

3月は春の長与町健康づくり強化期間です！

長与町 健康ポイント事業

ミックン
チケット



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

長与町では3月を春の健康づくり強化期間として、町民のみなさんが、
楽しく♪お得に♪健康に♪取り組める活動を支援します！

長与町健康ポイント事業(ミックンチケット)とは？

長与町健康ポイント事業(ミックンチケット)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。貯まったポイントとチケットで、協力店のサービス利用や、県産品・町特産品の抽選会に参加ができます。



詳しくはこちら↑

(ミックンチケット)

長与町健康ポイント事業に加入するなら今がお得！

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！
春(3月)と秋(10月～11月)は健康づくり強化期間！

歩数チケット特別プレゼントキャンペーン開催♪
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！



申し込み方法

18歳以上の町民でスマホに長崎県公式アプリ「歩こーで！」をインストール
役場健康保険課の窓口で
申し込み&体組成測定必要





平均歩数
8,000歩の会員
の男性に (匿名希望・40代)
インタビュー
しました!

Q 1. 平均歩数8,000歩達成のために
どんなことを意識していますか?

通勤時、1.5km程度はバスに乗らずに歩くようにしています。

Q 2. 歩数が8,000歩に足りないな?
というときは、どうしていますか?

自宅から1,000歩の場所、2,000歩の場所などのリストを作っているの
で、足りない歩数に応じてその場所まで往復します。
「歩こーで!」の歩数に憑りつかれています(笑)



Q 3. 休みの日は
どうしていますか?

「歩こーで!」の他にも、歩数で電子マネー
が貯まるアプリ、駅を巡って陣取りをするア
プリ、お店の来店スタンプが貯まるアプリな
どをスマホにたくさん入れているので、ドラ
イブや小旅行を兼ねて外出しています。美味
しいお店を調べて行くのも楽しみになって
います。

Q 4. おすすめスポットは
ありますか?

中尾城公園はよく通ります。季節の変化
を感じられてお勧めです。

健康づくりのきっかけに! 健康づくり連携協定締結事業所の定例イベント案内!

ノルディックウォークinながよ

- 📍 特別養護老人ホームかがやき ☎894-5555
- 🕒 9時45分~12時(9時30分~受付)
- 👤 20人 🆓 無料
- 📝 希望者にはポールを無料で貸し出します。雨天時の開催については、お問い合わせください。初めて参加される方には、個別に歩き方講習を行いますので、必ずお電話ください。

開催日時	集合場所
3月6日(🗓)	中尾城公園第2駐車場(約5km)
3月20日(🗓)	中尾城公園第2駐車場(約5km)
4月3日(🗓)	特別養護老人ホームかがやき(約5km)
4月17日(🗓)	特別養護老人ホームかがやき(約5km)

付与対象



女性限定! Ru!Ru!長与店

InBody測定会(運動実践アドバイス付♪)

- 📍 長与町健康保険課 ☎801-5820
- 📍 Ru!Ru!長与店(嬉里郷1096アスクビル2F)
- 🕒 3月25日(🗓) 16時~19時
- 🆓 無料
- 📝 長与町民の女性限定
- 4月1日以降の日程はホームページなどでお知らせします。

付与対象

