

# 佐世保市における健康づくりへの 施策の紹介

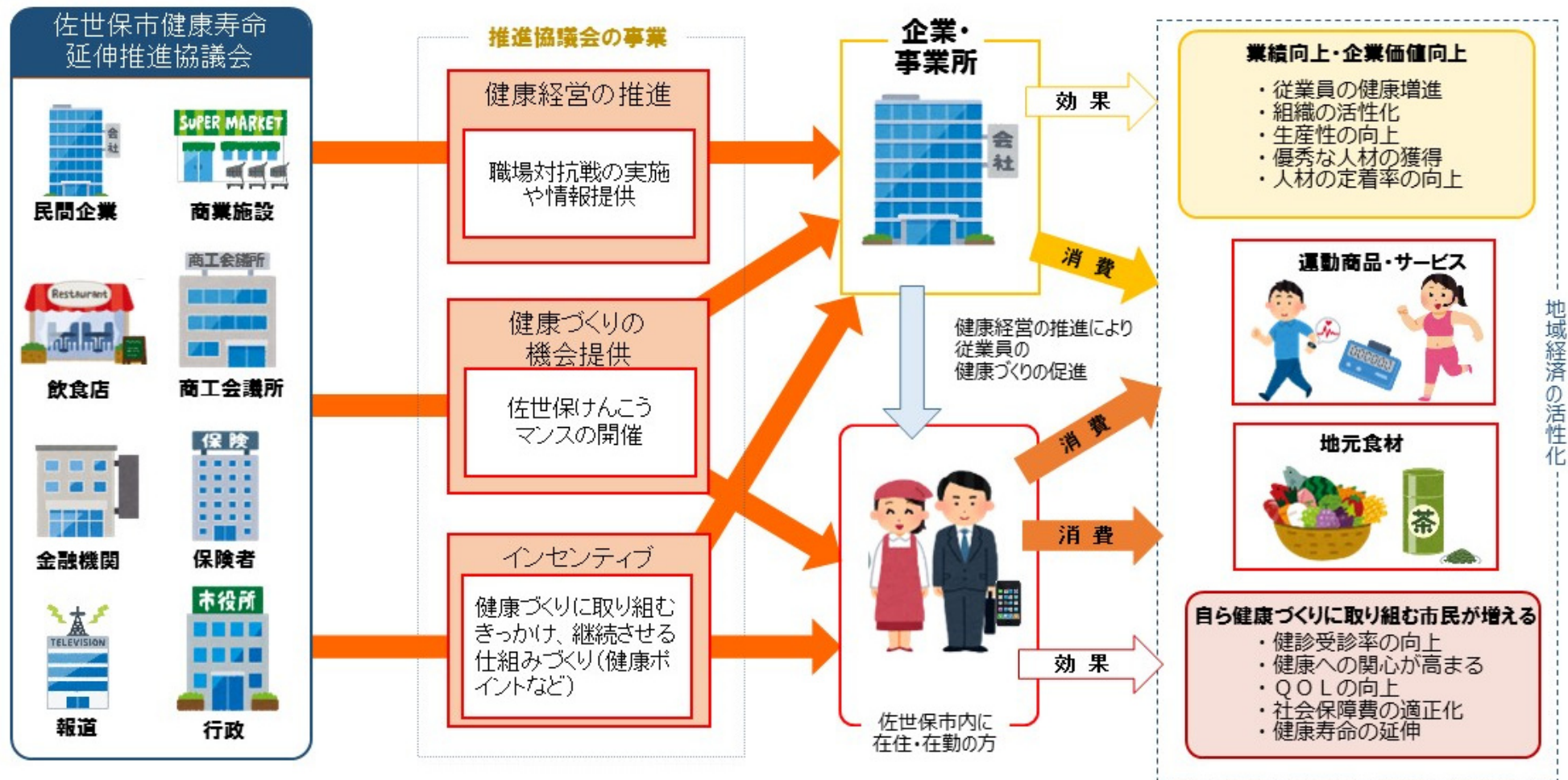
～ 佐世保市健康寿命延伸プロジェクト～

令和元年11月16日

佐世保市役所 健康づくり課

# ～プロジェクト全体イメージ～

- 参加各社等が連携して、市民の健康づくりへの取り組みを推進し、市民の主体的健康づくりを促進する。
- 職場からも健康づくりへの働きかけを行い、健診・運動・食生活の分野の健康づくりを重点的に推進する。
- 健康づくりに関わる商品やサービスの消費（需要喚起）を促し、地域経済活性化へ寄与するモデルとする。





# 動

体験割引など  
特典がいっぱい!



**やまんだ倶楽部**  
総合型地域スポーツクラブやまんだ倶楽部  
はヨガ・貯筋運動など50種類の無料体験が  
1回だけできます。【要予約】  
春日町18-31(やまんだクラブハウス)  
お問い合わせ：090-8229-7763



**ビートスイミング**  
スイミングレッスン体験 通常540円(税込)  
のところ予約で「けんこうマンスで知りました」と伝えると体験料無料。【要予約】  
卸本町283(ビートスイミング佐世保プール)  
お問い合わせ：0956-33-8178



**S.B フィットネス 佐世保店**  
特別割引!施設利用&InBody測定を500  
円で。※16歳以上で初めてご利用の方限定  
※InBody測定は期間中1回限り  
佐世保市万津町7-36 7F~9F  
お問い合わせ：0956-23-6177



**させばパール・シー**  
シーカヤック体験(所要時間約45分)  
1人乗り520円/2人乗り1,030円  
事前予約も可能です。  
九十九島パールシーリゾート内マリナー  
お問い合わせ：0956-28-1999



**NPO法人 WillDo**  
総合型地域スポーツクラブNPO法人Will  
Doではヨガ・エアロなど70種類の無料体験が  
1回だけできます。【要予約】  
戸尾町5-1(旧戸尾小学校内クラブハウス)  
お問い合わせ：0956-25-9373



**スポーツクラブネサンス 佐世保**  
約10分で筋肉量や脂肪の測定と測定結果に  
基づいた運動や食事のアドバイスをいたします。  
【要予約】(1時間2名限定)  
各切町2-38  
お問い合わせ：0956-25-4711



**西肥シルバーボウル**  
受付で「佐世保けんこうマンス」とお申し出  
いただくと、貸靴代(300円)をサービスし  
ます。  
早岐1丁目13-11  
お問い合わせ：0956-38-4141



**エステサロンチャーム**  
限定割引①遠赤外線ドームサウナ50分1,3  
00円~1,000円②心のデトックス60分5,0  
00円~3,000円(電話・ZOOMのみ)  
!!!下町470-3みどりハイソC-2  
お問い合わせ：0956-47-2930



**ヘルストロン**  
ヘルストロン(医療器具)に無料で体験で  
きます。血流の流れが良くなり、頭痛、肩  
こり、不眠、便秘が緩解します。  
下町10-17(下京店)  
お問い合わせ：0956-31-3434



**街角フィットネスエクサス**  
けんこうマンス無料運動コース(40分)  
【要予約】  
※施設を初めてご利用になる方に限ります。  
常盤町8-8(富士ビル2F)  
お問い合わせ：0956-26-0301



**佐世保市体育協会**  
はじめて県北トレーニング室を利用される  
方は無料体験可!職員が機器の使い方やト  
レーニング方法を教えます。【要予約】  
天満町1-27(長崎県立総合体育館)  
お問い合わせ：0956-23-0010

※掲載店舗の定休日や営業時間の詳細は店舗までお問合せ下さい。

## 健康アプリ 健康サセボーン 登場!

歩いて健康ポイントを貯めるとプレゼントがゲットできる  
健康アプリが登場しました!  
楽しみながら健康になれちゃうアプリ!  
まずは無料ダウンロードしてね♪

iPhone版



Android版



今すぐダウンロード!

左のバーコードを読み取って  
アプリをダウンロードしてく  
ださい。

健康サセボーン



## 第3回

# 佐世保 けんこう マンス

2019年  
11月1日(金)  
~30日(土)

「食」「測」「動」を  
意識した生活をしよう



共催：佐世保市健康寿命延伸推進協議会・佐世保市

【お問い合わせ先】佐世保市保健福祉部健康づくり課 TEL：0956-24-1111(代表) [内線5531]







**ソエルト**  
 麹、食べる甘酒・甘酒アイス（無添加国産  
 麹使用）・腸もみ 11 月限定 チラシ見た方  
 10%OFF（要予約）・メディカルアロマ。  
**大野町75-8**  
 お問い合わせ：0956-37-9447



**コスタ九十九島**  
 ～海カフェ&レストラン～  
 期間限定オリジナル健康メニューを提供し  
 ます。  
**九十九島パールシーリゾート内**  
 お問い合わせ：0956-28-4115



**カレーハウス西風**  
 「野菜カレー」はその名の通り野菜のみを使  
 用したカレーを提供します。  
**船越町386-4**  
 お問い合わせ：0956-55-3238



**マリナホリデイ**  
 無農薬・有機野菜・地元の旬野菜が楽しめ  
 るバランスの良いバイキング。  
**湊町5-24 (クインテッサホテル佐世保1F)**  
 お問い合わせ：0956-23-8766

※掲載店舗の定休日や営業時間の詳細は店舗までお問合せ下さい。



**Restaurant 空 "Kuu" 万津店**  
 健康プレート：体喜ぶ「低カロリー、減塩  
 抗酸化」佐世保市認定の健康促進メニュー  
 薬膳スープカレーを提供します。  
**万津町7-8**  
 お問い合わせ：0956-59-6676



**パルパンペーカリー**  
 天然ハーブ酵母の手作りパン、野菜・くだ  
 もを手軽に摂取できるオリジナルスムー  
 ジーを提供します。(健康マンス特別レシピ！)  
**矢崎町192-5**  
 お問い合わせ：0956-40-8204



**Calico Coffee**  
 生豆からのこだわり自家焙煎珈琲。  
 (ダイエット効果、善玉コレステロールを  
 増やすなど体にいい効果)  
**大野町75-8**  
 お問い合わせ：0956-37-9447



**麦わら帽子**  
 九州産大豆『フクユタカ』を 100% 使用し  
 た手作り豆腐を提供します。  
 濃厚な大豆のうまみが感じられます。  
**上本町927**  
 お問い合わせ：0956-40-5600



**庄屋**  
 ヘルシーメニューを提供します。  
 九菜膳・若鶏の黒酢炒め定食など。  
**指方町25-109(針尾バイパス店)江迎町赤坂  
 168(江迎本店)大塔町14-22 (イオン大塔店)**



**佐世保第一ホテル**  
 おすすめランチ ¥880 (デザート、コーヒ  
 ー付) 新鮮なお刺身、季節の小鉢 4 品の  
 ヘルシーでお得なランチを提供します。  
**三浦町4-4**  
 お問い合わせ：0956-22-7488



**明治ミルクボーイ**  
 体内環境づくり応援します「明治ロコケア  
 1 週間分プレゼント」お電話ください。  
 お届けします。(先着 100 名)  
**大塔町1750-1**  
 お問い合わせ：0120-347-746



**九州電力佐世保営業所**  
 おからのパウダーを使ったヘルシーメニ  
 ーの 1H 体験会を毎週水曜に開催します。  
 【要予約】各日先着 5 名様限定。  
**樺石町4-12**  
 お問い合わせ：0120-986-402



**健康レストランオーラ -AURA-**  
 「ながさき地産地消認定の店」であり、医  
 食同源の考えに基づいたビュッフェレスト  
 ラン。【入場料不要】  
**ハウステンボス**  
 お問い合わせ：0570-064-110



**RE PORT**  
 野菜たっぷりスープランチ「西海ボークと  
 キャベツのアリゴソース /1200 円 (税別)」  
 (11:30-15:00 のランチタイム限定)  
**万津町2-12-1F**  
 お問い合わせ：0956-23-1120



**えがお**  
 体に優しい手作りパンを提供します。  
 (血糖値を急上昇させにくいパンもあります)  
**大野町75-8**  
 お問い合わせ：0956-37-9447



**カフェ食堂 3 PIECE**  
 バランスよく食べれるランチ・ディナープ  
 レートを提供します。  
**大湊町182-5**  
 お問い合わせ：0956-55-8451



**エレナ**  
 ワンプレートで野菜たっぷり！カラフル  
 オムライスを提供します。  
**佐世保市内エレナ14店舗**  
 お問い合わせ：各店舗



**fruits CRAFT**  
 新鮮な季節のフルーツを使ったフルーツジ  
 ュースを販売しています。  
**下京町10-7 太陽シネマビル 1F**  
 お問い合わせ：070-4777-2290



**Ohana Cafe**  
 栄養価が高く、美容や健康に良いと言われ  
 る「スーパーフード」のアサイーをたっ  
 ぷり使ったカレーを食べることができます。  
**樺浜町7-9**  
 お問い合わせ：080-9107-1087



**あいちゃんのお野菜店**  
 自家菜園・旬の野菜を使い、食べる方のこ  
 とを考えた全て手作りのお弁当(注文は電  
 話にて)『とれたて処』でも販売しています。  
**折橋町3-9**  
 お問い合わせ：080-2710-1233



**ムギハン+plus**  
 地野菜と季節のトッピングを合わせたカッ  
 テージチーズのパワーサラダランチ (100  
 円(税込)) を提供します。  
**大湊町9-15**  
 お問い合わせ：0956-22-0711



**Esu and Kei.**  
 鹿肉のグラージュ・グルテンフリーパスタ  
 添。(高タンパク低脂肪の肉使用) 現代人  
 に不足しがちなタンパク質を摂取しよう！  
**天満町2-17**  
 お問い合わせ：0956-24-6650



**ハウステンボス 健康の館**  
 健康状態をアトラクション感覚で楽しく気  
 軽に健康チェック。  
 【要入場料・1DAY パスポート】  
**ハウステンボス**  
 お問い合わせ：0570-064-110

※掲載店舗の定休日や営業時間の詳細は店舗までお問合せ下さい。



**お山の地球屋**  
 放牧豚のカツカレーセット(自家菜園・地  
 元野菜をたっぷり使用。焚火・囲炉裏で  
 じっくり仕込んだ一品。ご飯はかまど炊き)  
**世知原町東進349**  
 お問い合わせ：0956-80-3045



**フラットリア・チタ**  
 1日に必要な野菜のうち 1/2 の野菜が取れ  
 るサラダランチを提供します。  
**下京町4-4 3F**  
 お問い合わせ：0956-23-3933



**蜂の家**  
 マテ茶鶏のレモンステーキ (¥680+税) 栄  
 養たっぷりのマテ茶鶏をしようしたヘルシー  
 メニュー。  
**栄町5-9**  
 お問い合わせ：0956-24-4522



**明治ミルクボーイ**  
 エコパス佐世保で健康！  
 健康測定：ロコモ度、骨密度、体成分測定。  
 特典：「明治製品 3 本」(各日先着 20 名)  
**大塔町1036-1(エコパス佐世保体験室)**  
 お問い合わせ：0120-347-746



**井手薬品株式会社 井手薬局**  
 血圧、心電、体成分測定ができる「ヘルス  
 ステーション」を設置しています。  
**栄町5-9(栄町店)**  
 お問い合わせ：0956-23-3293

※掲載店舗の定休日や営業時間の詳細は店舗までお問合せ下さい。



**菜食ランチカフェ光彩**  
 おまかせ採食ランチ・雑穀パンランチ(腸  
 内環境を整えて免疫力を上げる腸活ランチ)  
 天然食材・発酵玄米使用。  
**浦川内町691-13**  
 お問い合わせ：0956-39-1615



**Dining&Bar MOON DINER**  
 おつまみ感覚で自然と野菜を摂取できる  
 『おつまみサラダ』野菜が苦手な方でも美  
 味しく食べられるように工夫しております。  
**上京町5-1**  
 お問い合わせ：0956-88-7052



**あごらーめん本舗**  
 油分ほぼ 0% のあごだスープに野菜多め  
 のヘルシーあごらーめんを提供します。  
**九十九島パールシーリゾート内**  
 お問い合わせ：0956-28-7775



**そうごう薬局 小佐々店**  
 血圧測定、血管年齢測定ができます。  
**小佐々町黒石354-7(小佐々店)**  
 お問い合わせ：0956-41-3171



**そうごう薬局 早岐店**  
 血圧測定ができます。  
**樺常寺町1524-5(早岐店)**  
 お問い合わせ：0956-27-5301

※掲載店舗の定休日や営業時間の詳細は店舗までお問合せ下さい。



**注連蔵**  
 佐世保産のこんにやくを使ったヘルシー料  
 理を提供します。  
**下京町4-13**  
 お問い合わせ：0956-23-3933



**キッチン花菜**  
 家庭の奥さんのように健康を考えた手作り  
 弁当。佐世保市健康づくり応援の店。  
 (ご注文はお電話にて)  
**宮田町16-14小川ビル 1F**  
 お問い合わせ：0956-25-1952



**ニールカマル**  
 新鮮な生のハーブ、搾りたてのレモンやラ  
 イムを使用したタイ料理を提供します。  
**松川町17-17-2F**  
 お問い合わせ：0956-25-5077



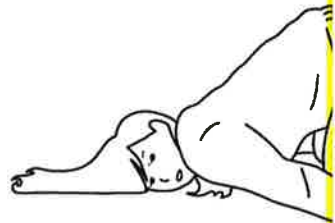
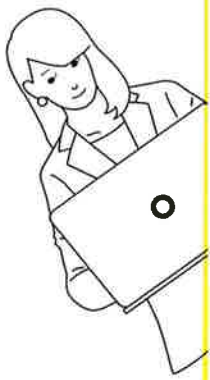
**やまんだ倶楽部**  
 体組成計測定！北地区公民館まつり(3日)  
 大野公民館まつり(10日)時に各会場(3日  
 はやまんだクラブハウス)で測定します。  
**春日町18-31(やまんだクラブハウス)**  
 お問い合わせ：090-8229-7763



**NPO 法人 Will Do**  
 総合型地域スポーツクラブ NPO 法人 Will  
 Do では血管年齢測定(右手人差し指で測  
 定)も実施しています。  
**戸尾町5-1(旧戸尾小学校内クラブハウス)**  
 お問い合わせ：0956-25-9373

※掲載店舗の定休日や営業時間の詳細は店舗までお問合せ下さい。





来て調べて特典をゲット!

# させぼ de 健活

健康サセボーン

あなたの生活習慣は大丈夫?

10.27 SUN

10:00~15:00

会場▷▷▷ させぼ五番街 × ブリックモール SASEBO

参加無料

## 1 カラダ

させぼ五番街 1 階吹き抜けひろば de  
カラダについて調べよう

## 2 美容

ブリックモール SASEBO de  
キレイになろう

## 3 食

ブリックモール SASEBO de  
カラダに良い食事を楽しもう

### キッズイベント

させぼ五番街 1 階吹き抜けひろば /

11:00 ~ 踏んで答えよう! ステップインクイズ

12:00 ~ 簡単! 親子でバター作り体験

13:00 ~ 踏んで答えよう! ステップインクイズ

14:00 ~ チョコで野菜をおいしく! ?

チョコベジ試食会

ブリックモール SASEBO /

2005 年日本代表オリンピック強化選手

太田匠さんと一緒に体を動かそう!



# 1 カラダ

させぼ五番街 1階吹き抜けひろば de カラダについて調べよう  
スタンプを集めてステキな特典をゲット!

\\ スタンプを集めてステキな特典をゲット //

1

## 骨密度測定 提供: ミルクボーイ

骨の強さを測定!  
果たして、あなたの骨の強さは?

3

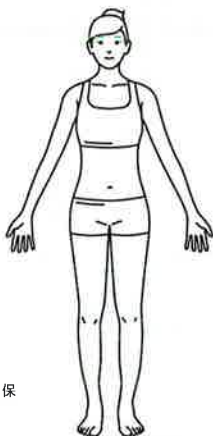
## 血管年齢測定 提供: 住友生命

若くても血管はボロボロかも!?  
ドキドキの結果はいかに!?

5

## 体組成計 inBody 提供: ルネサンス佐世保

健康な体の指標を測ってみよう!  
隅々までわかっちゃうかも!?



## ロコモ測定 提供: ミルクボーイ

下肢の筋力や柔軟性を測定!  
バランス能力もわかっちゃう!

2

4

## 血流測定 提供: MBNS

血流の流れを測定!  
血管に詰まりはないかチェック!

6

## ブリックモール SASEBO

最後はブリックモール SASEBO で  
特典をゲット!

## 2 美容

ブリックモール SASEBO de  
キレイになるう

## 3 食

ブリックモール SASEBO de  
カラダに良い食事を楽しもう

すべて無料! お得にキレイになっちゃおう!

### セルフホワイトニング

お口のキレイを手に入れちゃおう!  
提供: epit

### ハンドマッサージ

癒されてキレイな手元をゲット!  
提供: le coeur tendre

### MTG社 EMSトレーニング SIXPAD FootFit

乗せるだけで足の筋肉が鍛えられる?!  
提供: エステサロン チャイム

ヘルシー de おいしい! 食がたかん!

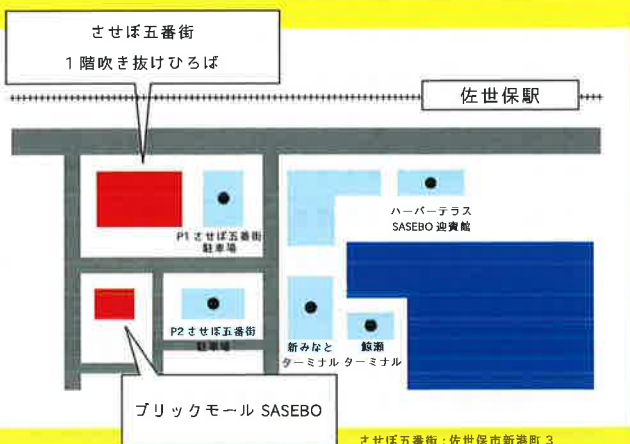
ヘルシー弁当 / カラダ思いの手づくりパン  
食べる甘酒 / 甘酒アイス / 塩麴 / 醤油麴  
手作り味噌玉 / カラダキレイおにぎり  
自家製ハーブ酵母・米麹酵母パン  
PFC バランス食 / アレルギー対応スイーツ  
アンチエイジングサンド

※当日出品内容が変わる場合もあります。

出店 >>> カフェ食堂 3PIECE えがお ソエルト わくわく SUN  
Esu and Kei. ガッシー パルパコペーカー



おいしくカラダにやさしい  
食を集めたよ!



歩いてポイントを貯めるとプレゼントをゲット  
佐世保市民のための健康アプリが登場!  
まずは、無料ダウンロードしてね♪

<https://kenko-sasebo.jp/>



健康サセボーン

主催 佐世保市健康寿命延伸推進協議会・佐世保市  
問い合わせ先: 佐世保市役所健康づくり課 0956-25-9826  
<http://kenkojumyo-enshin-sasebo.com/>





楽しく続けて健康に!

# SASEBO させぼ健康 ポイント



健康  
サセボーン

健康サポートアプリ

「健康サセボーン」

参加  
対象

佐世保市にお住まいの方、  
または佐世保市にお勤めの方

ポイント  
対象期間

令和元年  
10月1日～12月31日



# ポイントを貯めて 楽しく健康になろう！

させば健康ポイントは、佐世保市在住・在勤の皆さまの健康づくりを応援する事業です。  
健康サポートアプリ「健康サセボーン」を利用して健康行動に取り組むことで、健康ポイントを獲得できます。  
更に、一定のポイントを貯めると、抽選で景品が当たります。

## 参加

まずは無料ダウンロード！

健康サセボーン



App Store  
からダウンロード



Google Play  
で手に入れよう



## 貯める

歩いたり、健診を受けたり、健康イベントへ参加して「健康ポイント」を獲得



## もらう

ポイントを貯めて  
抽選で景品をゲット！



## 「健康サセボーン」の特徴

(●):ポイントが獲得できる健康行動

### 歩数計機能！



スマートフォンを携帯するだけで、歩く(●)振動から歩数を計測して表示(アプリの起動は不要)

### 健診受診！



1年度に1回、健診を受けよう！**特定健診やがん検診を受診し、健診受診日を登録する(●)**とポイントが貯まる。

### ヴァーチャルお散歩！



ポイントが増えていくと、佐世保市の「観光スポット」や「グルメ」などの画像がどんどん現れる。1コース30ステージを用意。

### 健康データのセルフチェック！



体重や血圧の数値を**毎日入力して(●)**健康チェック。**達成(●)**を目指して毎日の目標を設定することもできる。気になるメタボリック判定も可能。

### 歩数計ウォーキングスタンプラリー！機能！



ウォーキングしながら、スポットを巡ってスタンプをゲット。**スタンプを全て集める(●)**とポイントに。

### チームで競争！



職場の仲間や友人でのチーム参加も可能。

### ミッション配信！



健康イベントなどのお知らせを、ミッションとしてユーザーに随時配信。**ミッションに参加(●)**してポイントゲット。



お問い合わせ先

佐世保市 健康づくり課

電話:0956-24-1111(内線5531)

平日午前9時~17時(土・日・祝日・年末年始を除く)

詳しくは

「健康サセボーン」サイト  
<https://kenko-saseborn.jp/>  
をご覧ください！





# ラジオ体操 させば弁Ver

