

# 佐世保市「健康寿命延伸プロジェクト」

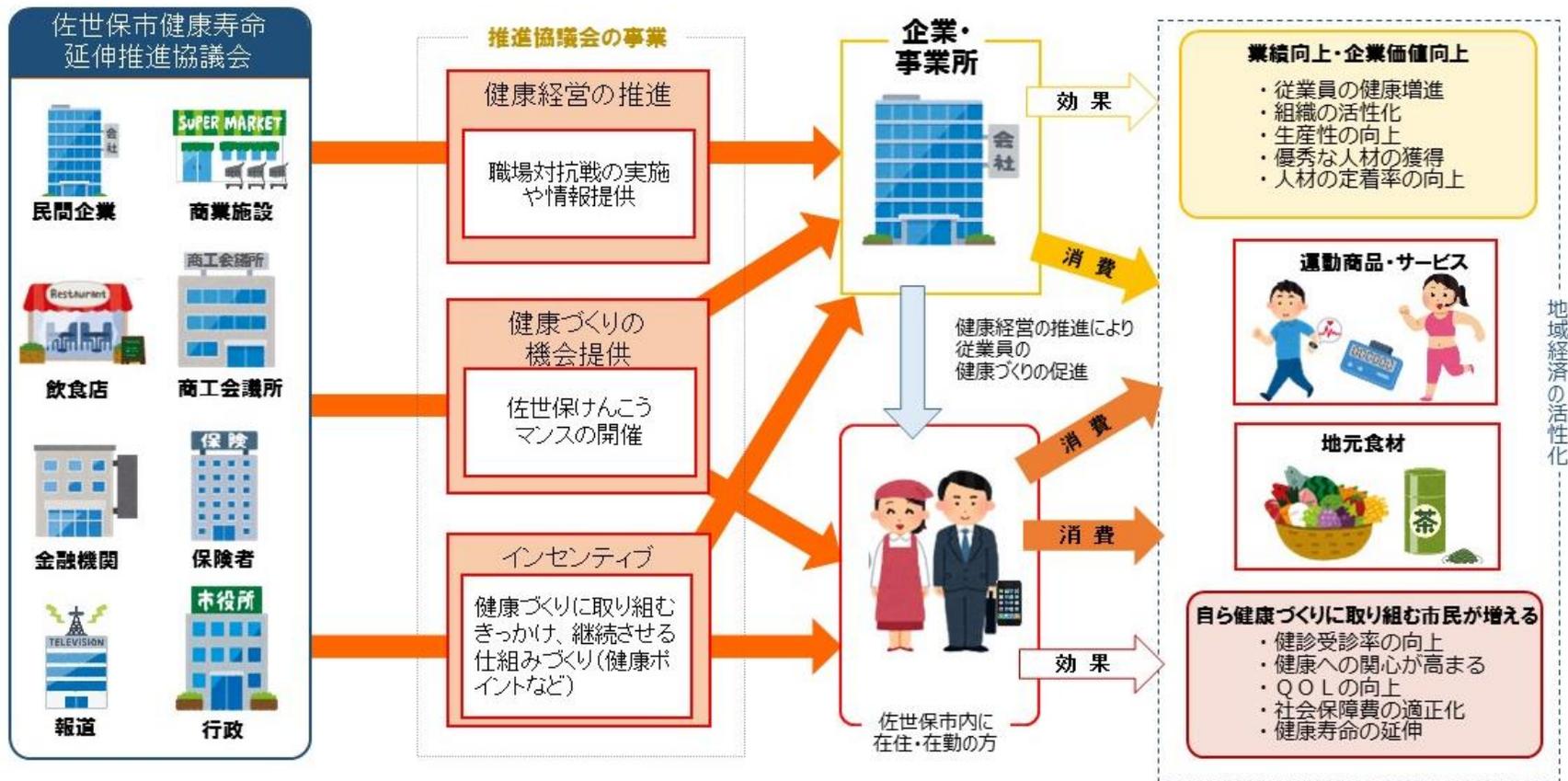
— 新たな健康づくりを佐世保から —

2020年11月16日  
佐世保市健康寿命延伸推進協議会  
事務局：佐世保市役所健康づくり課



# 健康寿命延伸プロジェクト ～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。



# 佐世保健康ポイント事業について

健康サポートアプリ  
＼登場！／

## 健康サセボーン

～健康サセボーンの特徴～

- 特徴① 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)
- 特徴② チームで競争!**  
職場や友人など、チームを組んで競争できる。スタンプを集めてポイントに。
- 特徴③ 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。
- 特徴④ 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。

ダウンロードはこちらから

佐世保市健康寿命延伸推進協議会・佐世保市

## 「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)

### 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。

### 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。

### チームで競争!



職場の仲間や友人でのチーム参加も可能。

### 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。

### 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。

### 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。



# 佐世保けんこうマンスについて

**動**  
DOU

体験割引など  
特典がいっぱい!



**やまな倶楽部**  
総合型地域スポーツクラブやまな倶楽部  
はヨガ・筋力運動など50種類の無料体験が  
1回だけです。【要予約】  
※平日18-31/やまなクラブハウス  
お問い合わせ: 090-8228-7763



**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】  
※本町2831/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ーナ  
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回だけです。【要予約】  
戸尾町5-1/田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分で筋力測定や脂肪の測定結果に  
基づいた運動や食事のアドバイスをしてし  
ます。【要予約】(1時間2名限定)  
名取町2-38  
お問い合わせ: 0956-25-4711



**西部シルバーボウル**  
受付「佐世保けんこうマンス」でお申し出  
したと、貸代(300円)をサービスし  
ます。  
串崎1丁目13-11  
お問い合わせ: 0956-38-4141



**チャイム**  
限定割引!①湯衣外線ドームサウナ 50分13  
00円-1,000円②心のデトックス 60分50  
00円-3,000円(電話・ZOOMのみ)  
川下町470-3 みどりハイウチ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、便秘が緩和します。  
下京町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8-1(富士ビル2F)  
お問い合わせ: 0956-26-0301



**佐世保市体育協会**  
はじめて東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

食

測

動



共催: 佐世保市健康寿命延伸推進協議会・佐世保市・SASEBO まち元気向上委員会  
【お問い合わせ先】佐世保市保険福祉部健康づくり課 TEL: 0956-24-1111(代表) | 内戦 5531



# 食 SHOKU

ヘルシーで健康的な  
食事をしよう！



**Restaurant 空 "Kuu" 万津店**  
健康プレート：体脂肪「低」カロリー、減塩  
抗酸化 佐世保市認定の健康促進ニュー  
薬膳スープカレーを提供します。

万津町4-8  
お問い合わせ：0956-59-6676



**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：0956-22-7485



**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75-9  
お問い合わせ：0956-37-9447



**あいちゃんのお野菜店**  
自家菜園・旬の野菜を使い、食べるのこ  
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



**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)

世知原町東側349  
お問い合わせ：0956-80-3045



**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 (糖  
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601-13  
お問い合わせ：0956-39-1615



**注連蔵**  
佐世保産のこんにゃくを使ったヘルシー料  
理を提供します。

下野町4-13  
お問い合わせ：0956-23-3933



**ソエルト**  
麹、食べる甘酒・甘酒アイス (無添加産  
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



**バルパンベーカーリー**  
天然ハーフ酵母の手作りパン、野菜・くだ  
もの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。(健康マンス特別シレ!)

大野町192-5  
お問い合わせ：0956-40-8204



**明治ミルクボーイ**  
体内環境づくり応援します「明治ロココア  
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)

大野町1750-1  
お問い合わせ：0120-347-746



**カフェ食堂3PIECE**  
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。

大野町182-5  
お問い合わせ：0956-65-8451



**ムギハン+plus**  
地野菜と季節のトッピングを合わせたカッ  
テージズのパワーサラダランチ (100  
0円/税込) を提供します。

島津町0-15  
お問い合わせ：0956-22-0711



**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。

下野町4-3F  
お問い合わせ：0956-23-3933



**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。

上野町5-1  
お問い合わせ：0956-88-7052



**キッチン花菜**  
家族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)

佐田町16-140小川ビル1F  
お問い合わせ：0956-25-1952



**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。

九十九島パルサーリゾート内  
お問い合わせ：0956-29-4115



**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



**九州電力佐世保営業所**  
お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4-12  
お問い合わせ：0120-986-402



**エレナ**  
ワンプレートで野菜たっぷり！カナル  
オムライスを提供します。

佐世保市内エテナ14店舗  
お問い合わせ：各店舗



**Esu and Kei**  
鹿肉のダラージュ・グルテンフリーボスタ  
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！

美津町0-17  
お問い合わせ：0956-24-6650



**蜂の家**  
マナネコのレモンステーキ (¥680+税) 栄  
養たっぷりのマナネコをしよう！ヘルシー  
メニュー。

栄町5-9  
お問い合わせ：0956-24-4522



**あごらーめん本舗**  
油分ほぼ0%のあごだしスープに野菜多  
めのヘルシーなあごらーめんを提供します。

九十九島パルサーリゾート内  
お問い合わせ：0956-28-7775



**ニラカマル**  
新鮮な生のハーフ、搾りたてのレモンや  
タイムを使用したタイ料理を提供します。

松田町17-17-2F  
お問い合わせ：0956-25-5077



**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



**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。

上本山町927  
お問い合わせ：0956-40-5600



**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ス  
タラン。【入場料不要】

ハウステンボス  
お問い合わせ：0956-064-110



**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。

下野町107太田少夢ビル1F  
お問い合わせ：070-4777-2290

## 測 SOKU

店舗で簡単・健康  
チェックをしよう！



**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



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



**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。

美津町5-24 (ティンテッサホテル佐世保1F)  
お問い合わせ：0956-23-8766



**庄屋**  
ヘルシーメニューを提供します。  
九菜膳・若鶏の黒煎炒り定食など。

指方町25-109(針尾バイパス店)江迎町東橋  
168(江迎本店)大野町14-22(イオン大野店)



**RE PORT**  
野菜たっぷりソースブランド「西海ポークと  
キャベツのアリゾナス」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



**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。

亀津町7-9  
お問い合わせ：080-9107-1087



**ハウステンボス 健康の館**  
健康状態をアクション感覚で楽しく気軽に  
健康チェック。  
【要入場料・1DAYバスポート】

ハウステンボス  
お問い合わせ：0570-064-110



**井手薬品**  
血圧、心電、体組成測定ができる「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



**そうごう薬局 早岐店**  
血圧測定ができます。

稲葉寺町1524-5(早岐店)  
お問い合わせ：0956-27-5301



**NPO法人 WillDo**  
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 (右手差し指で測  
定)も実施しています。

戸原町5-1(戸原小学校南側クラブハウス)  
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。