



齋藤 榮さん(押切下町町内会)

毎日5,000歩歩くことを目標に、「じぶんの記録表」を毎日欠かさず付けている齋藤さん。筋トレ兎コースにも参加し健康づくりに励んでいます。「毎日歩くのは大変だけど楽しみながら健康づくりができ、特典ももらえてうれしいです!」



菅原 末子さん(三本木町内会)

筋トレ兎コースに参加し、毎月の健さん測定も欠かさず行っている菅原さん。「少しずつですが筋肉量も増えていることが頑張る励みになっています。じぶんの記録表もつけていたで楽しみながら300ポイント貯まりました!」

マイチャレに参加し、ポイント貯め方を紹介します。500ポイント達成まであと少し!がんばってください。

300ポイント達成!



3. 大好評!体成分分析装置「健さん」の測定で毎月10ポイント
スタートした2月当初は13人だった利用者が、先月7月には63人と大変多くの方からご利用いただいています。からだのつうしんぼとして、あなたも測定してみませんか?

- これで貯める!
マイチャレポイント「貯め方のコツ」
1. 年1回健診を受けて10~40ポイント
人間ドックや職場の健診も対象です。
 2. 「じぶんの記録表」で毎月30ポイント
健康づくりに関する目標を立て、取り組んだ日にマルを付けます。マルが30個で30ポイント貯まります。

マイチャレポイント対象事業一覧表

対象事業	ポイント
健診	特定健診オールA 100P
人間ドック	受診項目に応じて 10~40P
イベント講演会	健康まつり、ふれあい運動会 健康に関する講演会 各20P
教室・サロン サークル ボランティア	筋トレ教室(兎・亀) 元気教室・ふれあい広場 つくしの会活動協力 各10P
個人の 取り組み	じぶんの記録表(30日実施) 30P
	禁煙チャレンジ(3か月継続) 30P
	スポーツクラブ加入時 50P
	献血・健さん測定 各10P

※対象事業の詳細については、お問合せいただくか、今年4月15日号広報をご覧ください。

体成分分析装置「健さん」でこんなことがわかる!



- からだ年齢
- 体水分量
- 骨量(推定)
- 内臓脂肪指数
- 基礎代謝量
- 5つのパーツごとの筋肉量・脂肪量とバランス

健さんの からだつうしんぼは 毎月第1月曜の週に役場で開催中!!

【今後の予定】

9月5~9日、10月3~7日、11月7~11日、
12月5~9日、1月4~13日、2月6~10日、
3月6~10日

健さん 利用者の声



水口 慶子さん(成田新田町内会)

健康管理のために毎月測定に来てくれる水口さん。初めて測定をした時、自分の筋肉量の少なさにショックを受けたのがきっかけとなり、毎日自分のできる範囲で筋トレを続けてきました。「毎月ほんの少しずつですが、筋肉が増え脂肪が減り、血糖値も安定してきました。少しの変化も細かく数値で分かり、頑張った分だけ結果があるので、自分一人では頑張れなかったと思います。」と話してくれました。

○問合せ先 役場健康福祉課 健康係

☎ 35-7033



楽しみながら健康づくり
「みかわマイチャレ」

毎日常見のマイチャレ!
心チャレンジ!
健診や健康づくり
教室に参加して
ポイントを貯めよう



みかわマイチャレポイントカード

三川町健康マイレージチャレンジ事業「みかわマイチャレ」は、40才以上の町民を対象にした事業で、「介護予防」「生活習慣病予防」「こころの健康とつながり」を目的に一人ひとりが楽しみながら健康づくりに取り組んでいただくためのものです。
健診の受診や、健康まつりの参加などでポイントが貯まり、貯まったポイントに応じて特典がもらえ、健康と特典が同時に獲得できるお得な事業です。

貯めたポイントごとにもらえる特典

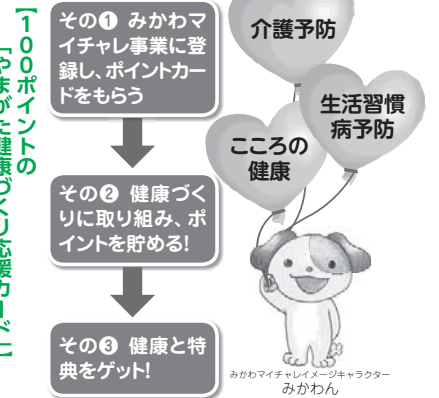
100ポイント	やまがた健康づくり応援カード
300ポイント	健康生活お役立ちグッズ
500ポイント	町内協力店で使える500円商品券

さらに!ダブルチャンス!
100ポイント貯めて「やまがた健康づくり応援カード」を持っている人の中から抽選で三川町特産品などが当たります!



現在の登録者は約900人と大変多くの方が参加しています。一人ひとりの毎日の取り組みにポイントが付与される「みかわマイチャレ」を活用して、楽しみながら健康づくりをしてみてください。みんなが主役の健康づくりを応援します!

みかわマイチャレのしくみ



このカードには有効期限がありますので、有効期限が近づいている方は役場健康福祉課健康係にて更新の手続きをお願いします。更新手続きは有効期限1カ月前からできます。

500ポイントの「商品券」が使えるマイチャレ協力店
いろり火の里(なの花温泉田田、田田の宿、なの花ホール、ル・ポットフー、和食処な意味、鯛ラーメン大漁、物産館マイデル、ラコス、産直みかわ、大井餅や、イエローハット、トマトクラブ、カメラの成沢(平成28年7月末現在)

県内620カ所(平成28年6月末現在)の協力店で使用することができ、料金の割引や粗品の進呈などの特典を受けることができます。

