

R5年の1日平均歩数とチケット獲得総数を点数化して1位～3位の方へ賞品を贈呈します！

長与町健康ポイント事業上位者(1位・2位・3位)賞品

長与町温泉入浴券セット
(長崎温泉喜道庵&ゆりの温泉&道の尾温泉)



【長与町健康づくりご褒美抽選会賞品】※2～5の数字は必要チケット数を表しています。

<p>2 5名様</p> 	<p>①麴屋 kinomama「フルーツ酵素シロップ」 無農薬のお米、麦など素材にこだわり、麴から手作りし、季節の果物、無農薬、減農薬の果物を使用し、黒麹、てんさい糖ともにゆっくりと発酵させています。水や炭酸で割ったり、ヨーグルトにかけてお召し上がりください。 引換期日:令和6年4月30日(火)まで</p>	<p>2 5名様</p> 	<p>②スイーツショップロッシェ Roche「バスクチーズケーキ」 フランス産クリームチーズ、北海道産生クリーム、長崎県産たまごをふんだんに使った濃厚でクリーミーなチーズケーキです。チーズ好きの方にオススメの商品です。 引換期日:令和6年4月30日(火)まで</p>
<p>2 8名様</p> 	<p>③つかさ饅頭店「商品引換券 2,000円分」 毎朝手作り出来たてのおまんじゅうやお餅の中から好きな商品をどうぞ。 引換期日:令和6年4月30日(火)まで</p>	<p>2 4名様</p> 	<p>④文明堂総本店「詰合せ1号」 (カステラ巻6個、三笠山4個) 文明堂総本店の銘菓「三笠山」と「カステラ巻」、人気の商品をセットにしました。ひとつひとつ包装しておりますので、贈り物やお土産にぴったりです。 引換期日:令和6年4月30日(火)まで</p>
<p>2 5名様</p> 	<p>⑤ワルツの森ひさ家 「和菓子詰め合わせ(10個)」 できるだけ地元の食材を使い、安心できる材料選びにこだわったお菓子です。和菓子専門の先代から引き継いだ定番物や季節物の色とりどりの和菓子から10個お選びいただけます。 引換期日:令和6年4月30日(火)まで</p>	<p>2 3名様</p> 	<p>⑥岩崎本舗「長崎角煮まんじゅう5個入袋」 【第28回長崎県特産品新作展最優秀賞受賞】 豚バラ肉をじっくり煮込んだ角煮。そのとろけるような味わいを、ふわっとした生地にはさみ込みました。 引換期日:令和6年4月30日(火)まで</p>
<p>2 6名様</p> 	<p>⑦西川商店「手づくりこんにやく詰め合わせ」 店主厳選のこんにやく14品セット。昔ながらのバタ練り製法で、手づくりならではの歯ざわりと歯ごたえ、コシ、味の早さが魅力です。(町内購入可能店舗:じげもん、まんてん、すわだ) 引換日:令和6年4月11日までの火・木曜日</p>	<p>2 5名様</p> 	<p>⑧長崎井上「長崎井上ギフト【梅】」 お子様から年配の方まで幅広く人気の『コーン天』を始め、長崎井上オススメの商品を詰め合わせました。 引換期日:令和6年4月30日(火)まで</p>
<p>2 4名様</p> 	<p>⑨ゆきのヶ丘オリーブ園 「ハーブティー&オリーブ塩セット」 長与町で栽培したオリーブ・レモンを使用したお塩は、天ぷら・フライはもちろん、お刺身などにも美味しいです！自社栽培のオリーブ・レモンガラスのハーブティーは、県内外でも大人気の商品です。 引換期日:令和6年3月29日(金)まで</p>	<p>2 5名様</p> 	<p>⑩長崎温泉喜道庵「入浴券ペアチケット」 大村湾沿いに立地し、海に浮かぶヨットや夕日を眺めながら100%源泉かけ流しの「美人の湯」が堪能できます。 引換期日:令和6年4月30日(火)まで</p>
<p>2 6名様</p> 	<p>⑪道の尾温泉「入浴券3枚セット」 創業明治元年の元祖長崎温泉。弱アルカリ性のサラサラした泉質で冷え性・疲労回復に効能あり。銭湯ライクな店内はお食事までできて休日の息抜きにピッタリ。 引換期日:令和6年4月30日(火)まで</p>	<p>2 7名様</p> 	<p>⑫ゆりの温泉「入浴券ペアチケット」 地下1405mからくみ出す源泉かけ流しの天然温泉。竹林を望む露天風呂や足湯も楽しめます。 引換期日:令和6年4月30日(火)まで</p>
<p>3 7名様</p> 	<p>⑬CAKE SHOP FAVORI「ハートのトリュフ(アムールショコラ)詰め合わせ(10粒)」 ハートのパッケージに入った、味にも見た目にもこだわったハートのトリュフチョコレートの詰合せ。ピスタチオやベリーなどの様々な素材と産地や品種の異なる厳選したチョコレートのマリアージュが楽しめます。 引換期日:令和6年4月30日(火)まで</p>	<p>3 5名様</p> 	<p>⑭麴屋 kinomama「フルーツ酵素シロップと醤油麹または塩麹のセット」 無農薬のお米、麦など素材にこだわり、麴から手作りしています。フルーツ酵素シロップは水や炭酸で割ったり、ヨーグルトにかけてお召し上がりください。塩麹はお肉やお野菜に揉み込んで、醤油麹はたまごかけご飯や納豆のたれとしてもおいしく召し上がれます。 引換期日:令和6年4月30日(火)まで</p>
<p>3 5名様</p> 	<p>⑮社会福祉法人ながよ光彩会(みんなのまなびばみ館)「コーヒーギフトボックス」 就労継続支援B型事業所GOOODでは、コーヒー事業をスタートしました。世界各国から厳選したコーヒー豆を仕入れています。 引換期日:令和6年4月30日(火)まで</p>	<p>3 5名様</p> 	<p>⑯スイーツショップロッシェ Roche「焼菓子詰め合わせ」 人気の焼菓子を詰め合わせました。マドレーヌや焼きドーナツ、パウンドケーキ、クッキーなどがランダムに入っています。(種類や個数は内容により変わります。) 引換期日:令和6年4月30日(火)まで</p>

<p>3 5名様</p> 	<p>⑰ワルツの森ひさ家「プリン6個とロールケーキ1本のセット」</p> <p>なめらか食感の大人気スイーツ。ミルク、カスタード、ティラミスプリンの3種セットに、クラシックロールケーキを1本お選びいただけます。</p> <p>引換期日:令和6年4月30日(火)まで</p>	<p>3 3名様</p> 	<p>⑱岩崎本舗「大とろ角煮まんじゅう6個入箱」</p> <p>肉本来の美味しさを最大限に引き出す製造方法で、出来上がりまで6日間、時間と手間をかけた至高の角煮まんじゅうです。</p> <p>引換期日:令和6年4月30日(火)まで</p>
<p>3 3名様</p> 	<p>⑲燻製工房 熏助「燻製モクモクセット」</p> <p>熏助定番人気商品5種の詰め合わせです。チーズの燻製5枚入り、チーズの燻製ブラックペッパー5枚入り、ししゃもの燻製、ナッツの燻製、ホタテの燻製</p> <p>引換期日:令和6年4月30日(火)まで</p>	<p>3 4名様</p> 	<p>⑳ビートスイミングクラブ長与プール「高圧酸素ルーム50分」</p> <p>血流が良くなり、疲労回復、目の疲れ解消、冷え症改善、美肌効果、アンチエイジングに対する効果が見込めます。</p> <p>引換期日:令和6年4月30日(火)まで</p>
<p>3 6名様</p> 	<p>㉑道の尾温泉「入浴券4枚セット」</p> <p>創業明治元年の元祖長崎温泉。弱アルカリ性のサラサラした泉質で冷え性・疲労回復に効果あり。銭湯ライクな店内はお食事でもできて休日の息抜きにピッタリ。</p> <p>引換期日:令和6年4月30日(火)まで</p>	<p>4 3名様</p> 	<p>㉒文明堂総本店「カステラ2号(1号×2本入り)」</p> <p>ざらめ糖を底面に残した定番の長崎カステラです。10切れにカットしていますので、すぐにお召し上がりいただけます。</p> <p>引換期日:令和6年4月30日(火)まで</p>
<p>4 4名様</p> 	<p>㉓Lilla Lotta「バターサンドクッキー詰め合わせ(8個)」</p> <p>当店の看板商品にして、一番人気のバターサンドクッキーです。米粉を使用したクッキーに、あっさりとしたバタークリームをサンドしています。様々な個性的なフィリングをお楽しみください。</p> <p>引換期日:令和6年4月30日(火)まで</p>	<p>4 4名様</p> 	<p>㉔燻製工房 熏助「熏助こだわり燻製セット」</p> <p>熏助イチオシこだわりの燻製7種詰め合わせ 牡蠣の燻製オリーブオイル漬け、チーズの燻製5枚入り、チーズの燻製ブラックペッパー5枚入り、ホタテの燻製、ししゃもの燻製、甘鯛のすりみの燻製、ナッツの燻製</p> <p>引換期日:令和6年4月30日(火)まで</p>
<p>4 4名様</p> 	<p>㉕長崎井上「長崎井上ギフト【松】」</p> <p>『あじまくら』や『甘鯛燻製』など手の込んだ商品を詰めた贅沢なセットです。</p> <p>引換期日:令和6年4月30日(火)まで</p>	<p>4 4名様</p> 	<p>㉖ゆきのヶ丘オリーブ園「オイル漬け&ハーブティー&オリーブ塩セット」</p> <p>長与町で栽培したオリーブ・レモンを使用したお塩とハーブティー、長崎県産のカタクチイワシとシバヒのオイル漬けの豪華6点セットです。</p> <p>引換期日:令和6年3月29日(金)まで</p>
<p>4 3名様</p> 	<p>㉗ゆりの温泉「入浴券4枚セット」</p> <p>地下1405mからくみ出す源泉かけ流しの天然温泉。竹林を望む露天風呂や足湯も楽しめます。</p> <p>引換期日:令和6年4月30日(火)まで</p>	<p>5 3名様</p> 	<p>㉘岩崎本舗「角煮まんじゅう・まぶし詰合せ」</p> <p>とろけるような角煮をふわっとした生地ではさみ込んだ「角煮まんじゅう」と、細かく刻んだ豚バラ肉をコクのある味付けにした「角煮まぶし」の詰め合わせです。</p> <p>引換期日:令和6年4月30日(火)まで</p>
<p>5 6名様</p> 	<p>㉙お肉のカーニバル「自家製加工品の詰め合わせ(冷凍)」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ローストビーフスライスパック: 2P ・長崎和牛ハチノスのトマト煮込み(トリッパ): 1P ・長崎和牛と県産豚ホルモンのアヒージョ: 1P ・国産牛豚肉を使った手ごねハンバーグ: 2P ・長崎県産豚ホルモンの味噌煮込み: 2P <p>引換期日:令和6年4月30日(火)まで</p>	<p>5 5名様</p> 	<p>㉚レストランテ厨「ランチコースAペアチケット」(長崎県健康づくり応援の店 野菜たっぷりメニュー)</p> <p>季節野菜たっぷりの前菜やスープ、地元の新鮮な食材を使用したメイン料理。目にも鮮やかで心が満たされるコース料理をご用意しました。</p> <p>引換期日:令和6年4月30日(火)まで</p>
<p>5 4名様</p> 	<p>㉛長崎温泉喜道庵「入浴券5枚セット」</p> <p>大村湾沿いに立地し、海に浮かぶヨットや夕日を眺めながら100%源泉かけ流しの「美人の湯」が堪能できます。</p> <p>引換期日:令和6年4月30日(火)まで</p>	<p>5 2名様</p> 	<p>㉜ビートスイミング長与クラブ「水中運動1ヶ月体験(フリー・保険料込)」</p> <p>本格的に泳ぎたい方から初心者の方まで大歓迎!水中での運動やアクアダンスも実施しています。生活習慣病予防・改善にも効果あり!(4月または5月のいずれか1ヶ月)</p> <p>引換期日:令和6年4月30日(火)まで</p>
<p>5 5名様</p> 	<p>㉝Ru!Ru!長与店「1ヶ月無料(レギュラー会員)チケット」※女性限定</p> <p>女性の力でも扱いやすいマシンで、ダイエット、健康、様々な目的で、好きな時間に自分のペースで運動できます。(4月または5月のいずれか1ヶ月)</p> <p>引換期日:令和6年4月30日(火)まで</p>		

長与町健康のまち宣言

一、自らの健康に関心を持ち、健康診断をすすんで受診します。

県公式アプリ『歩こーで!』に、日々の生活習慣を記録しポイントを獲得しましょう♪
毎月の長与町健康ポイント事業(ミックンチケット)の体組成測定会も参加しましょう♪
また、年に一度は健(検)診を受け、健康チェックを!



一、バランスのとれた食生活を心がけ、減塩に取り組めます。

- ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上摂りましょう♪
(国・県健康増進計画目標値より)
- ・減塩を心がけましょう♪ 男性 7.5g 未満! 女性 6.5g 未満!(食事摂取基準)
- ・野菜を摂りましょう♪ 目標 1日 350g!(健康日本21)



一、適度な運動・スポーツを通じて、健康的なからだをつくります。

- ウォーキングを継続し、目標を達成しましょう♪
- ・20~64歳は、目標 1日 8000歩!
 - ・65歳以上は、目標 1日 6000歩! (国・県の健康増進目標計画より)



一、十分な睡眠・休養をとり、心やすらぐ時間を大切にします。

リラックスしたり、自分を見つめたりする時間、趣味の時間を
1日の中につくりましょう♪(厚生労働省/休養・こころの健康)



一、家族・地域で支えあい、健康と幸せの輪を広げます。

県公式アプリ『歩こーで!』を家族、友人など
一緒に取り組む輪を広げましょう♪



毎日の目標歩数を達成して、

ボーナスチケットをゲットしよう!

20~64歳

1日

8000歩

65歳以上

1日

6000歩

春(3月)と秋(10月~11月)は健康づくり強化期間!

歩数チケット増量キャンペーンを開催します♪

1カ月の平均歩数が8,000歩(65歳以上は6,000歩)以上の方に

3チケット進呈♪元気に楽しくチケットを貯めよう!

長与町健康ポイント事業(ミックンチケット)

長与町健康づくり

ご褒美抽選会

応募期間

令和6年2月20日(火)~3月12日(火)



町内店舗自慢の
商品(引換券)が当たる!



18歳以上の町民限定

当選人数
合計153名!

長与町役場にて長与町健康ポイント事業に**参加申込**をして
健康づくりに取り組むことで抽選会に参加できます!!

長与町健康ポイント事業参加者応募方法

「歩こーで!」アプリ内、右上の三本線 MENU⇒ポイント⇒ポイント・チケット抽選より

1 MENU
2 ポイント
3 ポイント・チケット抽選
4 入力項目

タップ

タップ

入力後、タップ

【入力項目】
①お名前(漢字)
②フリガナ
③生年月日
④性別
⑤郵便番号
⑥都道府県
⑦市区町村
⑧市区町村以降の住所
⑨電話番号

5

ここで利用可能チケット数を確認して
必要チケット数2から5の賞品を選んで応募してね!
※複数応募も可能です。

- ・当選してもしなくても、応募した分のチケットが減っていきます。
- ・チケットに有効期限はありません。
- ・チケットの使い道は今後も年2回(秋と春)の抽選会のみです。

長与町
を選択

当選通知:3月18日(月)に当選者へ引換券を郵送(商品は店舗での受け取りとなります。)