

めざせ健康長寿日本一！

みかわマイチャレ

★令和8年リニューアル★

20歳以上に対象者拡大

健康づくりでポイントをためると

500円分商品券＋特典のプレゼント！

県内協賛店での
特典が
受けられます



《100ポイント》

やまがた健康づくり
応援カード

《満点500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

商品券



《300ポイント》

「生活お役立ちグッズ」
ごみ袋と歯ブラシセット

【対象者】 三川町にお住まいの20歳以上の方 ※令和8年度より対象年齢を拡大！

マイチャレ入会ボーナス100ポイント！

+新規登録時に歯ブラシをプレゼント！！

例1

ポイントのため方

例2

Aさん(75歳・男性)

Bさん(30歳・女性)

- ① 健康診断を受ける……………40 pt
(特定・肺・胃・大腸がん検診各10pt)
- ② いきいき百歳体操に参加…10 pt
- ③ 健さん測定……………10 pt
- ④ じぶんの記録表1か月達成★…30pt

- ① マイチャレ入会特典…… 100 pt
- ② ベビービクス講座参加……10 pt
- ③ 子育て支援センター利用…10 pt
(3回利用で10 pt)
- ④ じぶんの記録表1か月達成★…30pt



★じぶんの記録表をはじめましょう★

普段、お仕事や子育てでお忙しい方も、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ことであれば、どんな事でも大丈夫です！



健康に関する目標を設定

- ・1日20分ウォーキング
- ・間食をしない ・3食食べる
- ・ストレッチをする …などなど

目標を達成できた日

カレンダーの日にちの下
の欄に○をつける

30日○がついたら
マイチャレポイント
30ポイントGET!!

みかわマイチャレの流れ

① マイチャレの登録する

- 下記の場所でポイントカードを発行する
- ・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)
 - ・子育て支援センター (テオトル)

② ポイントを貯める

詳しくは裏面の対象事業
一覧をご覧ください

③ 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