



CONTENTS

- 特集
楽しく、お得に、健康に
- 2 長与町健康ポイント事業
(ミックンチケット)
- 6 身近なところで活躍して
いる民生委員・児童委員
- 10 インフォメーションPick Up
- 13 まちの話題
- 14 子育てガイド
- 17 インフォメーション
- 25 年金だより
消費者注意報
- 26 健康テラス
ガンバリスト
- 27 図書館だより
- 28 長崎県立大学
- 29 緊急連絡先
相談窓口



楽しく♪

お得に

健康に♪

長与町健康ポイント事業

ミックンチケット

参加対象：18歳以上の長与町民の方

毎日のウォーキング
&生活記録入力



県ポイントを
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(検)診を受けて
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
を獲得

健康でありたいと願うのは簡単ですが、実際に生活習慣を改善するのは簡単ではありません。長与町健康ポイント事業(ミックンチケット)で健康づくりの始めの一步を踏み出してみませんか？

長与町健康ポイント事業(ミックンチケット)とは？

ウォーキングや、健康イベントへの参加など、健康に関する活動を行うことで「県ポイント」や「町チケット」を獲得できる事業です。

※スマホ上で県公式アプリ「歩こーで！」を利用して実施しています。

※歩数計貸出により参加する事業は令和5年度で終了しました。

健康ポイント事業加入のメリット

- ①毎日の歩数意識ができて運動不足解消に繋がる！
- ②身体の状態把握ができる！
- ③貯まったポイントとチケットで、協力店でのサービス利用や県産品・町特産品の抽選会に参加ができる♪

春のご褒美抽選会では、153人の方が町内店舗自慢の商品(引換券)を獲得しました！抽選会は春と秋の年2回です。秋の抽選会を目指してチケットを貯めよう♪



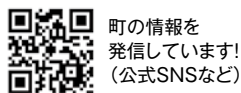
ながさき
健康づくりアプリ



過去の
抽選会詳細



町チケットの
付与内訳



町の情報を
発信しています！
(公式SNSなど)

広報ながよは、
以下のコンテンツから
ご覧いただけます

マイ広報紙



申込方法

※所要時間10分程度


対象者：町内に住所を有している満18歳以上でスマートフォンをお持ちの方

ステップ1



県公式アプリの設定

各アプリストアにて

ながさき健康づくりアプリ  で検索

ステップ2

長与町健康保険課に申込用紙(健康保険課に設置)を提出
参加者本人の来所が必要です。

ステップ3

カードを受け取り、氏名を記入
体組成測定を実施
初回アンケートに回答



申込み方法詳細

スマホを持って、役場健康保険課窓口に来ていただければ、アプリの設定や使い方についてはお手伝いいたします!お気軽にご参加ください!

身体の状態を把握しよう!

初回加入時と健康づくり強化期間(10月、11月、3月)に、高性能の体組成測定機器で、からだのバランスを確認できます♪

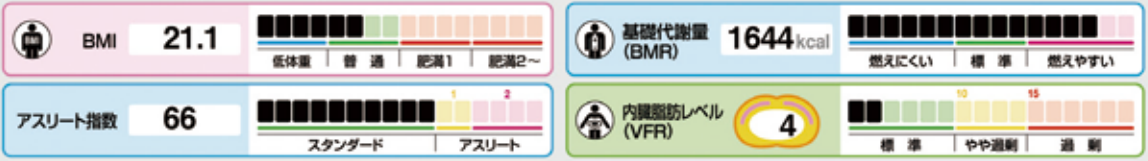
基礎代謝量や内臓脂肪レベルがわかるほか、左右の腕と脚の筋肉量を比較しバランスのチェックをしたり、筋力トレーニングに必要な情報がわかります。

令和5年度に明治安田生命保険相互会社長崎支社様より町民皆さまの健康づくりのためにいただいたご寄附で購入しました



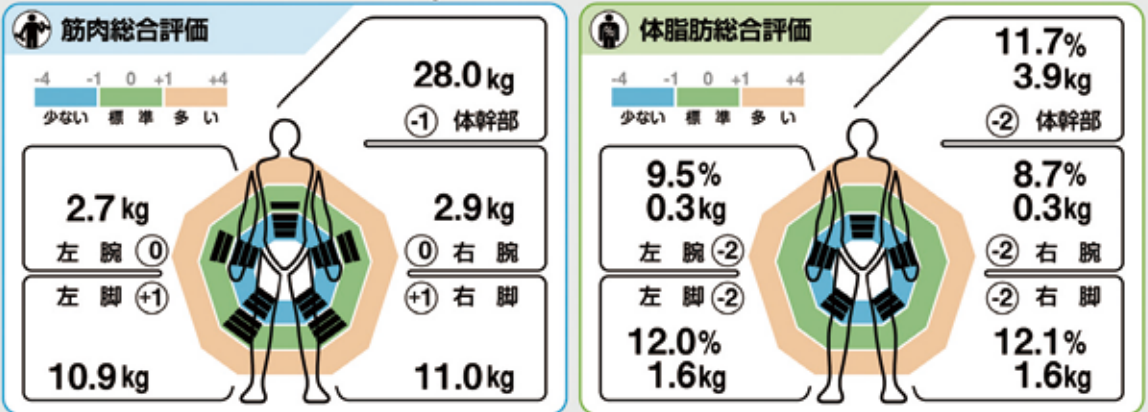
体組成測定機器

■BMI アスリート指数 基礎代謝量 内臓脂肪レベル



■部位の分析

四肢骨格筋量 27.5 kg



次ページ「上位者にインタビュー!」へ続く

上位者に インタビュー!

令和5年度は取組みを点数化し、上位の3名に長与町温泉入浴券セットをプレゼントしました。

上位を獲得したお2人にご協力いただき、インタビューを行いました。ぜひ取組みの参考にされてみてください!

点数の内訳

歩数点数 1日の平均歩数(歩/日)

10点(10,000歩/日以上)

9点(9,000歩/日以上)

8点(8,000歩/日以上)

65歳以上に限り設定

7点(7,000歩/日以上)

6点(6,000歩/日以上)

基準 参加者全体(688人)

平均値:6,189歩/日

中央値:5,435歩/日

チケット点数

1点/回(4月~1月の体組成測定会への参加)

3点/項目(健診結果良 血圧・脂質・血糖)

3点(体組成結果良 BMI)

1点/回(各種イベントへの参加)

2点(初回参加特典)

※令和5年11月までに参加された方で歩数の確認ができた方を対象として算出しています。



会員番号4006
久保田 正文さん

チケット点数28点 歩数点数10点(10,327歩/日)



会員番号4005
久保田 美南子さん

チケット点数27点 歩数点数10点(10,061歩/日)



健康ポイント事業に参加したきっかけは?

歩くだけで賞品がもらえるらしいと友達に教えてもらいました。歩くだけならやってみようかと賞品を目当てに参加しました。

たくさん歩くために工夫していること、努力していることは?

日課として長与ニュータウン内を一周した後、三根の川沿いを歩いています。四季折々の景観や、ウォーキング中に出会う人との交流を楽しんでいます。最初は賞品を目的に歩き始めましたが、楽しみながら歩いているうちに、歩くこと自体がすごく好きになりました。



参加してよかったことは?

まず、健康になりました。測定が楽しみで、体力・筋力(筋肉量、脚点)など毎回向上しています。健康づくりイベントで測定した血管年齢なんて64歳(実年齢78歳)ですごく嬉しかったです。また、歩くときや、イベントでおしゃべりできる友人ができ、楽しい時間が増えました。今年はエンジョイ・スポーツ(ユニカール)やノルディックウォークinながよなど、町内で開催されたイベントのほぼすべてに参加して楽しみました。



これから参加される方に向けてのメッセージ

運動は、健康、そして豊かな人生を送るために必要なものであると考えています。長与町健康ポイント事業(ミックンチケット)へ参加して、心身ともに大変すばらしい効果を得ることができました。すごくオススメです。



会員番号5070
氏名非公開

チケット点数26点 歩数点数10点(13,711歩/日)



令和5年度長与町が
ヘルシータウン賞を
受賞しました

健康ポイント事業に参加したきっかけは？

以前から健康づくりを意識し、県内各市町で開催されているウォーキングイベントに参加していました。コロナでイベントがなくなったとき、せっかく歩いているならと、知り合いからの紹介で、気軽な気持ちで参加したのがきっかけです。

たくさん歩くために工夫していること、努力していることは？

通勤時間を活用し、朝夕可能な限り歩くようにしています。朝は1つ前の駅で降りて歩き、夕方は70分近く歩いてからバスに乗っています。最初はスマホを持ち歩くことが重たくて面倒でしたが、慣れてくると負担にならなくなり、アプリの順位確認も楽しくなっています。アプリの中でライバルを作って(この方には勝ちたい!など)、モチベーションを高めています。



参加してよかったことは？

最初は毎月の測定など面倒だと思っていましたが、測定を続けることで、からだの変化を確認することができ、今ではこの測定結果がモチベーションアップに繋がっています。1つ1つ数値が改善することを見ることができ、脂肪肝を持っていたので、その改善にも役立っています。

これから参加される方に向けてのメッセージ

今まで長い期間長与に住んできましたが、歩くことで知らなかった道を知ったり、イベントを通して史跡を知ったり、朝や夕方の景色などいろいろな発見がありました。ぜひ気軽に参加してほしいです。

1日8,000歩以上歩いている方！ 毎月の体組成測定会に参加すると上位を狙えます!!

平日時間内(9時から17時まで)の参加が難しい方のために、
毎月第4土曜日(9時から12時まで)と、最終水曜日(19時まで)を設定中。
測定を通して自身の健康管理にお役立てください♪

※長与町健康ポイント事業(ミックンチケット)の会員のみが参加できる「体組成測定会」は、日程が決まっています。詳しくは参加時の体組成会スケジュールまたホームページをご参照ください。



体組成測定会スケジュール



令和6年度は上位15位までプレゼントを用意します！
上位を目指して取組みましょう！
まだ参加していない人もこの機にぜひご参加ください！

