

# 健康ポイントが貯まるから 健康づくりが楽しくなる！

## みかわマイチャレ

### 参加者募集！

対象者：三川町にお住まいの40歳以上の方

#### みかわマイチャレの流れ

- 登録**  
「ポイントカード」「じぶんの記録表」設置場所  
三川町役場健康福祉課、三川町社会福祉センター  
アスレなの花、町民体育館（みかわスポーツクラブの方のみ）
- ポイントを貯める**  
詳しいポイント対象メニューは裏面参照
- 賞品をもらう**  
ポイントが貯まったら役場健康福祉課で  
賞品をもらう。



★みかわマイチャレって？  
健診の受診や対象事業への参加  
など、健康づくりの取り組みをポイ  
ント化し、貯まったポイントに応じ  
てプレゼントがもらえます。  
楽しみながら健康づくりができ  
るお得な企画です。  
「最近お腹まわりが気になりはじ  
めた」「疲れやすくなった」「健康の  
ために何か始めたい」と思っている  
方、マイチャレに参加して健康づく  
りを始めてみませんか？

#### もらえる プレゼント

「やまがた健康づくり  
応援カード」



その1！

【100ポイント】

「生活お役立ちグッズ」

食器用洗剤やごみ袋など  
の詰め合わせ



その2！！

【300ポイント】

「500円商品券」

町内協力店で使える  
500円分の商品券



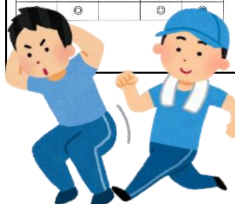
その3!!!

【満点500ポイント】



③30日マルがついたら  
マイチャレポイント  
300ポイント!!

4月				
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30



②目標を達成できた日は  
カレンダーにマルをつける

#### ★取り組み方

①健康に関する目標を設定

【例】

- ・1日20分ウォーキングする
- ・間食をしない
- ・3食食べる

普段、子育てやお仕事で忙しい方  
も、1枚の記録表で簡単に始められ  
ます。目標は健康に関するものであ  
れば、どんな事でも大丈夫です！  
40代の方は、マイチャレカード  
作成で100ポイントプレゼント  
中です。ぜひチャレンジして生活お  
役立ちグッズと商品券をゲットし  
てください！

40代、50代の  
みなさん！  
じぶんの記録表を  
始めてみませんか？