

# 長与町における 健康増進の取り組み

令和5年11月1日(水)

令和5年度ながさきヘルシーアワード「自治体部門」

長与町



長与町健康ポイント事業  
「ミックンチケット」イメージロゴ

# 長与町の概要

人口 39,928人 (R5.10.1)

高齢化率 28.7% ( // )

出生数 315人 (R4年度)

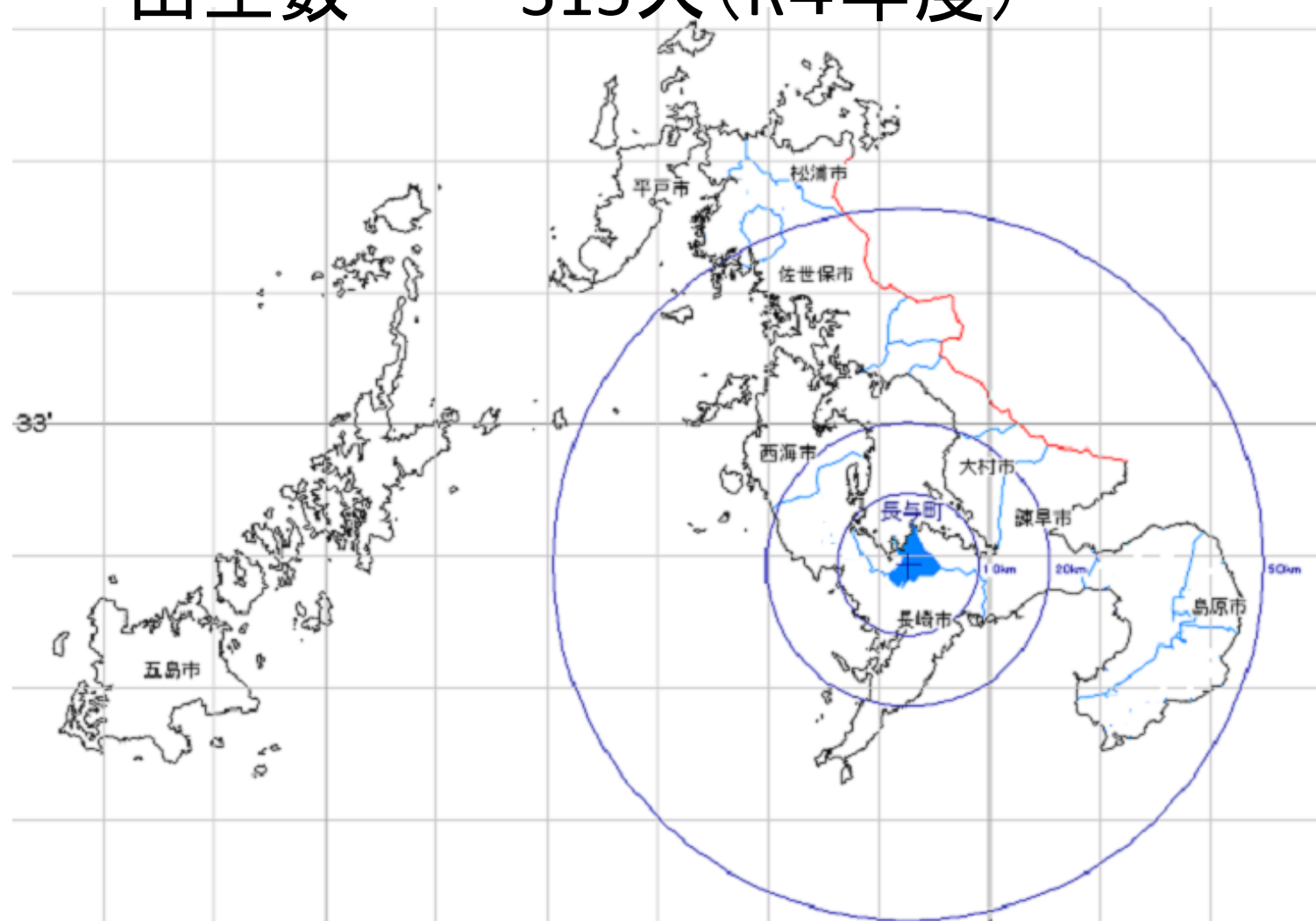
幸福度日本一  
のまち 長与

子育て

教育

健康づくり

遊びニッろ



# 健康ポイント事業

## 平成30年度から開始

- ・歩数や健診結果等に応じてポイントを付与⇒健康無関心層も参加
- ・3年参加したら卒業、健康づくりに取り組む人を増やしていく



# 令和4年度に長崎県が健康アプリを導入



令和5年度から県アプリを活用した事業にリニューアル  
県アプリダウンロード + 「ミックンチケット」参加により、  
県アプリで「ポイント獲得」+ 町設定のイベント参加や健診結果に応じて  
「チケット獲得」できるしくみ

名称も  
「ミックンチケット」  
にリニューアル

- ・アプリの登録など町が支援⇒参加者増
- ・年数の制限なく参加でき、町の負担は増えない  
(町の費用負担は町発行のチケットを使用した抽選会の商品のみ)
- ・歩数のランキングで成果を確認できる
- ・体重、血圧等の記録で健康管理

成果が見えて楽しい！



# 健康づくりの取り組み

## 「新たなウォーキングイベント」(令和2年度～)

- ・コロナ禍により、集合型のウォーキング大会の実施方法を見直し

○月○日(○曜日)

9時～12時

集合○○

ゴール○○

○km

200～300人参加

年2～3回



○月○日～○月○日

町内5～9か所を周遊

500～800人参加/月

年2か月程度

(今まで)

決まった日に決まったコース

- ・期間中、好きなところから好きな箇所を回る
- ・全部回れば特別賞に応募できる
- ・町内のお店の協力で、同時開催イベントや魅力的な参加賞・特別賞を設定



# 令和5年春・秋 ウォーキングイベント等の紹介

春のウォーキングイベント

5つある  
長与町オリジナル  
マンホールを  
歩いて探そう!

参加費無料  
事前申込不要

令和5年 3/1(水) 3/31(金)

参加方法  
スマホで参加 または リーフレットの地図で参加

1 スタート地点は自由! まずはスマホのスタンプラリー  
やリーフレットに掲載されているクイズポイントと  
キーワードポイントを目指してね!

2 クイズの答えやキーワードを集めていくと、  
マンホールの場所がわかるから行ってみよう!

3 1箇所以上とアンケート回答で参加賞と交換  
できるよ。

豪華な特別賞をご用意!  
抽選で1名に Nintendo Switch  
Nintendo Sportsセット  
豪華賞品が26名の方に当たります!

イベントの詳細・参加方法・特別賞  
への応募方法は、リーフレットまたは  
長与町ホームページでご確認ください!  
●リーフレットは自治会世帯配布します

イベント期間  
食育推進月間  
長与町体験型健康づくりイベント  
知っ得・納得・測っ得  
3/19日 10:00~15:00  
長与町民体育館 で開催!

イベント期間  
運動推進月間

主催 長与町 問い合わせ 長与町役場健康保険課 TEL.095-801-5820

長与町体験型健康づくりイベント  
しっとく なつくと はかつくと  
知っ得・納得・測っ得  
- 自分の身体・家族の身体は大丈夫? - + HEALTH

ミクンとはっさくも  
遊びにくるよ

令和5年 3/19日  
10:00~15:00  
長与町民体育館 で開催!

雨天決行  
長与シーサイド  
マルシェに  
あわせて開催!  
長与シーサイドパーク

イベントスケジュール 動きやすい服装と体育館シューズ持参がオススメです!

時間	内容
10:00~	各ブース受付開始
10:00~12:00	体力測定&スクエアステップ (NPO法人長崎ウェルネススポーツ研究センター)
12:30~12:50	ペットボトルトレーニング (ビートスイミングクラブ長与) 要事前予約
13:10~13:30	体幹チャレンジ (ビートスイミングクラブ長与) 要事前予約
14:00~14:30	エアロボックス (ビートスイミングクラブ長与) 要事前予約

10:00~11:00~  
12:00~13:00~  
14:00~

- meiji宅配商品無料試飲
- 大塚製薬OS-1サンプル配布
- HABAマービー (低カロリーキャンディ、ジャム) サンプルセット配布

おちの保護室  
ブースにて

医師会DVD  
上映会情報

長崎ドクターネット作成「劇団そいでよかさ」寸劇DVD上映  
●10時~11時15分 テーマ:アドバンス・ケア・プランニング  
●11時30分~12時50分 テーマ:認知症  
●13時~14時13分 テーマ:緩和ケア

町民体育館内  
ロビーにて

くわしいイベント内容は裏面をチェック!

イベント参加の注意事項 感染予防のため、参加前の検温、体温管理及び手洗いや  
手袋消毒を各自お願いします。

主催 長与町 問い合わせ 長与町役場健康保険課 TEL.095-801-5820

協力 西彼杵医師会、長崎市医師会、長崎市薬剤師会、長崎市歯科大学、長崎県歯学連盟、長崎道の発達、RUIRUI長与店、  
天然の高ゆりの温泉、長与ビートスイミングクラブ長与プール、BooST、明治安田生命 保険相互会社長崎支社、  
第一生命 保険株式会社神楽島支店、NPO法人長崎ウェルネススポーツ研究センター(趣不同)

長与町主催秋のウォーキングイベント

重ね押し  
スタンプラリー  
&  
クイズラリー

目指せ健康!

令和5年10/17(火)~11/26(日)

目指せ毎日8,000歩!

事前申込不要  
参加費無料

重ね押し  
スタンプラリーって  
なに?

9つのスポットでスタンプを重  
ねて押し続けると長与町の郷土  
芸能のイラストが完成するよ!

参加方法

- 1 スタンプ  
設置場所  
で台紙を  
GET♪  
(1人1枚)
- 2 スタンプを押し  
スタンプ設置場所  
にあるクイズの  
答えをメモ  
※歩いて次の場所へ!
- 3 11月18日~  
11月26日に  
9カ所目のスタンプ  
参加賞交換のため  
長与町役場へ  
Go!

協力店舗さんの  
素敵なご賞品が  
たくさん!

18歳以上の町民の方限定

長与町健康ポイント  
事業(ミクンチケット)  
参加がお得!

店舗での健康づくりイベントやご賞品抽選会も同時開催!  
この秋はみんなで楽しく健康づくりに取り組もう!

イベントの詳細はリーフレットまたは  
長与町ホームページでご確認ください。  
●リーフレットは自治会世帯配布します。

詳しくは

主催 長与町 問い合わせ 長与町役場健康保険課 ☎095-801-5820

遊びごころを持って楽しく健康づくり



自然に健康を意識する生活



健康で自分らしい暮らしを続けることができる

ご清聴ありがとうございました

