必要です）

●申し込み 長門健康福祉センター

☎22・2811