

# ながさき健康長寿メイトの概要

## 1. 目的

県民の自発的な健康づくりの取組を推進するとともに、仲間と楽しみながら取組を継続していただくことを目的に、少人数のグループ等で健康づくりを実践する者を「ながさき健康長寿メイト」と位置づける。

## 2. ながさき健康長寿メイトの定義

「ながさき健康長寿メイト（以下、「健康長寿メイト」という）」は、自らが仲間と励まし合いながら健康づくりに取り組むとともに、健康づくりを家族、友人等の周りの人々にも広めてる者をいう。（資格制度ではない。）

健康長寿メイトは、3～5名程度のグループを推奨するが、個人での登録も妨げない。

健康長寿メイトの取組内容は、年に1回の健診受診に加え、食生活に関する取組、運動に関する取組を1つ以上実践することである。

## 3. 対象

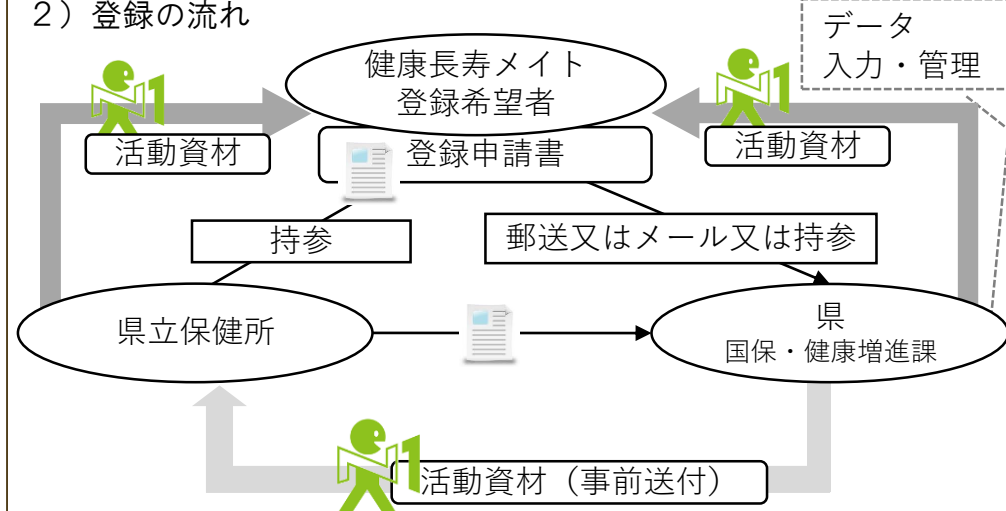
長崎県内に在住する者又は勤務する者

## 4. 登録方法及び流れ

### 1) 登録方法

- ① 郵送又はメールの場合：県庁で受付
- ② 申請書持参の場合：県立保健所又は県庁で受付

### 2) 登録の流れ



## 5. 健康長寿メイト活動の流れ

