

# 強化月間中の取組

～健康相談&食を通した健康づくり～

## イオンタウン長与での健康相談

3/14(木) 9:30～11:30

- 血圧測定 ● 体組成測定 ● 健康相談

明治安田生命保険相互会社  
長崎支社による

- ベジチェック(野菜摂取量測定)
- 野菜レシピ紹介、クイズ等

クイズ回答で  
プレゼントあり!

## 野菜レシピ等の設置

LaLaながよ 3/1(金)～3/29(金)

〈長崎県の現状〉

- 野菜の摂取量が日本一少ない
- 高血圧の方が多い(男性ワースト5位・女性ワースト4位)

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

野菜を積極的に  
とろう!

## 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	リストラテ厨	水・第1日曜	○	週末のみ要予約
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	-	-

## 町内店舗での健康づくりイベント

体験イベント	実施場所	内容	期間	申込・その他
長与温泉 スタンプラリー part3	道の尾温泉	3施設共通のスタンプカードを発行し施設利用時にスタンプ捺印。3施設分たまると各施設入浴1回無料!(4/26迄まで)	カード配布 3/1(金) 3/31(日)	スタンプカード 1枚100円
ノルディック ウォーキング in ながよ	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 ①初心者向け(3/5(日)):初めての方にもポールの使い方や歩き方を丁寧に説明します。 ②経験者向け(3/21(日)):桜の開花状況により、花見をしながら歩けるルートを企画中	①3/5(日) ②3/21(日) いずれも 9:30～12:00	不要 問い合わせ ☎865-7755 ※ポール無料貸出
タノシク! スタイルUP (Ru!Ru!長与店主催)	長与町民 体育館	筋トレをはじめてわずか10カ月で体の美しさを競うボディメイクの大会で日本一に輝いた「ゆこさん」によるスタイルアップ講座後、近隣と一緒に楽しくウォーキングします。小中学生の参加は保護者同伴。 ※女性限定。定員30名(抽選)	3/25(月) 10:00～12:00	長与町HPから 予約(申込締切 3/17(日)) 当選者にのみ 3/19(日)にメールにて通知
健康プロジェクト	Best Swimming Club 長与プール	成人のコース、こどもコースの無料体験(通常550円) 3/28までの入会で、3,500円(入会金+初回月会費)で入会できます。加えて、お子さまには水着、キャップ、ナップサックを、大人の方にはキャップの入会プレゼント!	3/1(金) 3/28(日)	電話予約 ☎887-0029
高圧酸素 ルーム 2週間 無料体験	Best Swimming Club 長与プール	酸素ルームを2週間の間、何度でも体験可能!さらに、酸素会員入会価格を1か月6,000円のところ、初月と次の月あわせて3,000円の特別価格とします。(半年間の継続が必要です。)	3/11(月) 3/23(土)	電話予約 (前日まで) ☎887-0029 緑内障・蓄膿症・副鼻腔炎等の方は利用不可

# 知っ得・納得・測っ得

～自分の身体・家族の身体は大丈夫?～

長与町健康づくり強化期間 令和6年 3/1(金)～3/31(日)

令和6年

3/10(日) 10:00～15:00(雨天決行)

場所 長与町民体育館

来場の際には  
動きやすい服装、靴下で(タイツ×!)  
● 紙の健康診断結果  
● 体育館シューズ(オススメ)  
● スマホ



## 数値で知ろう!

- 体重
- 骨密度
- 筋肉量
- 握力
- 脚点
- 姿勢
- 血管年齢
- 足のサイズ
- 血圧
- リラックス度
- 未来の健康リスク

## 体験して知ろう!

- 健康
- 体幹
- 下肢筋力
- 体力

入場時にもらえるカードをもとに各ブースをまわると長与町商品券が当たるゲームに参加できるよ♪(1人1回)

**ながよシーサイドマルシェ**

場所 長与シーサイドパーク

「手作りの食」「こだわりの雑貨」「癒し」のブースが大集合!

**JRウォーキング**

「長与町のオーシャンビュー 海沿いのさんぽみち」

スタート・ゴール 長与駅

スタート受付 9:00～15:00

主な立ち寄り場所 みんなのまなびばみ館→じげもん→岩崎本舗→まんてん→マルシェ会場

コース距離 約9.5km 所要時間 約3.5時間

同時開催!

参加方法はJRを利用してスタート駅で受付をするだけ!





# 会場ブース内容

まずは「体組成測定」からスタート!

みなさんの健康づくりをわたしたちが応援します!!

体重・筋肉量・脚点など基本項目をチェック。  
受け取ったカードをもとにブースをまわろう!

18歳未満のお子さまは  
身長・体重を測ります!

- 運動不足の方にオススメ
- 腰痛や肩こりの方にオススメ
- 親子で楽しめる

## まちの保健室

10:00 ~ 12:00  
ぼくもわたしも  
お医者さんに変身!

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!



年長以上  
キッズ薬剤師  
体験

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!



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)

18歳以上  
みんなの健活プロジェクト  
健康測定会

明治安田  
長崎支社 長崎住吉営業所

- 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。

ロコモ度チェック  
してみませんか?

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。

握力検査と  
ストレスチェック

第一生命保険株式会社  
時津営業オフィス  
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。

1年経って変化を確認!  
~AI診断で姿勢をチェック~

BooST  
理学療法士が参加者とカルテを二次元コードで共有し、自宅できる10~15分のトレーニングプランを作成し動画を配信します。アスリート、寝つきが悪い方、腰痛でお悩みの方はぜひ!(所要時間:1組10分程度。)  
※測定料1名500円。簡単な問診表への記入をお願いします。

知っておきたい足の知識  
~リハビリテーションあいのわ(諫早)の理学療法士による「足の相談所」~

長与町スポーツ協会  
正しい靴の選び方や、足の機能をご紹介します。自分に本当に合った靴のサイズやご自身のバランス、足の機能を専門機器を使用し測定。データをお渡します。

AIで未来の  
健康リスクを知ろう!

NTM  
日本トータルテレマーケティング株式会社  
大学病院15年分200万件超のカルテのビッグデータをもとにしたシステムから、あなたの3年後・5年後の生活習慣病リスクを高精度に予測します。

必ず紙の健康診断結果をお持ちください!

水から陸へ  
2nd season  
Beat Swimming Club  
ビートスイミングクラブ  
長与プール

- 12:30 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

3歳以上  
楽しく体幹を鍛えよう!  
アスレチックチャレンジ!  
JPCスポーツ教室  
JPC Junior Partner Club  
こどもからご年配、アスリートまで、脚への衝撃を軽減しながらトレーニング効果を倍増させることができるファンクショナルマットを使った基礎的な運動を行います。

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つの温泉水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!

各ブースをまわったあとは  
Ru!Ru!長与店によるお楽しみゲーム運動に参加して  
長与町商品券500円分をゲットしよう!(参加は1人1回まで)

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  
会場でも加入受付します  
※役場でも平日毎日受付中!

参加対象 18歳以上の長与町民の方  
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参加申込書の提出が必要です。



今なら!初回入会特典2チケットと当イベントへの参加(1チケット)で獲得したチケットで下記抽選会に応募できます。

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 2/20~3/12  
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月下旬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。)  
※本町が収集した個人情報、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!  
QRコード