

## ながさき健康長寿メイト実施要綱

健康長寿日本一の長崎県づくりに向け、「ながさき健康長寿メイト」制度を実施するため、本要綱を制定する。

### (目的)

第1条 県民の自発的な健康づくりの取組を推進するとともに、仲間と楽しく健康づくりの取組を継続していただくことを目的とする。

### (定義)

第2条 仲間と励まし合い、楽しみながら自発的に健康づくりに取り組む者を「ながさき健康長寿メイト」という。

2 「ながさき健康長寿メイト」は呼称であって、資格制度ではない。

### (ながさき健康長寿メイトの責務)

第3条 ながさき健康長寿メイトは、楽しく健康づくりに取り組むとともに、健康に生き活きと毎日を送るよう努めなければならない。

### (登録申請の要件等)

第4条 ながさき健康長寿メイトに登録申請を行うことができる者は、長崎県内に在住している者、又は勤務する者で構成されたグループ及び個人であって、健康づくりに取り組む者。

2 グループの人数に制限は設けないが、3～5名を推奨する。

3 複数のグループに所属し、複数回登録することは問題ないが、活動資料の供与は1回限りとする。

### (活動内容)

第5条 ながさき健康長寿メイトは、次の活動を全て実施すること。

(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

(登録申請)

第6条 ながさき健康長寿メイトの登録を希望するものは、ながさき健康長メイト登録申請書(様式第1号)を県に提出するものとする。

(活動報告)

第7条 ながさき健康長寿メイトは、登録申請書を提出後、健康づくりの取組を開始して、概ね3ヶ月を経過後に「ながさき健康長寿メイト活動実績」(様式第2号)を県に提出しなければならない。

- 2 「ながさき健康長寿メイト活動実績」は、ながさき健康長寿メイトの活動終了を意味するものではないが、3ヶ月以降の活動実績の提出は要しない。

(その他)

第8条 この要綱に定めるもののほか、必要な事項は別途知事が定める。

附則

この要綱は、平成31年2月25日から施行する。



集まって実践するのではなく、共通の目標に向かって各自がそれぞれに行うイメージです。  
ただし、いつ、どうやって仲間と連絡を取り合うかなどについて事前に話し合っておきましょう。

グループ目標（取組内容）

各自の目標（取組内容）



	氏名	目標（取組内容）	健診受診状況 (該当するもの○)
①			1 受診した 2 受診予定 3 受診しない
②			1 受診した 2 受診予定 3 受診しない
③			1 受診した 2 受診予定 3 受診しない
④			1 受診した 2 受診予定 3 受診しない
⑤			1 受診した 2 受診予定 3 受診しない

☆ ご登録いただいた内容は、活動資材、健康情報等の送付及び本制度の運用・改善に使用いたします。そのため、今後、健康に関するイベント情報やアンケート調査のご協力依頼などを代表者様宛てに送付してもよろしいでしょうか。該当する□に✓を入れてください。

上記の情報の取り扱いについて

同意する

同意しない

年 月 日 氏名：

基本情報	代表者	①氏名	長崎 健太	年齢	48	性別	男性
		住所	〒850-8570 長崎市尾上町3番1号				
		電話番号	095-824-1111				
		E-Mailアドレス	yume@pref.Nagasaki.lg.jp				
グループメンバー	②氏名	健康 大地	年齢	50	性別	男性	
	③氏名	健診 行蔵	年齢	46	性別	男性	
	④氏名		年齢		性別		
	⑤氏名		年齢		性別		

取組分野

食生活に関する取組にはランチョンマット、運動に関する取組にはアームバンドを差し上げます。両方取組まれる場合は、ご希望のものいずれか1つを差し上げます。下記の「1食生活」に○印の場合はランチョンマットを人数分、「2運動」に○印の場合はアームバンドを人数分郵送します。

※該当する番号に○印をしてください。3両方の場合は、希望資材にも○印をしてください。

1. 食生活     2. 運動    3. 両方 (希望資材: ・アームバンド ( ) 個  
 ・ランチョンマット ( ) 個)

グループ目標 (取組内容)

3人で歩いて皇居に行く！ (3人で16万歩あるく)

集まって実践するのではなく、共通の目標に向かって各自がそれぞれに行うイメージです。ただし、いつ、どうやって仲間と連絡を取り合うかなどについて事前に話し合っておきましょう。

各自の目標 (取組内容)

	氏名	目標 (取組内容)	健診受診状況 (該当するもの○)
①	長崎 健太	毎日1万歩以上歩く	<input checked="" type="radio"/> 1 受診した <input type="radio"/> 2 受診予定 <input type="radio"/> 3 受診しない
②	健康 大地	毎日7000歩以上歩く	<input checked="" type="radio"/> 1 受診した <input type="radio"/> 2 受診予定 <input type="radio"/> 3 受診しない
③	健診 行蔵	毎日8000歩以上歩く	<input checked="" type="radio"/> 1 受診した <input type="radio"/> 2 受診予定 <input type="radio"/> 3 受診しない
④			<input type="radio"/> 1 受診した <input type="radio"/> 2 受診予定 <input type="radio"/> 3 受診しない
⑤			<input type="radio"/> 1 受診した <input type="radio"/> 2 受診予定 <input type="radio"/> 3 受診しない

基本情報	代表者	①氏名	尾上 夢子	年齢	48	性別	女性
		住所	〒850-8570 長崎市尾上町3番1号				
		電話番号	095-824-1111				
		E-Mailアドレス	yume@pref.Nagasaki.lg.jp				
グループメンバー		②氏名	健康 長寿	年齢	55	性別	女性
		③氏名	健診 受代	年齢	46	性別	女性
		④氏名		年齢		性別	
		⑤氏名		年齢		性別	

取組分野

※該当する番号に○印をしてください。3両方の場合は、希望資材にも○印をしてください。

1. 食生活      2. 運動      ③. 両方 (希望資材：・アームバンド ( 1 ) 個  
・ランチョンマット ( 2 ) 個)

グループ目標 (取組内容)

3人合わせて9kgやせる!

各自の目標 (取組内容)

	氏名	目標 (取組内容)	健診受診状況 (該当するもの○)
①	長崎 夢子	毎日1万歩以上歩く	① 受診した 2 受診予定 3 受診しない
②	健康 長寿	毎食前に野菜サラダを食べる	① 受診した 2 受診予定 3 受診しない
③	健診 受代	1日3回野菜を食べて、帰宅時は1駅歩く	① 受診した ② 受診予定 3 受診しない
④			1 受診した 2 受診予定 3 受診しない
⑤			1 受診した 2 受診予定 3 受診しない