

# ながさき健康長寿メイト になろう！




私達と一緒に、**健康長寿日本一**を  
目指してくれる

『**ながさき健康長寿メイト**』

を募集しています。



 「ながさき健康長寿メイト」登録者全員にながさき健康長寿メイト手帳と、オリジナル蛍光アームバンド又はオリジナルランチョンマットのいずれかをプレゼント♪





「ながさき健康長寿メイト」って何？

ながさき健康長寿メイトとは、自らが仲間と楽しく、励まし合いながら健康づくりを行い、その楽しさや効果、健診受診を周囲の人々にも伝える人々の呼称です。

ながさき健康長寿メイトの方には、次の活動をお願いします。

- (1) 年に1回健康診査を受診すること
- (2) 健康づくりのために、食生活に関する取組、又は運動に関する取組、或いはその両方を実践すること
- (3) 健康づくりの楽しさや効果等について、家族や友人等の周りの人々に伝えたり、健康診査の受診を勧めたりすること
- (4) 登録後、概ね3ヶ月経過後に活動実績を県に提出すること

「ながさき健康長寿メイト」は誰でもなれるの？



長崎県内にお住まい又は、お勤めの方で構成されたグループ或いは、個人で、上記の活動をしてくださる方ならどなたでも登録いただけます。



どうしたら「ながさき健康長寿メイト」になれるの？

ながさき健康長寿メイト登録申請書（様式第1号）を県に出すだけ！

詳しい資料、登録申請書のご請求は、

長崎県福祉保健部国保健康増進課

健康長寿日本一長崎県づくり

検索



目指せ！健康長寿



電話（095）895-2495 まで

また、お近くの保健所等でも受け取ることができます。

