

◆図や表などの略字の見方は16ページ  
 ◆図どなたでも、図特になし、▼無料、■不要(直接会場へ)の場合は、記載なし  
 ◆■に電話、ファクス、Eメール、☎(市ホームページ)の記載がある場合は、その方法で申し込み可  
 アオ=アオーレ長岡 市セ=市民センター  
 大手=大手通庁舎 ミラ=ミライエ長岡  
 さい=さいわいプラザ

# 健康づくりでながおかペイ 500円分がもらえる!

## ながおか ウェルネスチャレンジ

アプリでかんたん!楽しく歩いて健康に!

健康増進課 さい ☎39・7508

歩数や食事、体重などのデータを記録・管理できるスマートフォン向け健康アプリ「ながおかウェルネスチャレンジ」。歩いたり、記録をしたりすると健康ポイントが貯まります。期間中に5,000ポイント以上貯めると、ながおかペイ500円分に交換できます(1人1回。先着4,000人)。集計期間=4月13日(月)~来年3月19日(金) 対18歳以上の市民、市内に通勤・通学する人(市外に住む人は専用のコードが必要)



▶アプリのダウンロードなど詳しくはこちら



# 高齢者向け 带状疱疹の 定期予防接種を行います

保健医療課 さい ☎39・2383

生ワクチン(1回)か組み換えワクチン(2回)のいずれか一方を選んで接種してください。  
 場市内の医療機関など 対市内に住民登録があり、次のいずれかに該当する人①令和8年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる(対象者には予診票を送付) ②60歳~64歳で、免疫機能に障害がある(1級相当。障害者手帳を持参) 内・¥生ワクチン...4,950円、組み換えワクチン...1回18,150円(生活保護世帯の人はいずれも無料) 持マイナンバーカードなど生年月日と住所がわかる書類、予診票(①の人)



## 健康

保健医療課 さい ☎39・2383

### 1 高齢者肺炎球菌感染症 予防接種

場市内の医療機関など 対市内に住民登録があり、次のいずれかに該当する人①65歳(対象者には予診票を送付) ②60歳~64歳で、心臓、じん臓、呼吸器などに障害がある(各1級。障害者手帳を持参) ¥7,920円(生活保護世帯は無料) 時マイナンバーカードなど生年月日と住所がわかる書類、予診票(①の人)

### 2 風しん予防接種費用を 助成します

予防接種を受けたら、早めに申請しましょう。詳しくは市ホームページで。

対妊娠希望者、妊娠希望者・抗体価が低い妊婦の同居者 申接種後、保健医療課へ

### 健康増進課 さい ☎39・7508

### 1 こころの相談会

回①4月21日(火)②5月9日(土)③12日(火) 時①③午後2時~4時②午前9時30分~11時30分 相談員Ⅱ①③精神保健福祉士②臨床心理士

### 2 死別の悲しみケア こころのつまり木相談会

回①4月25日(土)午前9時30分~11時30分②5月15日(金)午後6時~8時 相談員Ⅱ臨床心理士

### 3 アルコール相談会

回5月19日(火)午後2時~4時 相談員Ⅱ精神保健福祉士

### 4 あなたの健康相談会

回①4月20日(月)②5月18日(月)③19日(火) 時①③午前9時30分~午後0時30分②午後1時~4時 場さいわいプラザ 内健康結果の説明、生活習慣病の予防・改善指導 相談員Ⅱ栄養士、保健師 定各6人 宛着 申①4月10日(金)まで②③5月8日(金)まで

### 5 つぎイチ活楽しくステップ プー頭と身体とココロを活性化!スクエアステップ

回4月28日(火)午前10時~11時30分 場長岡ロングライフセンター 対65歳以上 定30人 宛着 持内履き 申4月13日

### 6 つぎイチひろば

(月)から(HP可)  
 回4月15日(水)、5月20日(水)、6月17日(水) 時午後1時30分~2時30分 場アオーレ長岡 内ハッピー体操など 定各30人 宛着 持内履き

### 7 おてがる健康プレイス

回・内4月20日(月):行楽シーズンに向けて元気に歩けるカラダづくり「カラダコンディショニング講座」、5月20日(水):しっかり噛んで表情豊かに「お口の体操」 時午前9時30分~10時30分 場イオン長岡店 定各20人 宛着

### 8 健康UP!講座

回・内①4月16日(木):はじめてでも大丈夫!チューブでおいしいトレ②4月22日(水):おいしく食べて健康維持!簡単レシピと食事のコツ③5月8日(金):新緑リフレッシュウォーキング④5月13日(水):からだの中心から整えるゆつくり体操 時午前10時~11時②は午後2時~3時 場①さいわいプラザ②ミライエ長岡③浦体育館④まちなかキャンパス長岡 大手 申4月10日(金)各前日

### 9 男のまな☆ビバ

座学と運動でプレイル予防を学びます。  
 回5月26日(火)6月23日の毎週火曜日午後1時30分~3時30分(計5回) 場さいわいプラザ 対65歳以上の男性(初参加者優先) 定20人 宛着 申4月13日(月)~30日(木) 同時開催 市民公開講座 「健康長寿の秘訣を知ろう」  
 回5月26日(火)午後1時30分~2時30分 場県立加茂病院院長・富所隆さん 対65歳以上 定30人 宛着 申4月20日(月)~30日(木)

### 長寿はいつい課 さい ☎39・2268

### 認知症サポーター養成講座 を開催しませんか?

講認知症キャラバン・メイト

### 対10人以上の団体 (HP可) 随時

会社の研修や地域の会合などで、講師が認知症の基礎知識や対応のポイントを分かりやすく説明するの。



### 多重債務相談日

借金返済の相談に弁護士・司法書士が応じます(要予約)。  
 回4月15日(水)・22日(水)午後1時30分~4時 場・申消費生活センターⅡ 宛セ ☎32・0022

### 経済センサス 活動調査に「回答を

全国全ての事業所・企業を対象に国が調査します。結果は、社会経済を支える基礎資料として活用されます。  
 4月中旬に調査書類を郵送します。期限までにインターネットで回答がない場合は、5月下旬以降に、調査票をお届けします。

総務課統計担当(越路支所内) ☎86・4131

# 妊娠の届け出が スマホアプリからできます

子ども政策課 さい ☎39・2300

これまで窓口で記入していた妊娠の届け出や妊婦給付の申請などが、ながおか子育てアプリ「母子モ」からできるようになりました。妊娠の診断後、「母子モ」へ届け出などの情報を入力。こども家庭センター窓口などで母子健康手帳を受け取り、面談などを受けてください。

### デジタル申請可能な申請書

- ・妊娠届出書
- ・妊産婦の医療受給者証交付申請書
- ・妊婦給付認定申請書兼請求書

「母子モ」は妊娠中・出産後の成長記録や予防接種の管理のほか、子育てに役立つ機能がたくさんあります。ぜひご利用ください。



▶アプリのダウンロードなど詳しくはこちら



# 5月2日(土)~4日(祝) アオーレ長岡総合窓口・ 西サービスセンターを休業します

問総合窓口...市民窓口サービス課 宛 ☎39・7510  
 西サービスセンター・コンビニ交付...市民課 宛 ☎39・7521

システムメンテナンスのため休業します。各種証明書の発行は、コンビニ交付をご利用ください。



▶コンビニ交付の詳細はこちら

引越しや国民健康保険の脱退など市役所の窓口に行かなくてもオンラインで手続きができるが増えているよ。詳しくは市ホームページで確認してね!



▶和島地域のゆるキャラ・なら王わし麻呂くん