

強化月間中の取組

健康相談&食を通じた健康づくり

イオンタウン長与

- 健康相談
- 3月6日(木)9時30分～11時30分
- ・血圧測定 ・体組成測定 ・健康相談
- ・ベジチェック(野菜摂取量測定)
- ・野菜レシピや減塩食品の紹介
- ・野菜料理試食会(10時～なくなり次第終了)

LaLaながよ

- ベジチェック(野菜摂取量測定)セルフ測定
- 3月21日(金)～3月27日(木)9時30分～20時50分
- 野菜レシピの設置
- 3月1日(土)～3月31日(月)

長崎県健康づくり応援の店

健康に配慮したメニューの提供と健康づくり情報の発信などを行うお店として長与町内で登録されているお店をご紹介します。

	店舗名	定休日	昼	夜
1	レストランテ厨	毎週火・水・第1日曜	○	要予約
2	ゆりの温泉 お食事処菜の花	第3水曜	土日祝 ○	○
3	生活協同組合 ララコープのお弁当宅配	土・日	-	-

長崎県の現状
野菜の摂取量が日本一少ない
高血圧の方が多く【ワースト5位(2021年度)】
厚生労働省が推奨する
1日の野菜摂取目標量350g=片手6杯分

先着100名様に人参プレゼント!!!!
ベジチェック測定をされた方

野菜を積極的にとろう!

3月の町内での健康づくりイベント

期間	内容	備考
3/6(木) 3/20(木) 無料	ノルディックウォーキング in ながよ 主催: 社会福祉法人ながよ光彩会 時間: 9時45分～12時(9時30分～受付) 定員 20人 問合せ: 特別養護老人ホームかがやき TEL.894-5555 集合場所: いずれも中尾城公園第2駐車場 両手に持ったポール(杖)を地面について歩く全身運動、ノルディックウォーキングに挑戦してみませんか	このマークのイベント参加で1チケット獲得できます。
3/25(火) 無料	健康ポイント事業 x Ru!Ru!長与店 測定会 場所: Ru!Ru!長与店 ※町民&女性限定 時間: 16時～19時 InBody測定&運動アドバイス 筋肉をつけるのではなく、使い方ひとつで引き締まるカラダへ	
3/3(月)～ 3/28(金) 無料	健康プロジェクト 主催/問合せ: ビートスイミングクラブ長与プール TEL.887-0029 成人のコースが期間中無料で4回の体験が可能♪ 水中での運動は足腰への負担が軽減されつつ、上半身と下半身の筋肉も同時に鍛えることが可能です。この機会にぜひチャレンジ!	
3/1(土)～ 5/31(土) ※各施設の定休日に ご注意ください	第5回ながよ温泉スタンプラリー 主催: 長崎温泉喜道庵・天然の湯ゆりの温泉・道の尾温泉 3施設共通のスタンプカード(1枚100円)を発行し、温泉に入浴するとスタンプ捺印。3施設分たまると各施設入浴1回ずつ無料! (※各施設100名限定)	

2チケット以上で参加可能 町内店舗自慢の商品(引換券)が当たる! 健康づくりご褒美抽選会

応募期間 令和7年2月20日(木)～3月9日(日)

参加条件 長与町健康ポイント事業に参加している方(即日参加可!)

参加方法 「歩こーで!」アプリ内の右上三本線のMENU⇒ポイント⇒ポイント・チケット抽選より

当選通知 3月中旬に当選者へ「歩こーで!」アプリで通知(商品は店舗での受け取りとなります。)

※本町が収集した個人情報は、応募資格の確認、当選者への連絡及び参加者に関する統計分析のために利用します。

賞品についてはホームページをチェック!



1年に1回は健康診断を受けましょう。特定健診は3月31日まで受けられます。

第3回長与町主催体験型健康づくりイベント

しつとく

なつとく

はかつとく

知っ得・納得・測っ得

親子でも楽しめる♪ 長与町健康づくり強化期間 3/1～3/31

令和7年 3/9日 10:00～15:00 雨天決行 参加費無料

長与町民体育館で開催!

自分のからだのレベルはどれくらい?!

18～24歳を基準とした筋肉量の変化率(下肢筋力)

20代から加齢に伴い大きく減少!
車通勤・運動習慣がない・座り仕事の方は意識的にからだを動かそう!

数値で知ろう!
体験して知ろう!

来場の際には

- 動きやすい服装(タイツ×)
- このリーフレット
- 体育館シューズ(あれば)

- BMI
- 脚点
- 血圧
- 骨密度
- 血管年齢
- 推定野菜摂取量
- 握力
- リラックス度
- ロコモ度
- 姿勢

- 体幹
- 姿勢
- 下肢筋力
- 体力

各ブースをまわってアンケートに回答すると長与町商品券がその場で当たる!

チャレンジは1人1回です

みなさんの健康づくりをわたしたちが応援します!

主催 長与町 問合せ 長与町役場健康保険課 TEL.095-801-5820

ヘルシータウン賞令和5年度・6年度2連覇達成

まずはチェック! 測定 & 実践!!

数値で
知ろう!

体験して
知ろう!

相談して
みよう!

測定結果を持って
相談に行ってみよう!

体育館前広場では

みんなの健活プロジェクト 健康測定会

明治安田

- 血管年齢測定
約18秒で血管年齢を測定します。
- ベジチェック(野菜摂取量測定)
手のひらを測定器にあて、20秒前後で測定します。

握力測定 & ストレスチェック

第一生命
Dal-ichi Life Group

- 両手の握力検査で心筋梗塞や脳卒中の発症リスクを確認します。
- 測定器を両手で持ち、30秒で心拍数の「ゆらぎ」を測定します。

腸腰筋チェック&トレーニング

株式会社BooST

座位で足踏みを行うだけでできる簡単なトレーニング。高齢者からアスリートまでどんな方にも有効です!

ロコモ度チェック (下肢筋力)

長崎ウェルネススポーツ研究センター
NPO法人長崎ウェルネススポーツ研究センター

ロコモティブシンドローム[運動器(骨・関節・筋肉・神経など)の機能低下の状態]は若い方にも増えています。「立ち上がりテスト」を実施し、下肢筋力のチェックを行います。

体組成測定&各種測定

藤村薬品株式会社

- 体組成測定 ● 骨の健康チェック
- 心電計付き血圧測定
- 健康食品紹介(サンプル配布)

食育ってなあに?

長崎県
食品安全・消費生活課

クイズに挑戦して長崎県の郷土料理、農林水産物、食の安全について考えてみよう!

AI診断で姿勢チェック & 骨盤調整

カイロ&エステsunny

骨盤が整うことで姿勢が整い、肩こりや腰痛の改善、また歩き方も改善します。

体幹を鍛えて怪我・ 疲れ知らずの 体を目指そう!

JPCスポーツ教室

体幹トレーニングの基礎をお伝えします

あなたの体のことを知ろう!

① BMI	(疾病が少ないのは22)
脚点	(90~150点:良い)
血圧	(高血圧140/90mmHg以上)
骨密度(骨年齢)	歳代、判定区分
② 血管年齢	歳
推定野菜摂取量	(7.0~8.0:目安量達成)
③ 握力 右 kg 左 kg	(男性40~50、女性25~30)
リラックス度	点
④ ロコモ度	(1以上で注意)
⑤ 姿勢	点
⑥ 脈拍	(13歳以上60~80回/分)



まちの保健室

ぼくもわたしも お医者さんに変身!

西原 義典

Kidsのみなさん、白衣を着て、聴診器を使って、家族の体をチェック!みんなで健康を考えよう!

キッズ薬剤師体験

一般社団法人
長崎市薬剤師会

健康な暮らしを支えるくすりについて、ラムネ梱包や軟膏練り体験を通して考えてみよう!



カラダのお悩み 運動アドバイス

Ru!Ru!長与店

測定結果や身体のお悩みをもとにしたおうちで簡単にできるアドバイスが可能です。

水から陸へ 3rd season

Beat Swimming Club
ビートスイミングクラブ
長与プール

ビートスイミングクラブ長与プール

- 11:00 ペットボトル体操
- 13:00 ミニ運動会
(1種目5~10分程度のミニゲームを5種目程度)
- 14:00 エアロビクス

シェイプアップ ゲーム

QTnet 株式会社QTnet

画面の前で楽しく体を動かしてシェイプアップを目指そう!

長与温泉湯豆腐味比べ & 温泉アクティビティ

長与温浴協会

道の尾温泉

長与町内3つの温泉で茹でた豆腐を味比べ!すべて正解の方には素敵なプレゼントあり!

長与町図書館ほほえみ号 & ホンテラッセ長与って こんなところ

健康に関する絵本や本と、建設予定の新図書館・新健康センター複合施設を紹介します。長与町利用者カードがあれば当日貸出も可能。身分証があればその場で発行も可能。

8ブース以上回ったあとはアンケートに回答して

長与町商品券500円分が
当たる抽選会に参加しよう!
参加は1人1回まで

会場で加入受付します
※役場でも平日毎日受付中!

長与町健康ポイント事業(ミックンチケット) 参加者募集中!

ながさき健康づくりアプリ「歩こーで!」を使って健康づくりに取り組もう! 貯まったポイントやチケットで県や長与町が実施する抽選会への参加や、協力店でのサービスを受けることができます! ※アプリのインストールと長与町役場への参加申込書の提出が必要です。



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう



毎日の
ウォーキング &
生活記録入力

県ポイント
毎日コツコツ獲得

体組成測定会
へ毎月参加

身体の状態を把握して
町チケットを毎月獲得

健康診断を
受けて
結果を提出

健康を心掛けた生活で
県ポイント&町チケット獲得

今なら! 初回入会特典2チケットと各イベントへの参加で獲得したチケットで「健康づくりご褒美抽選会」に応募できます。詳しくは裏面へ

