

「まちなか健康づくり」に参加してみよう

運動をずっと続けられるか心配、という方はまずはイベントで試してみても。健康の第一歩は運動から。



健康づくりをお手伝い

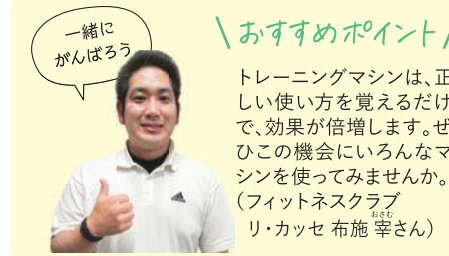
スポーツトレーナーのサポートによるトレーニング体験会



トレーニングマシンの使い方をプロがしっかり指導。各種測定(血圧、体組成計など)、トレーニングマシンを使用した運動サポートが受けられます。この機会に健康づくりの第一歩を!

開催日 ★要予約

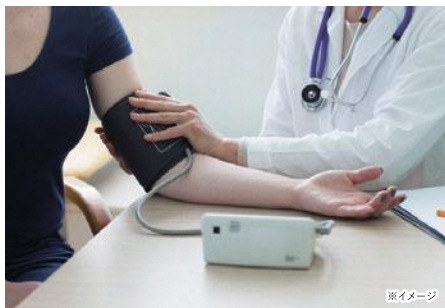
毎週水曜・金曜(2027年3月31日まで)
①11:00 ②12:30 ③14:00 ④18:00 ⑤19:00
※第3水曜日を除く ※金曜日は④⑤のみ
※1人3回まで利用可能
【料金】 ゆーばる(温浴施設)利用込みで
通常1,650円→**500円**(税込)
【会場】 タスパークホテル長井4F
(フィットネスクラブ・リ・カッセル)
【問い合わせ】 タスパークホテル長井
TEL/0238-88-1833



トレーニングマシンは、正しい使い方を覚えるだけで、効果が倍増します。ぜひこの機会にいろいろなマシンを使ってみませんか。(フィットネスクラブ・リ・カッセル 布施 幸さん)

保健師と考える健康づくりの第一歩

健康相談会



市保健師による血圧測定や健康相談を行います。日々の体調や生活習慣について気軽に相談できる機会です。健康づくりの第一歩として、ぜひご参加ください。生活改善のヒントもお伝えします。

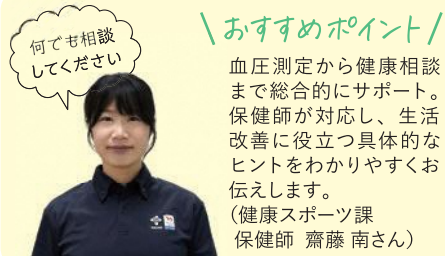
開催日

第1回 8月26日(水)
第2回 9月18日(金)
第3回 10月28日(水)
第4回 12月18日(金)
第5回 2027年1月13日(水)
11:00~12:00

【料金】 無料

【会場】 タスパークホテル長井4F
(フィットネスクラブ・リ・カッセル)

【問い合わせ】 タスパークホテル長井
TEL/0238-88-1833



血圧測定から健康相談まで総合的にサポート。保健師が対応し、生活改善に役立つ具体的なヒントをわかりやすくお伝えします。(健康スポーツ課 保健師 齋藤 南さん)

運動普及推進員 養成講座

(健康づくりボランティア)

受講生募集中!



運動が楽しみで当日が待ち遠しい!と言ってもらえたことが嬉しかった

運動普及推進員とは、運動を通して地域住民に健康づくりや介護予防を普及するボランティアです。主に地域のミニデイスサービスやサロン、運動不足解消教室等で活動します。健康づくりに興味がある皆さん、運動普及推進員になりませんか?

参加者の方に「自宅でもできそうだ」と言われたときはやりがいを感じた

【対象】 講座修了後、運動普及推進員として地域で活動をしていただける市の運動や仲間づくりに興味のある方
【会場】 市保健センター
※10月1日のみ、豊田コミュニティセンター集合
【締め切り】 8月21日(金)
【申し込み先】 健康スポーツ課(TEL 82-8009)

日程	内容	時間
9月1日(火)	開講式	13:20 ~ 13:40
	講義「健康づくりと運動」	13:40 ~ 14:10
	講義「運動普及推進員とは」	14:10 ~ 14:40
9月7日(月)	実技「体力測定・体組成測定・血管年齢測定」	14:40 ~ 15:20
	講義「生活習慣病について」	13:20 ~ 14:20
	実技「ストレッチ体操・ボール体操」	14:20 ~ 15:20
9月15日(火)	講義・実技「筋肉トレーニング」	13:20 ~ 14:20
	講義・実技「高齢者向けレクリエーション」	14:20 ~ 15:20
10月1日(木)	豊田運動不足解消教室 見学	13:30 ~ 15:00
	検討・発表「運動指導の実技」	13:20 ~ 14:50
	今後の活動について意見交換会	14:50 ~ 15:20
10月9日(金)	閉講式	15:20 ~ 15:40

あやめRepo

vol.92

令和8年(2026年)7月号

発行/山形県長井市

問い合わせ

長井市総合政策課 tel.0238-82-8000
https://www.city.nagai.yamagata.jp



CONTENTS

01 「長井市健康アプリ(みんなチャレ)」が始まりました!

02-03

・自分の健康、どのくらい意識していますか?
・さまざまな運動教室に行ってみよう!
・長井市健康アプリ(みんなチャレ)利用の流れ
・おすすめトレーニングジム

04

・「まちなか健康づくり」に参加してみよう
・運動普及推進員養成講座(健康づくりボランティア)受講生募集
・40歳以上の方は、年に1回大腸がん検診を!

アプリで健康増進



日頃の運動不足に悩みながらも、なかなか実践できない人も多いのでは。長井市では、市民一人ひとりが、健康的な生活習慣を継続できるよう、健康アプリを使った新たな取り組みを始めました。市で開催する運動教室や市内のスポーツ施設なども利用しながら、みんなで健康づくりをはじめませんか。

どうやって始めたらいいかわからない

楽しく運動したいけどなかなかできない...

2026年7月1日
リリース!

40歳以上の方は、年に1回大腸がん検診を!

早期の大腸がんを発見し
早期治療した場合

※
約99%が治ります。

※出典: 全国がんセンター協議会 がん協部位別臨床期別5年相対生存率(2011-2013年診断奨励) 大腸がん1期5年相対生存率(%)

こちらの二次元コードからも
検診のお申し込みができます



早期の大腸がんは症状が見られない場合がほとんど。だからこそ、がんにかかりやすくなる40歳以上の方は、症状がなくても大腸がん検診を受けることが重要です。市の保健センターやコミュニティセンターで大腸がん検診を受けられますので、「検診をしていなかった」という方は、ぜひ早めの受診を。

●長井市のがん検診(総合健診)の日程・会場
※レディース検診は別日程です。

8月からの日程	会場
8/1(土)・8/18(火)・8/19(水)・8/28(金)・9/30(水)・10/16(金)・10/17(土)・11/6(金)・11/26(木)	保健センター
9/9(水)・9/10(木)・9/11(金)	豊田コミュニティセンター
9/16(水)・9/17(木)・9/18(金)	西根コミュニティセンター
10/7(水)・10/8(木)・10/9(金)	致芳コミュニティセンター

がん検診
便潜血検査キット

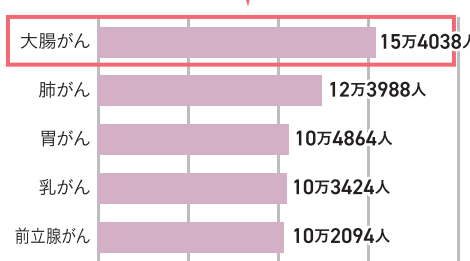
2回分の便をとって提出します



1年間でがんと診断された人の数

(部位別)2023年

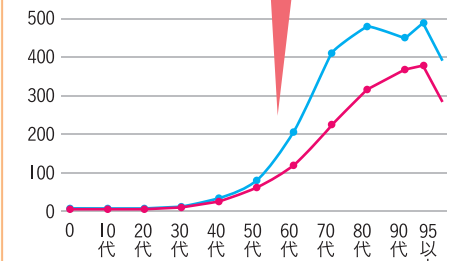
日本人に最も多い『大腸がん』



出典: 全国がん登録集計データ

年齢階級別罹患率(大腸2023年)

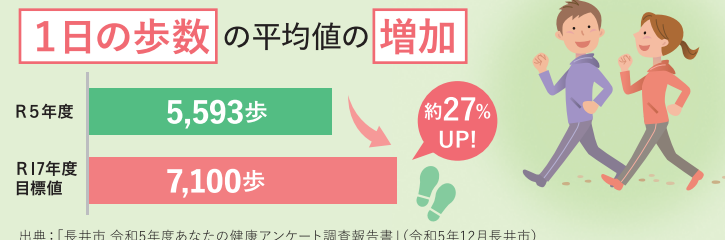
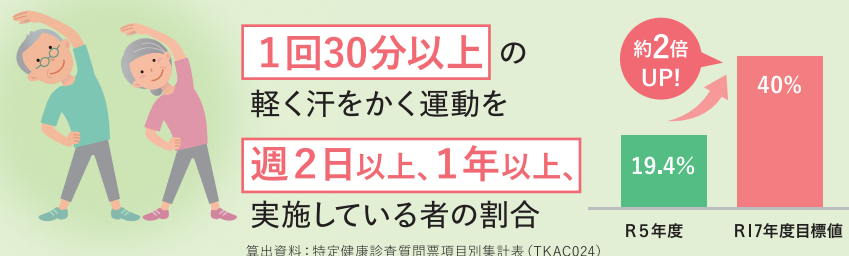
40歳を超えたあたりから増加!



出典: 全国がん登録集計データ

自分の健康、どのくらい意識していますか？

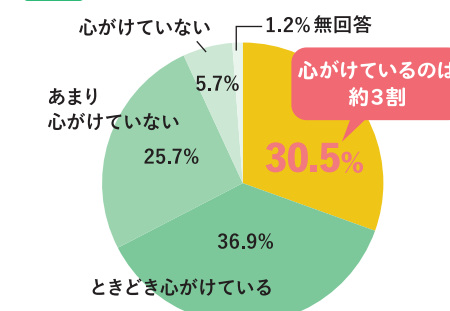
長井市の目指す、身体活動・運動の目標値



働き世代の多くが運動不足理由の一番は「忙しい」

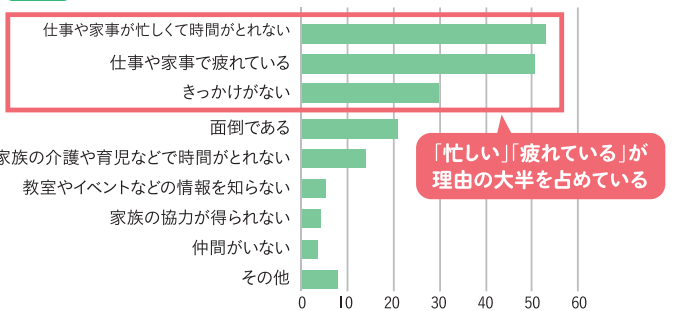
長井市の調査によると「意識的に体を動かすように心がけている」と答えた人は全体の3割程度（グラフ①）。特に働き世代の多くが運動不足になっています。さらに健康づくりを実行できない理由は「忙しい」「疲れている」「きっかけがない」など（グラフ②）、日ごろから運動の意識づけが必要と考えられる結果になっています。

グラフ① 意識的に体を動かすように心がけているか【全体】



出典：「長井市 令和5年度あなたの健康アンケート調査報告書」（令和5年12月長井市）

グラフ② 健康づくりへの取り組みを実行できない理由【全体】



できることから始めましょう！

生活の中でこまめに体を動かしたり、買い物や通勤を通して歩数や運動量を増やすだけでも、効果はあります。仲間をつくって始めてみましょう。

健康スポーツ課 保健師 迎田 菜優さん

今こそ運動習慣を見直すチャンス アプリを使えばポイントも貯まる

こうした結果をふまえ、長井市では上記の評価指標を定め、市民みんなが運動習慣を身につけられるようさまざまな取り組みを実施しています。今回新たにスタートする健康アプリサービスは、仲間同士で報告したり、ポイントを貯めたりなど、運動を楽しむ機能も満載です。一緒に、元気に楽しく健康生活を始めてみませんか。

アプリを使って、気軽に健康づくりをはじめてみましょう！

長井市健康アプリ（みんなチャレ）利用の流れ



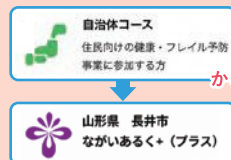
保存版

まずは参加方法

1 インストール・設定

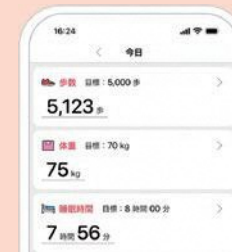


二次元コードから「みんなチャレ」アプリをインストール



！ 一般コースは有料です。誤って課金された場合の返金対応はいたしませんので、ご注意ください。

2 日々歩いてアプリを開く



【歩数ポイント】（1日あたり）
5,000歩達成 → **3pt**
8,000歩達成 → さらに **2pt**

目標歩数を達成するとポイントが付与されます ※アプリを開くと自動付与されます

参加すると、こんないいこと！

- 健康づくりのきっかけになる**
毎日の健康習慣の後押しをします。
- 豪華特典へ応募できる**
貯まったポイントで「ながいコイン」がもらえます。
- やる気が続く**
5人1組のチームに入ると、一人より楽しく運動が継続できます。
- 社会貢献ができる**
アプリの中で寄付機能があります。

楽しみ方① チーム機能で楽しく運動

最大5人1組のチームに参加して、同じ目標を持つ仲間とチャットで報告し合います。一人では挫折しがちな運動も、仲間と励ましあうことで、楽しく続けられます。

チームに参加する方法 ※匿名で参加できます



楽しみ方② ポイントを貯めよう

ポイントは、目標を達成したり、トレーニングジムや健康イベントに参加したりするなど、さまざまな方法で獲得できます。貯めたポイントは、年度末に「ながいコイン」に交換し、がんばった自分へのご褒美に！

詳しくはこちら



チームに参加（1回のみ） 600pt	健康スポーツ課主催 健康事業参加（1日1回）…… 20pt ~30pt
5000歩達成（1日1回） 3pt	8000歩達成（1日1回）さらに 2pt
★タスパークホテル 健康事業参加 …… 5pt	★生涯学習プラザ トレーニングジム利用 5pt

★どちらが1つの施設を1日1回のみ利用（最大100回まで） ※ポイント付与の対象教室が追加される場合があります。

イベント時などのポイント獲得方法

①プロフィール画像を押す

②ポイントを押す

サイドメニューにポイントが表示されない場合 [専用/自治体コース]からながいあるく+（プラス）のコースに参加してください

③ポイントを受け取るを押す

④二次元コードを読み取るもしくはコードを入力する

⑤ポイント獲得

たまったポイントはながいコインに交換

2026年7月1日～2027年1月31日まで貯めたポイントで、18歳以上（R8/4/1時点）の長井市市民は「ながいコイン」が受けとれます。

2000pt ⇨ 2,000円分 1000pt ⇨ 1,000円分

（800pt以上）
抽選で **5,000円分・3,000円分・1,000円分**
景品獲得の詳細については対象者に2月頃からお知らせを配信します

アプリの使い方に関するお問い合わせ先 **0120-768-021**（受付時間：平日10:00～17:00）

アプリ内からの問い合わせ **みんなチャレアプリ内>サイドメニュー>その他>ご意見、お問い合わせ**
⇨「ながいあるく+（プラス）」の件とご記載の上、お問い合わせください。

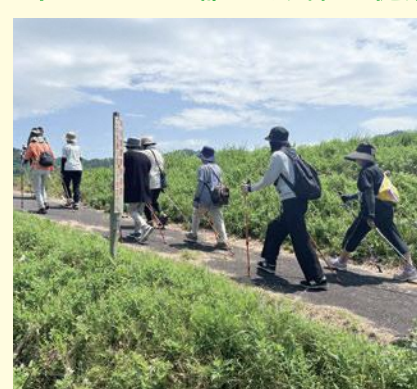


さまざまな運動教室に行ってみよう！

ポイントを貯めて元氣もアップ



ハルディックウォーキング教室 みんなチャレ ポイント対象



2本のポールで誰でも気軽に健康ウォーキング

今年度もハルディックウォーキング教室を開催します。興味がある方、これから新たに始めたい方、ぜひ一緒に歩いてみませんか？初心者の方も大歓迎です。

日程 第1回 10月17日（土）9:30～11:00
第2回 10月24日（土）9:30～11:00
第3回 10月31日（土）9:30～11:00

集合場所／交流センターふらり（第2回のみ保健センター）

- 参加費／無料（ポールの貸し出しあり）
- 問い合わせ／健康スポーツ課（TEL 82-8009）

筋トレ教室 みんなチャレ ポイント対象

初心者から始める本格ボディメイク習慣



基本的な筋トレ方法を学べる教室です。久しぶりに運動する方にもおすすめ！セルフトレーニングに慣れた方もぜひ！

- ★初心者向け（基本的な筋トレ方法を学びます）
日程 8月28日（金）18:30～19:30
9月25日（金）18:30～19:30
 - ★中級者向け（自重運動や高負荷のプログラムです）
日程 9月11日（金）18:30～19:30
- 会場／長井市置賜生涯学習プラザ
- 参加費／500円（飲み物つき）
 - 問い合わせ／健康スポーツ課（TEL 82-8009）

アクアサイズプログラム みんなチャレ ポイント対象

体重が10分の1になる水中で楽しくエクササイズ

ストレッチをしながら、水の中を楽しく歩いたり様々な動きを取り入れたりする水中体操と、自由形を中心に泳ぎの基本から4泳法を習得する基本泳法の2つを受講できます。足腰への負担が少なく、ストレス解消にも最適。



開催期間 10月5日（月）～11月24日（火）
※水曜日と土日・祝日を除く（10月12日は開催）

会場／長井市置賜生涯学習プラザ 屋内プール

- 参加費／1セット 4回券 3,000円（1回券 1枚 30分チケット）
- 問い合わせ／健康スポーツ課（TEL 82-8009）

タイムスケジュール

曜	時間	内容
月	①10:00～10:30	水中体操
	②10:30～11:00	基本泳法
	③10:00～10:30	水中体操
火	④10:30～11:00	基本泳法
	⑤13:00～13:30	水中体操
	⑥13:30～14:00	基本泳法
木	⑦10:00～10:30	水中体操
	⑧10:30～11:00	基本泳法
	⑨19:20～19:50	水中体操
金	⑩19:50～20:20	基本泳法

＼9月1日からチケット販売開始／

エアロビクス教室

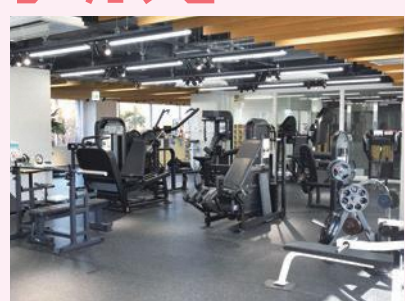
リズムに乗って楽しく運動 心も体もすっきり整う！



- 日程 7月24日（金）19:00～20:00
- 会場／長井市置賜生涯学習プラザ
- 指導者／吉田 涼子先生
- 参加費／500円（飲み物つき）
- 問い合わせ／健康スポーツ課（TEL 82-8009）

自分のペースで好きな時間にはじめるなら、おすすめ トレーニングジム

タスパークホテル長井 フィットネスクラブリ・カッセ



鍛えて整うリフレッシュ空間
充実したトレーニングマシンで、自分に合った筋力トレーニングができます。スタジオでは各種レッスンも実施。運動後は、併設の温浴施設「ゆーばる」（税込440円）でリフレッシュもおすすめです。

【営業時間】10:00～23:00（最終入館22:30）
【定休日】第3水曜日
【料金（月会費）】お問い合わせください
【問い合わせ】タスパークホテル長井 TEL 0238-88-1833

長井市置賜生涯学習プラザ トレーニングジム みんなチャレ ポイント対象



6月オープン！の初心者向け施設
初心者向けのトレーニングマシンがそろい、料金もリーズナブルで気軽に利用することができます。初回利用時、オリエンテーションがあります。（日曜は初回オリエンテーションを行います）

【営業時間】9:00～21:00（最終受付20:00）
土・日は～17:00（最終受付16:00）
【定休日】水曜
【料金】花スポ会員200円/2H
一般400円/2H
※お得な回数券（11枚綴り）あります
花スポ会員2,000円/一般4,000円
【問い合わせ】長井市スポーツ協会 TEL 0238-87-0187